



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Контроль тревожности перед операцией

Эта информация поможет вам понять, как контролировать тревожность перед операцией.

Информация о тревожности перед операцией

Перед операцией многие испытывают тревожность и беспокойство. Вы можете беспокоиться перед операцией по многим причинам. Ниже приведены несколько примеров.

- **Страх перед неизвестным.** Вы можете беспокоиться, потому что не знаете, как именно пройдут операция и период восстановления.
- **Беспокойство о том, хорошо ли пройдет операция.** Вы, возможно, задаетесь вопросом, удастся ли с помощью операции избавиться от рака или улучшить ваше самочувствие.
- **Страх боли или дискомфорта.** Возможно, вы

беспокойтесь, что операция или период восстановления будут болезненными или вызовут дискомфорт.

- **Беспокойство, связанное с анестезией** (лекарством, под действием которого вы уснете во время операции). Вы можете беспокоиться из-за вашего самочувствия под воздействием анестезии.
- **Беспокойство, связанное с изменениями в теле.** Некоторые хирургические операции могут изменить внешний вид или функции вашего тела. Это может вызвать у вас беспокойство, связанное с тем, как изменится ваше тело после операции.
- **Опасение, что рак может прогрессировать.** Вы можете беспокоиться о том, что рак может распространиться или вернуться.
- **Эмоциональный стресс.** Мысли об операции и раке могут вызывать множество эмоций, таких как страх, печаль или гнев. Все эти эмоции могут казаться непосильным бременем.
- **Опасения по поводу возвращения на работу.** Вы, возможно, беспокоитесь о том, сколько времени займет восстановление, когда вы сможете вернуться на работу и сможете ли вы выполнять свои обязанности так же, как раньше. Возможно, вас

также заботят вопросы, связанные с финансами или невозможностью работать в это время.

- **Беспокойство о близких.** Возможно, вы задумываетесь о том, как операция или период восстановления могут повлиять на ваших близких.
- **Воспоминания о прошлом опыте лечения.** Если у вас был неприятный опыт, связанный с обращением в медицинское учреждение, вы, возможно, боитесь, что это повторится.

Помните, что беспокоиться перед операцией — это нормально. Ваша лечащая команда готова оказать вам поддержку и помочь вам как можно лучше подготовиться.

Чего следует ожидать до, во время и после операции

Если вы знаете, чего ожидать, это поможет вам немного успокоиться. Ниже приводится общее описание того, что будет происходить до, во время и после операции. Ни одна операция не похожа на другую. Поговорите со своей лечащей командой о том, чего стоит ожидать во время операции.

Перед операцией

Подготовка к операции

Ваша лечащая команда даст вам четкие указания по подготовке к операции, включая следующее:

- когда следует прекратить прием пищи и напитков;
- когда следует прекратить прием некоторых лекарств;
- что можно сделать перед операцией, чтобы ускорить выздоровление.

Вы также можете перейти по ссылке www.msk.org/pe, чтобы найти обучающие материалы, связанные с вашей операцией.

Дооперационное исследование

Возможно, вам назначат прием перед операцией, чтобы обсудить вашу историю болезни, аллергические реакции и другие детали.

Вам могут назначить анализы крови, исследования с визуализацией (рентген или компьютерную томографию) или другие обследования, чтобы убедиться, что вы готовы к операции.

Вопросы и опасения

Совершенно нормально, что у вас возникают вопросы по поводу операции. Задайте все вопросы, которые вас беспокоят, например, о боли, анестезии или восстановлении, специалистам своей лечащей

команды. Запишите свои вопросы, чтобы не забыть их задать.

Эмоциональная подготовка

Чувство тревоги — это нормальное явление. Вы не одиноки, и есть способы справиться с этой ситуацией. Ваша лечащая команда может предложить вам различные методы и способы поддержки, например, психологическую помощь или упражнения на расслабление, которые помогут вам контролировать эти переживания. Вы также можете обратиться за помощью в любую из служб, указанных в этом ресурсе.

День операции

По прибытии в больницу вы встретитесь с хирургом, медсестрой/медбратом и помощником врача. Вы также поговорите с анестезиологом — врачом, прошедшим специальную подготовку по применению лекарств, которые вводят пациента в расслабленное состояние или усыпляют во время операции. Сотрудники зададут вам вопросы, чтобы ознакомиться с вашими медицинскими данными.

До момента вызова на операцию с вами может оставаться один посетитель. Для получения наиболее актуальной информации и инструкций для посетителей перейдите по ссылке www.msk.org/visit. Мы иногда

обновляем наши правила посещения, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье.

Во время операции

Продолжительность вашей операции зависит от ее характера. Ваша лечащая команда сообщит вам, сколько времени может занять операция. Специалисты лечащей команды будут контролировать ваши жизненные показатели, такие как частота сердечных сокращений, артериальное давление и уровень кислорода. Это поможет обеспечить вашу безопасность.

Ваш посетитель сможет прийти к вам после вашего пробуждения.

