



PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

# Radzenie sobie ze stresem i lękiem wywołanym przez COVID-19

Niniejszy artykuł dotyczy sposobów radzenia sobie ze stresem i lękiem wywołanym przez COVID-19.

Odczuwanie stresu, smutku lub niepokoju w związku z COVID-19, zwłaszcza gdy chorujemy lub gdy chorują nasi najbliżsi, jest zupełnie normalne. Trzeba pamiętać, że nie ma dobrego lub złego sposobu radzenia sobie ze stresem i każdy robi to inaczej. Oto kilka rzeczy, które można zrobić, aby zadbać o siebie i radzić sobie ze stresem w tym czasie.

- **Utrzymywanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi.** Mimo że spotkania osobiste z bliskimi mogą być niemożliwe, możemy do siebie dzwonić, wysyłać wiadomości tekstowe i prowadzić wideorozmowy. Pomocne może być zaplanowanie codziennych rozmów z bliskimi, na które można potem z przyjemnością czekać. Można także spróbować porozmawiać z rodziną na czacie wideo podczas posiłków lub wspólnie grać w gry.
- **Unikanie wiadomości.** W tym czasie warto być na bieżąco z wiadomościami, jednak słuchanie ich może być

przytłaczające. Należy robić przerwy od oglądania, czytania i słuchania wiadomości. Dotyczy to też mediów społecznościowych.

- **Dbanie o rutynę.** Chociaż codzienna rutyna mogła się zmienić, warto spróbować stworzyć nową, której będzie można się trzymać w tym czasie. Należy pamiętać, aby zaplanować czas na relaks i oderwać się od wiadomości. W przypadku, gdy są jakieś elementy rutyny, których bardzo brakuje, należy poszukać sposobów na dodanie ich do codziennych zajęć w inny sposób, np. poprzez wirtualne spotkania z przyjaciółmi i rodziną.
- **Dbanie o swoje ciało.** Dbanie o swoje ciało nie tylko poprawi samopoczucie, ale może również uchronić przed chorobą. Należy jeść zdrowe posiłki, pić co najmniej 6 do 8 szklanek (o pojemności 8 uncji lub 250 ml) wody dziennie, wykonywać lekkie ćwiczenia fizyczne (np. rozciąganie) i spać co najmniej 7 godzin. Ustawianie przypomnień o zdrowych zajęciach może również być bardzo pomocne.
  - Zapraszamy do ćwiczenia razem ze specjalistami klinicznymi medycyny integracyjnej ds. sprawności fizycznej z Memorial Sloan Kettering (MSK), korzystając z serii materiałów wideo na stronie [www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi](https://www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi). Filmy obejmują aerobik, trening siłowy, trening stabilizacyjny i lekkie ćwiczenia

rozciągające.

- Polecamy spróbować tai chi z instruktorami MSK zajmującymi się sztukami walki, odwiedzając stronę [www.mskcc.org/taichi](http://www.mskcc.org/taichi). Tai chi to łagodna forma ćwiczeń, które można wykonywać w domu, aby poprawić równowagę, ustabilizować oddech i zmniejszyć niepokój.
- **Znalezienie nowego hobby.** Jeśli spędza się dużo czasu w domu, można spróbować nowego hobby lub zacząć robić coś, co się lubi, a na co nigdy nie było czasu. Można przeczytać książkę, ułożyć puzzle, wypróbować nowy przepis lub obejrzeć nowy program telewizyjny.
- **Wypróbowanie technik relaksacyjnych.** Techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie, rozciąganie i medytacja, mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem.
  - Na stronie [www.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.org/meditation) można posłuchać bezpłatnych medytacji prowadzonych przez instruktora, które pomogą radzić sobie ze stresem, lepiej spać i zrelaksować się.
  - Można spróbować również akupresury (wywieranie nacisku na poszczególne części ciała, co pomaga się zrelaksować). Informacje na temat wykonywania akupresury można przeczytać w artykule *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)).

- **Uzyskanie wsparcia emocjonalnego.** MSK oferuje pomoc w radzeniu sobie z problemami w tym trudnym czasie za pośrednictwem wielu specjalistów, wolontariuszy i programów wsparcia. W punkcie „Zasoby w MSK” są podane informacje o różnych zasobach, za pośrednictwem których można uzyskać pomoc.
  - Warto również dowiedzieć się, czy w miejscu pracy oferowany jest program pomocy dla pracowników (Employee Assistance Program, EAP). Programy EAP mogą się różnić w zależności od miejsca pracy, często jednak obejmują porady dotyczące stresu, lęku i depresji.

W przypadku pojawienia się myśli samobójczych należy jak najszybciej poszukać pomocy. Można zadzwonić do National Suicide Prevention Lifeline (krajowa linia ds. zapobiegania samobójstwom) pod numer 800-273-TALK (800-273-8255) lub odwiedzić stronę internetową [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org), aby skontaktować się z psychoterapeutą. Linia jest dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

## **Zasoby w MSK**

Zapewniamy wsparcie indywidualnym osobom i ich rodzinom na całym świecie. MSK oferuje szereg zasobów, które pomogą radzić sobie ze stresem lub lękiem wywołanym przez COVID-19.

