ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Способы справиться с тревожностью: информация для лиц, ухаживающих за пациентом

Эта информация разъясняет, что такое тревожность и как можно с ней справиться во время ухода за близким человеком.

Что такое тревожность

Тревожность — это сильное чувство беспокойства или страха, которое влияет на вашу повседневную жизнь. Хотя это нормально испытывать чувство, что на вас навалилось слишком много дел, тревожность может помешать вам вести привычный образ жизни.

Причины тревожности у лиц, ухаживающих за пациентами

Уход за близким человеком, больным раком, может быть ценным опытом, несущим смысл и цель. Уход за близким человеком, когда вы сами справляетесь со своими обязанностями, чувствами и беспокойством по

поводу его болезни, также может вызвать тревогу или стресс.

Лицу, ухаживающему за пациентом, приходится выполнять множество задач: давать лекарства, готовить пищу, оформлять документы, планировать визиты к врачам и контролировать симптомы. Вас может преследовать чувство, что все эти дела необходимо выполнять одновременно, а это может оказаться непосильным начинанием. Именно поэтому лица, ухаживающие за пациентом, часто испытывают тревожность.

Тревожность также может быть вызвана следующими причинами:

- необходимость выполнять медицинские задачи, к которым вы не подготовлены;
- ощущение потери контроля над собственной жизнью;
- беспокойство о благополучии близкого человека;
- неуверенность в будущем;
- эмоции близкого вам человека, связанные с диагнозом и лечением рака;
- ваши собственные эмоции, связанные с диагнозом и лечением рака у близкого человека;

- недостаточная поддержка семьи, друзей, лечащей команды или других людей.

Признаки тревожности у лиц, ухаживающих за пациентом

Тревожность может вызвать симптомы как физического, так и эмоционального характера, или и те, и другие одновременно. Важно распознать признаки тревожности и попросить помощи тогда, когда вы в ней нуждаетесь.

Признаки тревожности:

- переживания из-за того, что вы не можете контролировать ситуацию;
- нервозность;
- слабость (ощущение более сильной усталости и утомления, чем обычно);
- более частое сердцебиение, чем обычно;
- головная боль;
- проблемы со сном;
- озноб или дрожь;
- потливость;
- головокружение или предобморочное состояние;

- боль в груди;
- мышечное напряжение;
- сухость во рту;
- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- одышка;
- потеря аппетита;
- проблемы с концентрацией внимания и памятью.

Некоторые симптомы могут появиться вследствии проблем со здоровьем или из-за приема определенных лекарств. Поэтому важно обращать внимание на свое самочувствие. Если у вас появились какие-либо из этих признаков, обратитесь к вашему медицинскому сотруднику. Вы также можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в разделе «Ресурсы центра MSK».

Советы о том, как лицам, ухаживающим за пациентом, справиться с тревожностью

Тревожность может влиять не только на ваше настроение, но также на ваше здоровье и на качество ухода за близким вам человеком. Вот почему важно позаботиться о себе. Без этого вы очень скоро почувствуете такое перенапряжение и усталость, что уже не сможете ничего делать. Ниже приведены

несколько советов, которые могут помочь.

Выделите время для себя

Из-за необходимости выполнять как собственные обязанности, так и ухаживать за пациентом вам может казаться, что у вас нет возможности заботиться о себе. Люди, ухаживающие за пациентом, часто чувствуют себя виноватыми или эгоистичными, когда уделяют время себе. Многие переживают, что что-то может случиться с близким человеком, пока их нет рядом.

Если вы планируете ухаживать за пациентом в течение долгого периода времени, вам необходимо заботиться и о себе. Это поможет вам чувствовать себя лучше и лучше заботиться о своем близком человеке.

Каждую неделю ставьте 3 цели по уходу за собой. Небольшие, выполнимые цели позволят вам достичь успеха. Например, вместо планирования большего времени на сон попытайтесь каждый вечер начинать готовиться ко сну на 15 минут раньше. Когда вы выполняете небольшие цели, вы получаете заряд энергии для того, чтобы двигаться дальше.

