

УДК 82-94  
ББК 55.6  
К17

Фото на обложке *Папиж Веры*

**Калмыкова, Татьяна Викторовна.**

К17 Живи, детка! Истории бывшей онкобольной / Татьяна Калмыкова. — Москва : Эксмо, 2020. — 176 с. : ил. — (Рак победим).

ISBN 978-5-04-110122-0

Как быть, если страшный диагноз «рак» рушит все, что делало тебя счастливой? Где искать помощь? И в конечном итоге как примириться с тем, что теперь твоя жизнь кардинально изменится?

Столкнувшись с онкологическим заболеванием, автор книги тоже была растерянна и напугана. Однако, выбрав жизнь, она начала не просто бороться за здоровье, а стала учиться находить счастье во всем, что ее окружает.

В этой книге бывшая пациентка онкоцентра делится своими секретными ми ингредиентами исцеления, которые доступны каждому.

УДК 82-94  
ББК 55.6

© Т.В. Калмыкова, текст, 2019  
© Е.Д. Шварц, иллюстрации, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2020

ISBN 978-5-04-110122-0

«В целом все гармонично и правильно. Чтобы не заболеть — живи с радостью, будь режиссером спектакля своей жизни и мотивируй себя на позитивное мировосприятие. Мне нечего добавить к уже написанному».

*Врач-онколог консультативного отдела  
ККБ № 2 г. Краснодара  
Петряник Наталья Николаевна*

«Такая книга нужна. В момент болезни люди ищут какую-то информацию. Я рекомендую, как правило, литературу личностного роста, и если чувствую, что у человека сильная тревога, тогда рекомендую книги о личном опыте исцеления. В жизни каждого из нас есть место для чуда. Нужно впускать это чудо в свою жизнь».

*Психолог-психотерапевт Краевого  
онкологического диспансера г. Краснодара  
Кочарян Тамара Владимировна*

«Большую роль в окончательном выздоровлении от рака молочной железы играет позитивный настрой, вера в свое излечение. Нужно успокоиться, не паниковать, но в то же время не прятать голову в песок и как можно быстрее начинать лечение. Сегодня наука и медицина шагнули далеко вперед — все больше и больше больных забывают дорогу к нам, в диспансер. Чему мы очень рады. Ну а подобные книги играют свою психотерапевтическую роль в процессе выздоровления».

*Врач онколог-маммолог онкологического  
диспансера №1 г. Краснодара  
Хачмамук Зарема Казбековна*



# Содержание

Как появилась эта книга . . . . .	9
Глава 1. ГРОМ СРЕДИ ЯСНОГО НЕБА . . . . .	18
Глава 2. ПЯТЬ ПУНКТОВ ПРИНЯТИЯ НЕГАТИВНОГО СОБЫТИЯ . . . . .	31
Глава 3. ВСЕГО ТРИ ПУНКТА — И ТЫ ЗДОРОВ! . . . . .	44
Глава 4. РАЗГОВОР С СЕРДЦЕМ . . . . .	108
Глава 5. КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ ЗА... . . . . .	124
Глава 6. К КОМУ ПРИХОДИТ ЗДОРОВЬЕ? . . . . .	147
Глава 7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ДИАГНОЗ — РАК ГРУДИ? . . . . .	159
Благодарности . . . . .	170
Список дополнительных источников . . . . .	172



# Как появилась эта книга

«У каждого из нас есть своя история для написания книги...»

Да-да, вы держите в руках еще одну книгу об исцелении от наводящего ужас диагноза — «онкология». Желание написать ее появилось не сразу, а в процессе реабилитации, когда самое страшное позади и можно оглянуться назад, сделав кое-какие выводы. В основе книги мой собственный опыт излечения и преодоления последствий рака груди.

