



חינוך למטופל ולמטפל

# התמודדות וניהול של מתח וחרדה במשך COVID-19: מידע למחלימים מסרטן.

נורמלי לחלוטין לחוש לחץ, עצב או דאגה לגבי COVID-19. השינויים הרגשיים, הפיזיים וסגנון החיים שאנו עוברים כעת עשויים להזכיר לך ולמשפחתך את הטיפול בסרטן. אנשים רבים שעברו טיפול בסרטן רואים דמיון בין החוויה שלהם עם מחלת הסרטן לבין COVID-19, כולל:

- תחושה של בידוד (להישאר לבד או בניתוק ממשפחה ומחברים)
- דאגה לגבי חיידקים
- חוסר יכולת לבצע פעילויות מסויימות
- פספוס של אירועים חברתיים ואירועי חיים או אבני דרך
- מחשבות על המוות
- דאגה בנוגע לעתיד
- תחושה של חוסר אונים ואיבוד שליטה על החיים

COVID-19 עשוי לגרום לך לתחושות רבות ושונות כמי שהחלים/מה מסרטן. את/ה עשוי להרגיש קרובה יותר לאנשים המבינים את חוויתך בנוגע למחלת הסרטן. את/ה עשוי/ה להרגיש שיש ביכולתך להתמודד או לנהל את הריחוק החברתי בצורה קלה יותר ממרבית האנשים. את/ה עלול/ה לחוש תסכול מכך שהחוויות הללו מתרחשות שוב לאחר שכבר עברת טיפול. יתכן שתחושה/י סבלנות מועטה כלפי אנשים המתלוננים על ריחוק חברתי. כל אלה הן תגובות נורמליות לחוויות העוברות עליך. זה בסדר להרגיש כך, אך חשוב להתמודד ולנהל את הלחץ והחרדה כדי שתוכל/י להישאר בטוח/ה ובריא/ה במהלך התקופה הזו.

## התמודדות עם מצבי מתח וחרדה במשך COVID-19

חשוב לזכור, אין דרך נכונה או לא נכונה להתמודד עם המתח הנגרם על ידי COVID-19. כל אחד

מתמודד עם לחץ באופן שונה. להלן מספר דברים שתוכלו לבצע כדי לטפל בעצמך ולנהל את המתח בתקופה זו. אם את/ה הורה של ילד/ה שנרפא/ה מסרטן, קרא/י את *התמודדות וניהול של מתח וחרדה במשך COVID-19: מידע להורים של מחלימים מסרטן*.  
([www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-parents-cancer-survivors](http://www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-parents-cancer-survivors)).

## הישארו/י מעודכנים ושמור/י על בטחונך.

- הישארו/י מעודכנים. חשוב להישאר מעודכנים בחדשות הנוגעות ל-COVID-19 כדי שתוכלו/י לדעת כיצד לשמור על בריאותך ובטחונך. חשוב להקפיד לקבל את המידע ממקורות בטוחים ואמינים, כגון המרכז לבקרת מחלות ומניעתן ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)) ואתר המחלקה לבריאות והיגיינה של העיר ניו יורק ([www1.nyc.gov](http://www1.nyc.gov)).
- חשוב להתנתק מהחדשות בעת הצורך. בעוד שחשוב להישאר מעודכנים בחדשות במהלך תקופה זו, הדבר עלול גם לגרום ללחץ רב. כדאי לעשות הפסקות בצפייה, קריאה והאזנה לחדשות, כולל במדיה החברתית, כאשר את/ה מתחיל/ה לחוש חרדה.
- חשוב להבין את הסיכון בו את/ה נמצא/ת. התייעץ/י עם הרופא המטפל שלך ובדוק/י את רמת הסיכון שלך בכל הקשור ל-COVID-19. בעוד שחלק מטיפולי הסרטן עלולים להחליש את מערכת החיסון ולהקשות על גופך להילחם במחלות, גופך בדרך כלל מתאושש לאחר סיום הטיפול. היסטוריה של מחלת סרטן אינה מעמידה אותך בסיכון גבוה יותר ל-COVID-19, אולם עדיין עליך לעקוב אחר **הנחיות ה-CDC**, כגון **שטיפת ידיים לעיתים קרובות** והימנעות מקשר הדוק עם אנשים חולים או כאלה המתגוררים מחוץ לביתך, בכדי להגן על עצמך.
- התמקד/י במה שאת/ה יודע/ת ובמה שביכולתך לעשות. אמנם הרבה לא ידוע לנו לגבי COVID-19, אך חשוב להתמקד במה שאת/ה כן יודע/ת על הנגיף וכיצד להגן על עצמך. חשוב לעקוב אחר **הנחיות ה-CDC** ולזכור שאת/ה יותר מוכן/נה לעמוד בהנחיות אלה מאשר אנשים אחרים, וכן שאינך לבדך בתקופה זו.