Задавайте себе вопросы

Спрашивайте себя о своих ощущениях и учитывайте собственные эмоции. Некоторые ухаживающие за пациентами считают, что полезно вести дневник.

Другим людям помогает привычка записывать свои мысли и чувства. Кто-то предпочитает выражать свои эмоции с помощью искусства, йоги или танца.

Просите помощи и принимайте ее

Просите друзей и членов семьи помогать вам с домашними делами или приготовлением пищи. Принимайте помощь, когда вам ее предлагают. Если вы приняли помощь и испытываете чувство вины — это нормально, однако потребность в поддержке не является признаком слабости или беспомощности. Чем меньше вы будете чувствовать подавленность, тем легче вам будет заботиться о близком вам человеке и о себе.

Расставляйте приоритеты

Уход за близким человеком представляет собой выполнение многочисленных обязанностей. Вас может преследовать чувство, что все эти дела необходимо выполнять одновременно, но это невозможно.

Выберите дела, которые нужно сделать в первую очередь; так вам будет проще ничего не забыть и не чувствовать подавленности. Возможно, вам поможет составление списков дел на день, неделю или текущий месяц. Если вы не уверены, как расставить приоритеты, обратитесь за помощью.

Выполняйте легкие физические упражнения

Легкая физическая активность поможет улучшить настроение и снять стресс. Выйдите на свежий воздух и солнечный свет, совершив прогулку пешком или небольшую поездку на велосипеде. Прежде чем начинать выполнять какие-либо новые физические упражнения, проконсультируйтесь с врачом.

Проводите время с друзьями и семьей

Создайте для себя систему поддержки, чтобы оставаться на связи с людьми, которые могут помочь вам и поговорить с вами о вашей ситуации. Тревожность и обязанности по уходу за пациентом могут значительно затруднить решение этой задачи. Система поддержки может помочь снять стресс и улучшить ваше самочувствие.

Попробуйте овладеть техниками релаксации

Изучение техники релаксации может помочь вам преодолеть тревожность. Попробуйте глубокое дыхание, медитацию и точечный массаж (надавливание на определенные участки тела, помогающее расслабиться). Послушайте бесплатный курс медитации, перейдя по ссылке www.msk.org/meditation.

Лекарства

Если тревожность мешает повседневной деятельности, вам могут помочь лекарства. Есть множество лекарств, которые помогут вам улучшить настроение и избавиться от тревожности. Для получения дополнительной информации поговорите со своим медицинским сотрудником или позвоните по номеру телефона 646-888-0200, чтобы записаться на прием в консультационный центр.

Узнайте о программах психологической поддержки сотрудника (employee assistance programs, EAP) на рабочем месте

EAP часто включают консультации по решению финансовых трудностей, преодолению стресса, тревожности и депрессии. Такие программы могут отличаться в зависимости от места работы.

Если тревожность каким-либо образом влияет на вашу жизнь, проконсультируйтесь с врачом. Вы также можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в этом разделе. Мы поможем подобрать наиболее подходящий для вас метод лечения.

Программы поддержки в центре MSK, которые могут помочь вам справиться с тревожностью

Центр MSK предлагает множество вариантов поддержки для лиц, ухаживающих за пациентом. Для получения дополнительной информации о предложениях центра MSK посетите страницу www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services. Другие организации также предлагают образовательные ресурсы и поддержку. Для получения дополнительной информации о других службах поддержки и советов по осуществлению ухода ознакомьтесь с материалом *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

Какими бы ни были ваши чувства, мы готовы поддержать вас. В центре MSK есть много программ поддержки, которые могут помочь вам справиться с тревожностью:

Группы поддержки с личными встречами
Личные встречи групп поддержки в центре MSK координируются социальными работниками, специализирующимися на раке. Для получения дополнительной информации позвоните в Отдел социальной работы (Department of Social Work) по телефону 212-639-7020 или напишите на адрес электронной почты forcaregivers@mskcc.org.