Когда я решила написать о своем выздоровлении, то задумалась: могу ли я, обычная женщина, каких много, писать и публиковаться? Заходя в книжные магазины, стала интересоваться личностями авторов бестселлеров. В основном это были популярные персоны: актеры, журналисты, экстрасенсы, блогеры, врачи со степенью и большим опытом работы... Я же не подходила ни под какую категорию. Филолог по образованию, проработавший несколько лет по специальности, свернувший на путь предпринимательства, никоим образом не мечтающий о писательстве. И вдруг — решение написать книгу? Для этого нужна была определенная смелость, которой мне не хватало. Однако поддержка моих дочерей, их

У каждого из нас  
есть своя исто-  
рия для написания  
книги...

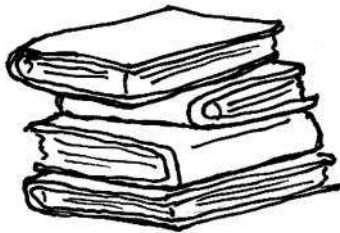
вера в меня, а также сильное желание помочь людям, столкнувшимся со страшным диагнозом, развеяли мои сомнения.

Мне не стыдно за свое детище потому, что эта история пропущена через сердце: многие эпизоды при написании вызывали у меня слезы. Целью было писать максимально откровенно и реалистично. Мое желание помочь людям обрести себя заново после перенесенной болезни, раскрыть свои таланты и продолжать жить, испытывая радость, воплотилось в данной книге.

Я хочу показать на своем примере, что можно не только вылечиться от серьезного заболевания, будь то рак или что-то другое, но и, преодолев это испытание, улучшить качество своей жизни. Сделать так, чтобы болезнь больше не возвращалась. И при желании предстать перед миром совсем другой личностью: более позитивной, гармоничной, удачливой и одухотворенной.

Если вы не хотите попасть на больничную койку, начните работать над собой.

На страницах книги мне хочется поговорить с вами о ценности нашей жизни, о том, как важно любить и беречь то, что у нас есть сегодня, включая здоровье. А если внезапно появилась серьезная болезнь, не отчаиваться и оптимистично смотреть в будущее.



Сегодня онкология считается одним из самых пугающих заболеваний, особенно рак молочной железы. Это происходит потому, что далеко не все виды рака можно вылечить, а также из-за отсутствия четкого понимания причины возникновения злокачественных новообразований.

Многие болезни появляются из-за неправильного образа жизни. Например, инсульт становится следствием запущенной гипертонии, инфаркт — стрессов, диабет — ожирения и малоподвижности. Конечно, это упрощенный подход, однако чаще всего мы находим причину появления той или иной болезни.

Иное дело — рак. Он возникает независимо от возраста и от того, насколько здоровый образ жизни ведет человек. От этого заболевание становится еще более пугающим и вызывает множество вопросов: «Почему им болеют здоровые молодые люди, не имеющие вредных привычек?» В нашем окружении всегда есть такие примеры. Это чей-то папа или сын знакомых, которые не пили и не курили, занимались спортом, правильно питались.

Заболевание становится не только страшным, но и загадочно-мистическим. А непонятное всегда усугубляет страх. Наша психика так устроена, что легче запоминаются негативные истории, которыми мы делимся с окружающими. Поэтому складывается мнение о фатальности рака. А сколько вокруг позитивных историй исцеления! Об этом никто не рассказывает. На протяжении нескольких лет я занималась поиском источников онкологических заболеваний и пришла к некоторым выводам. Хочу поделиться с читателями мыслями на эту тему и личным опытом выздоровления.





Я не только восстановила  
здоровье, но и, преодолев  
все трудности этого  
периода, стала совсем  
другой личностью.

Несколько лет назад в книжном магазине мне попала на глаза книга «Я очень хочу жить». Автор, писательница детективного жанра, рассказала о личном пути исцеления от рака груди. Книга мне показалась интересной своим шокирующим открытием, и я решила ее купить. Писательница погрузила меня в такой водоворот событий и эмоций, что я прочла историю на одном дыхании. В то время я не распознала подсказку Вселенной и не поняла, почему именно этот сюжет так заинтересовал меня.