## הגן/י על גופך.

- הגן/י על גופך. הגנה וטיפול בגופך לא רק יגרמו לך להרגשה טובה יותר, אלא שביכולתם גם למנוע ממך מלחלות. נס/י לאכול ארוחות בריאות, שתה/י לפחות 6 עד 8 כוסות מים ביום, בצע/י פעילות גופנית קלה (כגון מתיחות) והשתדל/י לישון לפחות 7 שעות.
- תרגל/י עם מומחי הרפואה האינטגרטיבית לכושר קליני של Sloan Kettering (MSK) על ידי צפייה **בסדרת הסרטונים שלנו**. הסרטונים כוללים תרגול אירובי, אימוני כוח, עבודת ליבה ומתיחות עדינות.

- נסה/י תרגול טאי צ'י עם מדריכי אומנויות הלחימה של MSK באתר [www.mskcc.org/taichi](http://www.mskcc.org/taichi). טאי צ'י הוא סוג של פעילות גופנית עדינה הניתנת לביצוע בבית לשם הגברת האיזון, לנשימה יציבה ולהפחתת חרדה.
- נסה/י טכניקות הרפיה. טכניקות הרפיה (כגון נשימות עמוקות, מתיחות ומדיטציה) עשויות לסייע בניהול והתמודדות עם מצבי מתח.
  - ניתן להאזין למדיטציות מונחות בחינם שיסייעו בהתמודדות עם מצבי הלחץ, בשינה טובה יותר ובהרגעה, על ידי ביקור באתר [www.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.org/meditation).
  - תוכל/י לנסות גם אקופרסורה (הפעלת לחץ על חלקי הגוף כדי לסייע בהרפייה). כדי ללמוד כיצד לבצע אקופרסורה על עצמך, אנא פנה ל-*Acupressure for Stress and Anxiety* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety)).
  - קיימות גם אפליקציות רבות שניתן להוריד להתקן שלך (סמרטפון או טאבלט) שעשויות לסייע לך בהרגעה. דוגמאות לכך כוללות את Headspace, Breathe, Mindfulness, Talkspace

## טפלי/י בנפש ובמיינד שלך

- הכיר/י ברגשותיך. קבל/י את העובדה שזו תקופה של לחץ עבור כולם, במיוחד עבור אנשים החולים או שחלו בסרטן. זכור/י שאינך לבד בתקופה זו. למרות שאת/ה עשוי/ה לחוש מוצף/ת חשוב לזכור שזהו מצב זמני. למרות שאין לדעת כיצד יראה המצב הנורמלי החדש, בעתיד תחזור/י לשגרת חייך או תיצור/י שגרה חדשה.
- הישאר/י מחובר/ת למשפחתך ולחבריך. אמנם ייתכן שלא תוכל/י להיות נוכח/ת עם יקיריך באופן אישי, אולם את/ה יכול/ה להתקשר אליהם בטלפון או לשוחח עימם באמצעות הודעות טקסט או שיחה בצ'אט. יתכן שיהיה זה מועיל לתכנן שיחות עם יקיריך על בסיס יומי, שיחות שתוכל/י להמתין להן בצפייה. תוכל/י גם לנסות צ'אט בוידאו עם משפחתך במהלך הארוחות או לשחק יחד משחקים.
- חשוב לשמור על שגרה. בעוד שגרת החיים שלך עברה אולי שינוי, נסה/י ליצור שגרה חדשה בה תוכל/י לדבוק במהלך תקופה זו. קבע/י מטרות קטנות אותן תוכל/י להשיג במשך היום. זכור/י להקצות זמן לרגיעה ולהתנתקות מהחדשות.
- אמץ/י לעצמך תחביב חדש. אם את/ה מבלה זמן רב בבית תוכל/י לנסות לעסוק בתחביב חדש, או לעשות דברים שאת/ה אוהב/ת, שלא תמיד היה לך זמן לעשותם. תוכל/י לקרוא ספר, להרכיב פאזל, לנסות מתכון חדש או לצפות בתוכנית טלוויזיה חדשה.

• קבל/י תמיכה רגשית. לרשות MSK עומדים אנשי מקצוע רבים, מתנדבים ותוכניות תמיכה היכולים לסייע בהתמודדות במהלך תקופה זו. תוכל/י לפנות לכל אחד מהמשאבים בסעיף "משאבים ב-MSK".

- תוכל/י להצטרף לקבוצת תמיכה למחלימים מסרטן. בתוכנית Resources for Life after Cancer (RLAC) של MSK קיימות קבוצות תמיכה שונות לאנשים שסיימו טיפול. בקש/י מהרופא שלך מידע נוסף לגבי תוכנית זו או התקשר/י ל-646-888-8106.
- תוכל/י גם לברר אם במקום עבודתך קיימת תוכנית סיוע לעובדים (EAP). תוכניות שכאלה יכולות להיות שונות בהתאם למקום העבודה, אך הן לעיתים קרובות כוללות ייעוץ למתח, חרדה ודיכאון.

לא משנה מה ההרגשה שלך, אנחנו כאן כדי לתמוך בך, ויש לנו את המשאבים לעזור. דיכאון הוא מצב שניתן לטפל בו. אם אי פעם תמצא/י את עצמך חושב/ת על התאבדות, אנא קבל/י עזרה בהקדם האפשרי. ניתן ליצור קשר עם מוקד התמיכה 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע. ניתן גם לבקר באתר האינטרנט שלהם [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org) כדי לשוחח עם יועץ ברשת. ניתן ליצור קשר עם מוקד התמיכה 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע.