После операции

Когда вы проснетесь после операции:

- Вы можете чувствовать сонливость или спутанность сознания из-за анестезии. Это нормально. Примерно через час после операции вам станет лучше.
- Из-за анестезии у вас может возникнуть тошнота (ощущение подступающей рвоты). Ваша лечащая команда даст вам лекарства, чтобы контролировать это состояние.
- У вас могут быть болезненные ощущения, но их

можно облегчить с помощью лекарств. Обязательно скажите своей лечащей команде о том, как вы себя чувствуете, чтобы вам могли помочь.

Продолжительность пребывания в палате послеоперационного наблюдения зависит от вида операции и от того, как вы себя чувствуете после пробуждения.

Перед выпиской из больницы

Перед выпиской из больницы медсестра/медбрат даст вам четкие указания. Вам скажут:

- чего ожидать в первые дни после операции;
- как ухаживать за собой дома;
- как принимать лекарства;
- когда записаться на прием с целью последующего наблюдения.

После операции вполне нормально испытывать целый ряд эмоций, таких как облегчение или беспокойство. Возможно, вам станет легче, если вы поделитесь своими чувствами с близким человеком, присоединитесь к группе поддержки или поговорите с психологом. Ваша лечащая команда поможет вам связаться со службами поддержки в центре MSK.

Как контролировать тревожность до, во время и после операции

Важно вовремя заметить признаки тревожности и научиться справляться с ними перед операцией. Это поможет снизить уровень стресса, улучшить общее самочувствие и ускорить выздоровление. Это также позволит вам почувствовать, что вы лучше контролируете ситуацию. Контроль тревожности может улучшить ваше физическое и эмоциональное состояние.

Ниже приведены несколько способов, как справиться с тревожностью.

Поговорите с сотрудниками лечащей команды.

Обязательно поговорите со своей лечащей командой о том, как вы себя чувствуете. Они помогут развеять ваши опасения и обеспечат вам необходимую поддержку до, во время и после операции.

Поддерживайте связь с родственниками и друзьями.

Поговорите со своими близкими о предстоящей операции. Расскажите им, что вы чувствуете.

Подумайте, какая поддержка вам может понадобиться во время выздоровления, и поговорите с ними о том, чем они могут вам помочь.

Во время лечения рака очень важно создать собственную систему поддержки. Когда вы делитесь своими чувствами с близкими людьми, это помогает облегчить ваши переживания.

Обратитесь за психологической и эмоциональной поддержкой. В центре MSK работают специалисты по психическому здоровью, например, консультанты и социальные работники, которые помогут вам справиться с тревожностью. У нас также есть капелланы (духовные наставники), которые могут выслушать, помолиться и утешить.

Присоединяйтесь к группам поддержки. Возможно, вам станет легче, если вы пообщаетесь с другими пациентами, проходящими курс лечения по поводу рака. Вы можете узнать, как другие люди справляются с тревожностью, и помните, что вы не одиноки.

- Чтобы узнать о группах поддержки центра MSK, перейдите по ссылке www.msk.org/counseling или позвоните в наш консультационный центр (Counseling Center) по номеру 646-888-0200.
- Мы также предлагаем различные виртуальные программы, воспользовавшись которыми, вы можете присоединиться к группе поддержки в Интернете. Дополнительная информация приведена

на сайте www.msk.org/vp.

Научитесь выполнять упражнения на расслабление. Упражнения на расслабление, например глубокая дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку и медитация, могут помочь вам справиться с тревожностью. Эти упражнения также могут помочь вам расслабиться и успокоиться.

Для получения дополнительной информации об упражнениях на расслабление:

- Послушайте и выполните упражнения, представленные в видеоролике «Дыхательная гимнастика для подготовки к процедурам» (*Breathing Exercises to Prepare for Procedures*), доступном по ссылке www.msk.org/videos/breathing-exercises-prepare-procedures. Эта медитация поможет вам сосредоточиться на дыхании и успокоиться перед операцией.
- Чтобы узнать больше о видах терапии, предлагаемых службой интегративной медицины и здоровья центра MSK, ознакомьтесь с материалом *Интегративная медицина и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment). Эти методы помогут вам развить навыки

преодоления трудностей и снизить уровень тревожности.

- Чтобы найти курсы по медитации, которые проводят сотрудники службы интегративной медицины и здоровья, перейдите по ссылке www.msk.org/meditation.

Выполните упражнения на расслабление в день операции. Утром перед операцией попробуйте сделать упражнения на расслабление, например, глубокую дыхательную гимнастику, растяжку или медитацию. Эти упражнения помогут вам снизить уровень стресса и лучше подготовиться к операции.

Постарайтесь заняться чем-нибудь расслабляющим в палате перед операцией. В каждой палате есть телевизор, поэтому вы сможете посмотреть свою любимую передачу.

Вы можете скачать на телефон бесплатные приложения, которые предлагают медитацию с сопровождением, дыхательные упражнения и успокаивающую музыку, Это могут быть:

- Calm
- Headspace
- Insight Timer

- Simple Habit

Вы также можете составить собственный плейлист с расслабляющей музыкой с помощью таких приложений, как Apple Music, Spotify, Pandora или YouTube Music. Прослушивание любимой музыки поможет вам почувствовать себя спокойнее и более комфортно.

