



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Преодоление тревожности в ходе лечения рака

В этом материале содержится информация о том, что такое тревожность, и как с ней бороться во время лечения рака.

Что такое тревожность?

Тревожность — это сильное чувство беспокойства или страха. Это обычная и распространенная реакция на рак и его лечение. Степень тревожности может отличаться в разные моменты во время лечения. Например, вы можете испытывать беспокойство перед началом нового лечения или в ожидании результатов исследования. Вы также можете ощущать тревожность после окончания лечения, если беспокоитесь о том, что рак может вернуться.

Тревожность может варьироваться от легкого беспокойства до подавляющей паники. Тревожность может затруднить процесс лечения рака. Она также может повлиять на вашу повседневную жизнь и отношения с людьми.

Признаки тревожности

Тревожность может вызвать симптомы как физического, так и эмоционального характера, или и те, и другие одновременно. Ниже перечислены признаки тревожности:

- нервозность;
- слабость (когда вы чувствуете большую, чем обычно, усталость и вялость);
- неконтролируемое беспокойство;
- более частое сердцебиение, чем обычно;

- головная боль;
- проблемы со сном;
- озноб или дрожь;
- потливость;
- головокружение или ощущение предобморочного состояния;
- боль в груди;
- мышечное напряжение;
- сухость во рту;
- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- одышка;
- потеря аппетита;
- затруднения при попытках сконцентрироваться и при запоминании.

Если у вас есть какие-либо из этих признаков, обратитесь к своему медицинскому работнику. Вы также можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в разделе «Ресурсы в MSK».

Как избавиться от тревожности?

Первый шаг к избавлению от тревожности — рассказать о том, что вы чувствуете. Ваши медсестра/медбрат, врач и социальный работник могут успокоить, поддержать и направить вас. Обязательно рассказывайте представителям медицинской бригады о своем эмоциональном состоянии и об эмоциональном состоянии ваших друзей и близких. Вы и ваши близкие можете пользоваться многочисленными информационными ресурсами.

Далее приводятся несколько способов, как справиться с тревожностью во время лечения рака.

- **Выполняйте легкие физические упражнения.** Вам могут подойти короткие прогулки пешком или на велосипеде. Физическая активность поможет улучшить настроение и снять стресс. Прежде чем начинать выполнять какие-либо новые физические упражнения,

проконсультируйтесь с врачом.

- **Проводите время с друзьями и семьей.** Во время лечения рака важно создать собственную систему поддержки. Тревожность может значительно затруднить решение этой задачи, но, несмотря на это, продолжайте общаться с людьми, которые могут поддержать и поговорить о ваших переживаниях, тем самым ослабив их.
- **Обратитесь за эмоциональной поддержкой.** В MSK есть много профессионалов, волонтеров и программ поддержки, которые помогут вам справиться с тревожностью. Вы можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных ниже в разделе «Ресурсы в MSK».
- **Присоединитесь к группе поддержки.** Возможно, вам также станет легче, если вы пообщаетесь с другими пациентами, проходящими курс лечения от рака, в одной из наших групп поддержки. Для получения дополнительной информации позвоните в наш консультационный центр по телефону 646-888-0200 или посетите сайт www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling.
 - Мы также предлагаем различные виртуальные программы, воспользовавшись которыми вы можете присоединиться к группе поддержки в Интернете. Посетите веб-сайт www.mskcc.org/vp для получения дополнительной информации.
- **Ознакомьтесь с другими техниками релаксации.** Методы релаксации, например глубокая дыхательная гимнастика, медитация и точечный массаж (давление на определенные участки тела, чтобы помочь расслабиться), могут помочь справиться с тревожностью. Проконсультируйтесь с врачом для получения дополнительной информации о методах релаксации.
 - Послушать и пройти бесплатный курс медитации можно в Службе интегративной медицины (Integrative Medicine Service) на веб-сайте: www.mskcc.org/meditation.
 - Попробуйте пройти курс музыкальной терапии в Службе интегративной медицины (Integrative Medicine Service). Вы можете слушать или исполнять музыку во время стационарного лечения под руководством специально подготовленного терапевта. Вы также

можете слушать музыку самостоятельно, чтобы уменьшить ощущение стресса и тревожности. Для получения дополнительной информации о музыкальной терапии позвоните в службу по номеру 646-888-0800 или посетите веб-сайт

www.mskcc.org/experience/patient-support/activities/music-therapy.