## **Praca socjalna**

212-639-7020

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

Nasi pracownicy socjalni zapewniają wsparcie emocjonalne i porady pacjentom, ich rodzinom, przyjaciołom i opiekunom. Pracownicy socjalni oferują programy, w tym zarówno osobiste, jak i internetowe grupy wsparcia. Mogą również pomóc w sprawach praktycznych, takich jak transport na wizyty lekarskie i z powrotem, tymczasowe zakwaterowanie i problemy finansowe. Pracownicy socjalni są dostępni w każdej placówce MSK. Z pracownikiem socjalnym można porozmawiać, dzwoniąc pod numer 212-639-7020.

Na stronie internetowej programów wirtualnych pod adresem [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) można uzyskać więcej informacji i zarejestrować się, aby dołączyć do grupy wsparcia online.

## **Centrum poradnictwa**

646-888-0200

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

Wsparcie psychologiczne pomaga wielu osobom radzić sobie z emocjami podczas leczenia nowotworu. Psychoterapeuci MSK udzielają porad osobom indywidualnym, parom, rodzinom, opiekunom i grupom. Mogą również przepisywać leki pomocne w leczeniu lęku, depresji i innych problemów ze zdrowiem psychicznym. Więcej informacji można uzyskać, dzwoniąc pod

numer 646-888-0200.

## **Poradnia dla opiekunów**

646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services)

Poradnia dla opiekunów w MSK zapewnia wsparcie szczególnie dla opiekunów, którzy mają trudności z poradzeniem sobie ze stawianymi im wymaganiami. Więcej informacji można uzyskać, dzwoniąc do gabinetu dr Allison Applebaum pod numer 646-888-0200.

## **Posługa duszpasterska**

212-639-5982

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

Kapelani dostępni w MSK chętnie wysłuchają, zapewnią wsparcie członkom rodziny, pomodlą się, skontaktują się z pobliskimi duchownymi lub grupami wyznaniowymi albo po prostu będą podnosić na duchu i wspierać duchową obecnością. Z kapelanem może spotkać się każdy, bez względu na formalną przynależność religijną. MSK posiada również kaplicę międzywyznaniową, która jest otwarta dla wszystkich. Więcej informacji można uzyskać, dzwoniąc pod numer 212-639-5982.

## **Centrum medycyny integracyjnej**

646-888-0800

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

Integracyjne usługi medyczne, z których można korzystać bez wychodzenia z domu przez Zoom, to program zajęć holistycznych na żywo dla członków. Inne usługi online obejmują konsultacje telemedyczne z personelem medycznym, kursy medytacji i prywatne sesje fitness, które uzupełniają (idą w parze z) tradycyjną opiekę medyczną. W Bendheim Integrative Medicine dostępna jest akupunktura i masaż osobisty. Akupunktura jest również dostępna we wszystkich regionalnych placówkach MSK. Dodatkowe informacje można uzyskać telefonicznie pod numerem 646-888-0800.

## **Edukacja pacjenta i opiekuna**

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

Na stronie dotyczącej edukacji pacjenta i opiekuna można przeszukać naszą wirtualną bibliotekę. Można tam znaleźć pisemne materiały edukacyjne, filmy i programy online.

## **Program wsparcia pacjentów i opiekunów**

212-639-5007

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

Rozmowa z osobą, która przeszła podobne leczenie, może podnieść na duchu. Za pośrednictwem Programu wsparcia pacjenta i opiekuna można rozmawiać z byłymi pacjentami i opiekunami. Rozmowa może odbyć się osobiście, przez telefon lub e-mail. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu

212-639-5007 lub wysyłając wiadomość e-mail na adres [patient2patient@mskcc.org](mailto:patient2patient@mskcc.org).

## **Program wsparcia po chorobie nowotworowej (Resources for Life After Cancer, RLAC)**

646-888-8106

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

W MSK opieka nie kończy się po zakończeniu leczenia. Program RLAC jest przeznaczony dla pacjentów, którzy zakończyli terapię, i ich rodzin. Program obejmuje wiele usług, w tym seminaria, warsztaty, grupy wsparcia, porady dotyczące życia po odbyciu terapii oraz pomoc w kwestiach związanych z ubezpieczeniem i zatrudnieniem. Więcej informacji można uzyskać, dzwoniąc pod numer 646-888-8106.

## **Programy wirtualne**

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

Programy wirtualne MSK oferują edukację i wsparcie online dla pacjentów i opiekunów w sytuacji, gdy nie mogą zgłosić się osobiście do MSK. Dzięki interaktywnym sesjom na żywo można poznać swoją diagnozę, dowiedzieć się, czego można się spodziewać podczas leczenia i jak przygotować się do różnych etapów leczenia nowotworu. Sesje są poufne, bezpłatne i prowadzone przez doświadczony personel kliniczny. Osoby, które chcą dołączyć do programu wirtualnego, powinny odwiedzić naszą stronę internetową [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp), gdzie uzyskają



więcej informacji.

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library.

---

Managing Stress and Anxiety Caused by COVID-19 - Last updated on December 16, 2020

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center