Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Преодоление депрессии: информация для лиц, ухаживающие за пациентом

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

Информация о депрессии

Депрессия — это состояние, при котором вы испытываете грусть на протяжении как минимум 2 недель. Испытывать чувство грусти на протяжении нескольких дней нормально, но грусть в результате депрессии негативно влияет на повседневную жизнь.

Причины депрессии у лиц, ухаживающих за пациентом

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. Поэтому лица, ухаживающие за пациентом, могут испытывать чувство грусти,

подавленности или безнадежности.

- чувство подавленности от множества обязанностей по уходу;
- чувства тревоги, злости или изнеможения, которые затем вызывают у вас чувство вины;
- недостаток времени на себя;
- ощущение потери контроля над собственной жизнью;
- недостаток сна;
- беспокойство о здоровье и благополучии близкого человека;
- чувство неуверенности в будущем;
- нехватка времени на занятия, ранее доставлявшие вам удовольствие;
- 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 депрессии у лиц, ухаживающих за пациентом

Депрессия может вызвать симптомы как физического, так и эмоционального характера. Важно распознать их и попросить помощи тогда, когда вы в ней нуждаетесь. Это поможет вам понять свои чувства и постараться улучшить самочувствие.

Признаки депрессии:

- чувство грусти, подавленности или безнадежности;
- отсутствие положительных эмоций от занятий, которые раньше доставляли удовольствие;
- чувство вины, бесполезности или беспомощности;

- нарушение сна (уменьшение или увеличение его продолжительности);
- чувство сильной усталости или недостатка энергии;
- переедание или недоедание;
- ощущение, что ничто не заставит вас почувствовать себя лучше;
- появление суицидальных мыслей или планов;
- появление мыслей или планов навредить себе;
- чувство тревоги;
- затруднения при сосредоточении на задачах или действиях;
- боль, тошнота (ощущение подступающей рвоты), головные боли или судороги;
- чувство утраты контроля над ситуацией.

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 для лиц, ухаживающих за пациентом, по преодолению депрессии

Депрессия 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. Ухаживая за больным, бывает сложно найти время на удовлетворение собственных потребностей.

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. 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 пациентом 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.

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. Депрессия и обязанности по уходу за пациентом могут значительно затруднить решение этой задачи. Система поддержки может помочь снять стресс и улучшить ваше самочувствие.

Лекарства

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

Депрессия — это состояние, поддающееся лечению. Если у вас когда-либо возникнут мысли о самоубийстве, обратитесь за помощью как можно скорее. Вы можете позвонить на линию экстренной психологической помощи по телефону 988. Вы также можете посетить веб-сайт этой организации www.988lifeline.org, чтобы пообщаться с консультантом в Интернете. Вы можете обращаться в службу спасения круглосуточно.

Если депрессия как-либо сказывается на вашей жизни, поговорите со своим медицинским сотрудником. 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 для преодоления депрессии

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 депрессией:

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 для 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

Обучение пациентов и ухаживающих за ними лиц

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 лиц, ухаживающих за ними, 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