- Вы также можете попробовать делать точечный массаж, чтобы преодолеть тревожность. Чтобы научиться делать точечный массаж, ознакомьтесь с материалом *Acupressure for Stress and Anxiety* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety). При некоторых типах лечения вы можете легко поставить себе синяк, поэтому проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начать делать себе точечный массаж.
- Для получения дополнительной информации о методах интегративной медицины, которые могут помочь вам справиться с тревожностью во время лечения рака, ознакомьтесь с нашим материалом *Integrative Medicine Therapies and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment).
- **Лекарства** . Если тревожность мешает повседневной деятельности, вам могут помочь лекарства. Для лечения тревожности существуют различные виды лекарств. Для получения дополнительной информации поговорите со своим врачом или позвоните по номеру телефона 646-888-0200, чтобы записаться на прием в консультационный центр.

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

Ресурсы в MSK

Социальные службы (Social Work)

212-639-7020

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

Наши социальные работники оказывают эмоциональную поддержку и

предоставляют консультативную помощь пациентам, а также их родственникам, друзьям и лицам, осуществляющим уход. 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, например транспортировки 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 своему врачу или медсестре/медбрату либо позвоните по номеру 212-639-7020.

Если вы хотите присоединиться к группе поддержки в Интернете, посетите веб-сайт виртуальных программ помощи www.mskcc.org/vp для получения более подробной информации.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling

Многие люди считают, что получение консультаций помогает им лучше контролировать свои эмоции во время лечения рака. Консультанты MSK проводят индивидуальные, групповые, семейные сеансы, а также консультации лиц, обеспечивающих уход за больными. Они также могут назначать медицинские препараты для лечения тревожности, депрессии и других симптомов расстройства психики. Для получения более подробной информации обратитесь к своему врачу или медсестре/медбрату либо позвоните по номеру 646-888-0200.

Местоположение

Центр по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center)

641 Lexington Avenue (на улице 54th Street между Lexington и Third Avenues)

7-й этаж

New York, NY 10022

Услуги капеллана

212-639-5982

www.mskcc.org/spiritual-religious-care

В центре MSK капелланы готовы выслушать, поддержать членов семьи, помолиться, связаться с местным духовенством или религиозными группами, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. Любой человек, независимо от его формальной религиозной принадлежности, может пообщаться с капелланом.

В MSK также есть межконфессиональная часовня, открытая для всех. Для получения дополнительной информацией обратитесь к своему врачу или медсестре/медбрату либо позвоните по номеру 212-639-5982.

Время работы

круглосуточно

Местоположение межконфессиональной часовни

Memorial Hospital (основная больница центра MSK) (рядом с главным вестибюлем)

1275 York Avenue между улицами 67th и 68th Streets

New York, NY 10065

Программа поддержки пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Support Program)

212-639-5007

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/support-groups-programs/patient-patient-support

Вас может поддержать беседа с человеком, который проходил подобное лечение. Благодаря программе поддержки пациентов и ухаживающих за ними лиц вы можете связаться с бывшими пациентами и с теми, кто ухаживал за больными. Они могут пообщаться с вами при личной встрече, по телефону или в переписке по электронной почте. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 212-639-5007 или пишите по адресу электронной почты на patient2patient.org.

Программа интегративной медицины

646-888-0800

www.mskcc.org/integrativemedicine

Наша служба интегративной медицины предлагает разнообразные варианты терапии в дополнение к традиционному медицинскому уходу. В перечень предлагаемых услуг входят музыкальная терапия, терапия

души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Услуги доступны для пациентов, их семей и лиц, осуществляющих уход, а также для всех желающих. Для получения более подробной информации и для записи на прием позвоните по номеру 646-888-0800.

Время работы

Понедельника — пятница: с 09:00 до 20:00

Суббота: с 09:00 до 17:00

Местоположение

Центр интегративной медицины Бендхейма (Bendheim Integrative Medicine Center)

1429 First Avenue на East 74th Street

New York, NY 10021

Программа «Ресурсы для жизни после рака (Resources for Life After Cancer [RLAC] Program)»

646-888-8106

www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

В MSK после завершения лечения уход за пациентами не прекращается. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей. Эта программа предлагает разнообразные услуги, например семинары, мастер-классы, группы поддержки, консультации, касающиеся жизни после лечения. Она также помогает решать проблемы с медицинской страховкой и трудоустройством. Для получения более подробной информации звоните по номеру телефона 646-888-8106.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

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

Managing Anxiety During Your Cancer Treatment - Last updated on July 18, 2019
©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center