

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ во время пребывания в больнице



Находиться в больнице всегда тяжело, и мы понимаем, что сейчас это особенно сложно в связи со вспышкой COVID-19.

Вы можете заметить, что ваши медицинские сотрудники заходят к вам в палату не так часто и остаются в ней не так долго, как это могло быть раньше. Кроме того, они могут узнавать о вашем состоянии, позвонив по больничному телефону в палате или на ваш мобильный телефон. Сокращение контактов с людьми важно для предотвращения распространения COVID-19.

Невозможность посещения друзьями и родственниками может вызвать у вас ощущение одиночества и страха. Чтобы справиться с этим, воспользуйтесь такими советами:

- **Поддерживайте связь с родственниками и друзьями.** Когда нет возможности встретиться с близкими людьми лично, вы можете общаться с ними по телефону, посредством текстовых сообщений и в видеочате. Возможно, вам станет легче, если вы будете планировать ежедневные звонки близким людям и с нетерпением ожидать их. Если вы на это настроены, можете также попытаться в видеочате поиграть с родными и друзьями в игры.
- **Попробуйте овладеть техниками релаксации.** Такие техники, например глубокая дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку и медитация, могут помочь вам справиться со стрессом. Вы можете послушать бесплатный курс медитации под руководством инструктора, который предлагает наша Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service), перейдя по ссылке: www.mskcc.org/meditation. Видео сеансов медитации, управляемого воображения и других занятий на расслабление размещены в разделе «Мое обучение» на интерактивном телевизионном экране в вашей палате. Эти видеоролики на английском языке, но есть и видео без слов.
- **Отдохните от новостей.** Периодически на какое-то время прекращайте смотреть или читать новости, в том числе в социальных сетях. На интерактивном ТВ-экране в вашей палате есть раздел «Развлечение и отдых» — там вы сможете посмотреть фильмы и расслабляющие видео. Эти видеоролики на английском языке, но есть и видео без слов.
- **Попытайтесь как-то отвлечься.** Вы можете занять себя чтением, разукрашиванием, разгадыванием кроссвордов и головоломок по поиску слов. Если у вас нет с собой ничего такого, попросите кого-то из своей медицинской бригады принести что-нибудь в этом роде.



Если вам необходимы бесплатные услуги переводчика во время пребывания в клинике MSK, попросите об этом члена вашей медицинской бригады или позвоните по номеру 1-844-398-6235, а затем нажмите 2, чтобы выбрать русский язык.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center