## משאבים ב-MSK

לא משנה היכן בעולם את/ה נמצא/ת, תמיד קיימת תמיכה העומדת לרשותך ולרשות בני משפחתך. MSK מציע מגוון משאבים שיסייעו לך להתמודד עם מתח או חרדה הנגרמים על ידי COVID-19. התקשר/י למשרד הרופא שלך לקבלת מידע נוסף או כדי להתחבר לאחד מהמשאבים הללו.

עבודה סוציאלית

212-639-7020

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support)

העובדים הסוציאליים שלנו מספקים תמיכה והדרכה רגשית למטופלים ולמשפחותיהם, לחבריהם ולמטופלים שלהם. מחלקת העבודה הסוציאלית מציעה תוכניות הכוללות גם תמיכה אישית וגם קבוצות תמיכה מקוונות. עובדים סוציאליים זמינים בכל מיקום של MSK. כדי לשוחח עם עובד סוציאלי, נא ליצור קשר בטלפון 212-639-7020.

אם ברצונך להצטרף לקבוצת תמיכה מקוונת, בקר באתר התוכניות הווירטואליות בכתובת [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) לקבלת מידע נוסף ולהרשמה.

מרכז הייעוץ

646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling)

היועצים של MSK מספקים ייעוץ ליחידים, לזוגות, למשפחות, למטפלים ולקבוצות. יש באפשרותם גם לרשום תרופות המסייעות לחרדה, לדיכאון ולבעיות אחרות של בריאות הנפש. למידע נוסף, נא ליצור קשר ב-646-888-0200.

#### טיפול רוחני

212-639-5982

[www.mskcc.org/spiritual-religious-care](http://www.mskcc.org/spiritual-religious-care)

ב-MSK, ישנם אנשי דת הזמינים להקשיב, לסייע בתמיכה בחברי משפחה, לשאת תפילה, ליצור קשר עם קבוצות דתיות או אנשי דת סמוכים, או פשוט להוות בן-לוויה מנחם ונוכחות רוחנית. באפשרותו של כל אחד להיפגש עם איש דת, ללא קשר להשתייכותו הדתית הרשמית. ב-MSK קיימת גם בית תפילה בין-דתית הפתוח לכל. למידע נוסף, נא ליצור קשר ב-212-639-5982.

#### שירות הרפואה האינטגרטיבית

[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)

שירות הרפואה האינטגרטיבית מציע טיפולים רבים כהשלמה (בשילוב עם) לטיפול רפואי מסורתי, כולל טיפול במוזיקה, טיפולי גוף/נפש, טיפול בריקוד ותנועה, יוגה וטיפול במגע. לקביעת פגישה עבור שירותים אלה, יש להתקשר למספר 646-449-1010.

ניתן גם לקבוע פגישת יעוץ עם רופא במסגרת שירות הרפואה האינטגרטיבית. הרופא יעבוד איתך יחד כדי לבנות תוכנית לאורח חיים בריא ולניהול תופעות הלוואי. לקביעת פגישה, יש להתקשר למספר 646-608-8550.

#### חינוך למטופלים ולמטפלים

[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

בקרו באתר האינטרנט החינוכי למטופלים ולמטפלים כדי לחפש מידע בספריה הוירטואלית שלנו. בספריה תוכלו למצוא משאבי למידה כתובים, סרטונים ותוכניות מקוונות.

#### משאבים לחיים שלאחר הסרטן (RLAC)

646-888-8106

[www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors](http://www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors)

ב-MSK, הטיפול בך לא מסתיים עם השלמת הטיפול הרפואי. תכנית RLAC מיועדת לחולים שסיימו את הטיפול ולבני משפחותיהם. במסגרת תכנית זו ניתן למצוא שירותים רבים, כולל ימי עיון, סדנאות, קבוצות תמיכה, ייעוץ לחיים לאחר הטיפול ועזרה בנושאי ביטוח ותעסוקה. למידע נוסף, נא ליצור קשר ב-646-888-8106.

#### תוכניות וירטואליות

התוכניות הוירטואליות של MSK מציעות חינוך ותמיכה למטופלים ולמטפלים באופן מקוון, גם כאשר לא תוכלו להגיע ל-MSK באופן אישי. באמצעות מפגשים חיים אינטראקטיביים ניתן ללמוד על האבחנה שקיבלת, למה לצפות במהלך הטיפול וכיצד להתכונן לשלבים השונים של הטיפול בסרטן. המפגשים חסויים, חנימיים ומובלים על ידי צוות קליני מומחה. אם את/ה מעוניין/נת להצטרף לתכנית וירטואלית, אנא בקר/י באתר האינטרנט שלנו בכתובת [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) לקבלת מידע נוסף.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

Managing Stress and Anxiety During COVID-19: Information for Cancer Survivors - Last updated on April 24, 2023

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center