

Навіщо я це написав

Писати про рак може видатись трохи банальним, коли навколо велика війна й щодня гинуть багато людей. Але, здолавши весь цей онкологічний шлях від початку й, сподіваюсь, таки до кінця, я зрозумів, що тоді, коли почув свій діагноз уперше, мені якраз не вистачало чогось саме такого. Книжки, в якій писалося б не так, як у складних наукових статтях, а по-життєвому про те, як воно може виглядати — пройти шлях ракового хворого.

На початку хвороби щось здавалося дуже важливим для лікування або, навпаки, неприйнятним, як-от не найновіший ремонт у лікарні чи півгодинна черга на процедуру. Через це навіть переживав і створював сам собі проблеми. А за вісім місяців, коли вже виходив на фінішну пряму, розумів,

що багато з тих незручностей насправді були дурницями та квіточками, а реальні проблеми чекали попереду. Тож не варто було витрачати свої сили й енергію на другорядні дрібниці. Натомість краще до всього ставитись набагато спокійніше й виваженіше, не нервувати там, де цього можна уникнути.

У багатьох людей на цьому шляху виникає запитання, як правильно спілкуватися з рідними й друзями? Як узагалі розповідати новину про хворобу близьким і колегам? А як себе потім вести з таким діагнозом у компанії, щоб не спричинити в навколишніх алергії на розповіді про рак і відторгнення?

Комусь може бути корисним досвід, як воно все працює в цій величезній онкологічній машині, де щодня крутяться десятки тисяч людей. Хоча, звісно, опинившись у такій системі, ти розумієш, як багато буває видів цієї страшної хвороби й ще більше — методів лікування.

Ще одна помилка ракового початківця — хотіти зрозуміти про хворобу все й одразу, отримати відповідь про фініш лікування вже тут, ще тільки на старті. Так не буває. Треба запасатись терпінням і йти покроково, інакше можна просто здуріти від того, що не знаєш, яким виявиться кінець.

Наприкінці лікування назбиралося трохи лайф-хаків, які я залюбки відправив би собі в минуле, якби міг це зробити. Тож вирішив написати про них тут, можливо, це комусь таки полегшить ракову подорож, а здоровим допоможе краще розумі-

ти онкохворих, їхні переживання й специфіку поведінки, яка почасти буває дуже незвичною. Адже в якийсь момент рак усвідомлюється як смертний вирок, який, ніби в суді, можна переглянути тільки за наполегливого лікування та усмішки долі. А сама людина наче ходить із позначкою на рукаві — «приречений умерти».

Як журналіст маю звичку все записувати й вести нотатки на телефоні, щоб нічого не забути й зберегти в пам'яті, як усе було. А ще мене сильно стимулював мій давній друг і колега-журналіст, що якимось зателефонував і сорок хвилин розпитував про лікування та взагалі життя з раком. В якийсь момент я зрозумів, що вже фактично розповів йому цілу історію, а він випитував і випитував деталі — зійшлися два журналісти. Невже це все пропаде? Не можна.

Звісно, це історія людини, яка поки що вижила й хоча б тимчасово вилікувалася. На своєму шляху я бачив багатьох, кому це не вдалось і хто мав набагато складнішу ситуацію. Вони вже свою історію не розкажуть.

«Доброго ранку, у вас рак»

«У вас лімфома Ходжкіна», — несподівано засвітилось повідомлення на телефоні. У голові одразу спливла купа подібних трешових картин утопічного майбутнього із серіалу «Чорне дзеркало» про повну діджиталізацію.

Телефон лежав на краю умивальника, у лівій руці я тримав зубну щітку — це сталося просто під час чищення зубів зранку, перед роботою. От що за дурна звичка брати телефон усюди! Клацнув на екран, відкрилось повне повідомлення. Я секунд на п'ять завмер, намагаючись усвідомити те, що відбулось. Чесно кажучи, повним шоком новина про рак не стала. Я довго йшов до цього й уже морально був готовий до найгіршого сценарію. Хоча й не так хотілось дізнатися про підтвердження цього діа-

гнозу. Я уявляв собі емоційну сцену з якогось сумного фільму, де лікар стривоженим голосом запрошує пацієнта до кабінету, просить сісти, дістає папери, витримує паузу й повідомляє йому жахливу новину. А далі розповідає, що все не так страшно і є ефективне лікування.

У житті це виявилось зовсім не так. Уже все давно в смартфоні, результати аналізів — так само. Ще й ти сам потім надсилаєш лікарю результат аналізу з лабораторії з підтвердженням, а він потім, позбавлений обов'язку повідомити погану новину, з полегшенням розповідає, що робити далі.

«Дурна діджиталізація, — крутилось у голові, — от би ще можна було перехворіти в айфоні». Але ж ні, доведеться приймати хімію, втратити волосся, пройти опромінення, а може, і померти — вживу, а не у віртуальній реальності. Звісно, у голові крутився найгірший вичитаний в інтернеті сценарій.

З іншого боку, це ж таки економить лікарям нерви, а тобі — час. Їм не треба придумувати, як повідомляти пацієнтам погані новини. Результат із діагнозом прийде в месенджер, пацієнти собі почухають потилицю й всядуться працювати. Хоча яка там робота — усе одно починають день із постійного гугління всіх можливих сценаріїв свого виду раку.

Так я і зробив — дочистив зуби та всівся працювати зміну чергового редактора української служби ВВС. Хоча в голові були явно не ті думки, що потрібні для роботи.