Попробуйте осознанную медитацию

Медитация — это способ расслабить тело и успокоить сознание. Она может помочь снизить уровень стресса и сосредоточиться на настоящем моменте.

Чтобы начать, выполните перечисленные ниже шаги.

1. **Найдите удобное место, где можно сесть.**

Сядьте в тихом месте, спину держите прямо. Вы можете сесть на стул или на пол. Закройте глаза.

2. **Сосредоточьтесь на дыхании.**

Дышите медленно и глубоко. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Следите за каждым вдохом.

3. **Подумайте о своем теле.**

Медленно представьте себе каждую часть своего тела, от головы до ступней. Обратите внимание, не ощущаете ли вы где-нибудь напряжение или скованность. Постарайтесь расслабиться.

4. Подумайте о своих мыслях.

Если в голову приходят мысли, это нормально. Просто обратите на них внимание, а затем снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

5. Будьте добры к себе.

Если вы чувствуете беспокойство или тревогу, напомните себе: «Такие чувства — это нормально. Я могу себе помочь».

6. Расширьте свое сознание.

Начните обращать внимание на звуки вокруг вас. Живите настоящим моментом.

7. Медленно закончите упражнение.

Когда будете готовы, сделайте несколько глубоких вдохов. Затем медленно откройте глаза и сосредоточьтесь на окружающем.

Постарайтесь практиковать осознанность в течение дня, даже если вы можете отвести на это всего несколько минут. Например, вы можете сосредоточиться на своем дыхании, сидя в тишине. Вы также можете обратить внимание на то, как вы себя чувствуете во время ходьбы. Почувствуйте вкус блюд во время еды. Такие небольшие усилия могут помочь вам почувствовать себя спокойнее и сосредоточиться на текущем моменте.

Службы поддержки

Мы предлагаем множество ресурсов, которые помогут вам и вашим близким справиться с тревожностью, связанной с операцией. Какими бы ни были ваши чувства, мы готовы поддержать вас и располагаем необходимыми для этого ресурсами.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200

www.msk.org/counseling

Многим людям помогают психологические консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center) проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)

www.msk.org/integrativemedicine

Наша служба интегративной медицины и здоровья

предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Например, мы предлагаем акупунктуру, ароматерапию, музыкальную терапию, танцевальную и двигательную терапию, йогу и тактильную терапию. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на консультацию позвоните по номеру 646-608-8550.

Онлайн-занятия, предлагаемые организацией Greatly Health

Служба интегративной медицины и здоровья центра MSK в сотрудничестве с организацией Greatly Health предлагает новую онлайн-программу, направленную на гармонизацию тела и сознания, а также физические упражнения. Вы можете обратиться к специалисту по интегративной медицине, чтобы составить индивидуальный план лечения. Вам порекомендуют онлайн-занятия, которые вы сможете проходить, не выходя из дома. Это может быть, например, простая

йога и утренняя медитация. Для получения дополнительной информации и записи перейдите по ссылке www.greatlyhealth.com.

Тренинги центра МСК по взаимосвязи тела и сознания

Центр MSK предлагает краткосрочные онлайн-тренинги для людей, больных раком, ухаживающих за ними лиц и людей, успешно прошедших лечение рака. Тренинги по взаимосвязи тела и сознания помогут вам подготовиться к операции, оставаться активными во время лечения и освоить естественные методы контроля побочных эффектов. Кроме того, они дают вам возможность пообщаться с другими людьми, столкнувшимися с раком. Многие люди чувствуют себя более уверенно и получают больше поддержки после участия в тренинге.

Продолжительность каждого тренинга составляет примерно 75 минут. Участие в мероприятии платное. Чтобы ознакомиться со списком тренингов и их ценами, перейдите по ссылке www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops

Скажите своей лечащей команде, если вас заинтересовал какой-либо из этих тренингов. Они могут дать направление, чтобы зарегистрировать вас.

Социальная работа

212-639-7020

www.msk.org/socialwork

Социальные работники помогают пациентам, членам их семей и друзьям справляться с проблемами, характерными для онкологических заболеваний. Они предоставляют индивидуальные консультации и группы поддержки на протяжении всего курса лечения. Они могут помочь вам общаться с детьми и другими членами семьи.

Наши сотрудники социальных служб также могут направить вас в местные агентства и на различные программы. Если вы испытываете трудности с оплатой счетов, они также располагают информацией о ресурсах для получения финансовой помощи. Позвоните по телефону, указанному выше, чтобы получить более подробную информацию.

Духовная поддержка

212-639-5982

Наши капелланы готовы выслушать, поддержать членов семьи и помолиться. Они могут связаться с местным духовенством или религиозными группами, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За [духовной поддержкой](#) может обратиться любой человек. Для этого не нужно иметь какую-либо

религиозную принадлежность.

Межконфессиональная часовня центра MSK находится рядом с основным вестибюлем Memorial Hospital. Она открыта круглосуточно. Если у вас произошла экстренная ситуация, позвоните по номеру 212-639-2000. Попросите соединить вас с дежурным капелланом.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Managing Anxiety Before Surgery - Last updated on June 10, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center