Спустя два года я вновь вернулась к прочитанной книге, но уже с определенной целью.

У меня обнаружили рак груди. Это был сильный удар, учитывая то обстоятельство, что я только восстановилась после двух сложных операций на кишечнике.

На протяжении всего периода лечения я постоянно обращалась к этой истории. Находились ответы на многие вопросы, возникающие в процессе осознания происходящего, самого исцеления и всего сложного периода восстановления. Постепенно пришло понимание того, насколько необходима подобная книга больным раком груди. Если нет рядом человека, прошедшего путь реабилитации, то роль этого человека может сыграть книга, помогающая преодолеть все этапы жесткого лечения. Даже простые рекомендации, инструкции и советы могут помочь любой женщине, попавшей в такую ситуацию. Как я мечтала о

*Мое желание – помочь людям обрести себя заново после перенесенной болезни, раскрыть свои таланты и продолжать жить, испытывая радость, воплотилось в этой книге.*

пособии, в котором можно подробно узнать о подводных камнях на пути больного раком, найти советы о том, как легче перенести химиотерапию и лучевую терапию, а также нужно ли обращаться к альтернативной медицине. Даже совет, где и какой парик можно приобрести, становится важным и полезным в это время.

Первоначально было лишь желание поделиться своим опытом, но трехлетний путь излечения дал больше, чем я предполагала. Мне посчастливилось не только восстановить здоровье, но и, преодолев все трудности, стать совсем другой личностью. По сути, это была перезагрузка. Можно еще назвать модным

Если вы не хотите попасть на больничную койку, начните работать над собой.

словом «рестарт», которое означает начало новой жизни. Это как родиться заново.

К сожалению, мы начинаем ЖИТЬ только после какого-то тяжелого момента,

когда мы смертельно больны или теряем близкого человека. Важно сегодня жить по-настоящему, а не понарошку. В результате я получила дополнительные бонусы в виде большого количества знаний по психологии, психосоматике, а также сильное желание жить и писать, которое не дает мне спокойно спать.

Сегодня я совершенно здоровый, социально активный и счастливый человек!

Что помогло мне восстановиться, какие уроки жизни я усвоила — ответы на эти вопросы вы найдете здесь, дорогой читатель. И, если вы держите в руках данное издание, значит, вам не безразлично ваше будущее.

Мы меняемся на протяжении всей жизни внешне и внутренне. В молодом возрасте у нас нет времени и необходимости задуматься об этом. В лучшем случае мы на ходу стараемся внести кое-какие коррективы во внешность и здоровье. Да и когда? Нужно зарабатывать денег на достойный уровень жизни, дать образование любимым детям, помочь больным родителям или родственникам. А еще хочется посмотреть мир, путешествуя. Мы замечаем седые волоски и первые морщинки, и нам становится грустно, но некогда, нужно бежать дальше.

Многие болезни  
появляются из-за  
неправильного обра-  
за жизни.

В моей жизни был период, когда я одна отвечала за будущее своей семьи. Это было непростое время. Тогда я была добытчиком и кормилицей для четырех человек. Дочери еще учились, а муж не работал по состоянию здоровья. Все мое сознание было проникнуто одной мыслью: заработать как можно больше денег, чтобы выжить. Остальное было не так важно.

Я не замечала красоты весеннего неба, утренней свежести, запаха травы и пения птиц. Только отмечала про себя мысленно: вот и весна прошла, наступило лето. Это очень страшно, когда замечаешь только смену времен года. Уверена, что я не одна такая, многие понимают, о чем я говорю.

Сегодня я самый благодарный на свете человек. Еще несколько лет назад я была совершенно другой личностью. Не было осознания, что я могу повлиять на свое здоровье, внешность, судьбу. Как многие люди, смирилась с возрастными изменениями и плыла по течению. Вечером, после работы и плотного ужина,