Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Избавление от чувства тревоги

Эта информация разъясняет, что такое тревожность и как с ней справиться.

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. 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. Вот почему важно знать о признаках тревожности и о том, как можно с ними

справиться.

Признаки тревожности

Тревожность может вызвать симптомы как физического, так и эмоционального характера, или и те, и другие одновременно.

Ниже перечислены признаки тревожности:

- нервозность;
- слабость (ощущение более сильной усталости и утомления, чем обычно);
- неконтролируемое беспокойство;
- 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.

Если у вас есть какие-либо из этих признаков, обратитесь к своему медицинскому сотруднику. 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. Ваш медицинский сотрудник и социальный работник могут успокоить и поддержать вас и дать совет. 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 приводится 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

приступать к выполнению новых физических упражнений, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

  - Выполняйте физические упражнения вместе со специалистами по лечебной физкультуре центра MSK. Для этого Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) подготовила серию видеозанятий, которые можно посмотреть по ссылке www.msk.org/exercise_with_msk. Серия включает занятия по аэробике, силовые тренировки, базовый комплекс упражнений и легкие упражнения на растяжку.
  - Попробуйте заниматься тайчи под руководством инструкторов MSK по боевым искусствам. Эти занятия доступны по ссылке www.msk.org/taichi. Тайчи — это легкая форма физической нагрузки. Она подходит для занятий дома и позволяет улучшить равновесие, стабилизировать дыхание и снизить тревожность.

- **Поддерживайте связь с родственниками и друзьями.** 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.msk.org/counseling.
    - 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.
- **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 медицинским сотрудником для получения дополнительной информации о методах релаксации.

  - Послушайте бесплатный курс Службы интегративной медицины и здоровья по медитации по ссылкеwww.msk.org/meditation.
  - Вы также можете попробовать делать точечный массаж, чтобы преодолеть тревожность. Чтобы научиться делать точечный массаж, ознакомьтесь с материалом *Точечный массаж от стресса и тревожности* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety). При некоторых типах лечения вы можете легко поставить себе синяк, поэтому проконсультируйтесь с медицинским сотрудником, 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 материалом *Интегративная медицина и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment).

- **Лекарство**. Если тревожность влияет на

повседневную деятельность, вам могут помочь лекарства. Для лечения тревожности предусмотрены различные виды лекарств. Для получения дополнительной информации поговорите со своим медицинским сотрудником 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)

www.msk.org/socialwork
212-639-7020
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 у вас есть проблемы с оплатой счетов, они также располагают информацией о ресурсах для получения финансовой помощи.

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

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

www.msk.org/counseling
646-888-0200
Многим людям помогают психологические консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций 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 своего медицинского сотрудника или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Духовная поддержка

212-639-5982
Наши капелланы (духовные наставники) готовы выслушать, поддержать членов семьи и прочесть молитву. 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.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)
www.msk.org/integrativemedicine
Наша Служба интегративной медицины и здоровья предлагает различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входят музыкальная терапия, терапия души/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.

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

646-888-8106

Уход за пациентами в центре MSK не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Managing Anxiety - Last updated on November 13, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center