Интегративная медицина в центре MSK

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) в центре MSK предоставляет такие услуги, как массажи, акупунктура, занятия йогой, рефлексотерапия, медитация и консультации по вопросам питания. Эти услуги доступны для пациентов и ухаживающих за ними лиц. Вам будет необходимо оплачивать эти услуги из собственных средств. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 646-449-1010 или посетите веб-сайт www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine, чтобы записаться на прием.

Социальные службы (Social Work)

212-639-7020
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/individual-family-counseling/social-work-experts

Наши специалисты по социальной работе оказывают эмоциональную поддержку и предоставляют консультативную помощь пациентам, а также их родственникам, друзьям и лицам, ухаживающим за пациентом. Социальная работа подразумевает участие в программах поддержки пациентов, как личное, так и удаленное (через Интернет). Также вам может быть оказана помощь при решении практических вопросов,

таких как транспортировка на прием к врачу и обратно, предоставление временного жилья и решение финансовых проблем. Вы можете обратиться за помощью к социальным работникам в любом из отделений MSK. Чтобы связаться с социальным работником, обратитесь к вашему врачу или медсестре/медбрату либо позвоните по номеру 212-639-7020.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200
www.msk.org/experience/patient-support/counseling
Многие люди считают, что получение консультаций помогает им лучше контролировать свои эмоции во время ухода за пациентом. Консультанты MSK проводят индивидуальные, групповые, семейные сеансы, а также консультации лиц, ухаживающих за пациентом. Они также могут назначать лекарства для лечения тревожности, депрессии и других симптомов расстройства психики. Для получения более подробной информации обратитесь к вашему врачу или медсестре/медбрату либо позвоните по номеру 646-888-0200.

Клиника для лиц, ухаживающих за пациентом (Caregivers Clinic)

Клиника лиц, ухаживающих за пациентом, оказывает специализированную поддержку людям, которые ухаживают за пациентами и испытывают трудности при выполнении этих обязанностей. Для получения более подробной информации позвоните по телефону 646-888-0200.

Местонахождение
Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center) центра MSK
641 Lexington Avenue (на 54th Street между Lexington Avenue и Third Avenue)
7-й этаж
New York, NY 10022

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)
Наша служба интегративной медицины и здоровья предлагает разнообразные варианты терапии в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входят музыкальная терапия, терапия сознания и тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. 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 прием позвоните по номеру 646-608-8550.

Время работы
Понедельник — пятница: с 9:00 до 20:00
Суббота: с 9:00 до 17:00

Местонахождение
Центр интегративной медицины Бендхейма (Bendheim Integrative Medicine Center)
205 East 64th Street (на 64th Street на пересечении Second и Third Avenue)
New York, NY 10065

Образовательные материалы для пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Education)
www.mskcc.org/pe
Посетите веб-сайт, посвященный обучению пациентов и ухаживающих за ними лиц, где вам доступны обучающие материалы в нашей виртуальной библиотеке. Вы можете найти обучающие ресурсы, видеозаписи и онлайн-программы.

Виртуальные программы

www.msk.org/vp

Виртуальные программы центра MSK предлагают онлайн-обучение и поддержку для пациентов и ухаживающих за ними лиц, даже если вы не можете прийти в центр MSK лично. С помощью интерактивных занятий вы можете больше узнать о диагнозе близкого вам человека и о том, чего ожидать во время лечения и как подготовиться к различным этапам лечения рака. Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных медицинских работников. Возможно, вам также станет легче от общения онлайн с другими лицами, ухаживающими за пациентами, в одной из наших образовательных групп или групп поддержки.

Если вы хотите присоединиться к виртуальной программе, посетите наш веб-сайт www.msk.org/vp для получения более подробной информации.

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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center