



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Преодоление депрессии в ходе лечения рака

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

Информация о депрессии

Депрессия — это сильная грусть. Это обычная и распространенная реакция на рак и его лечение. С момента осознания того факта, что у вас рак, возникает множество проблем и страхов, преодоление которых связано со стрессами и значительными переменами в привычном образе жизни, в том числе:

- с изменениями планов на жизнь и ожиданий, связанных с будущим;
- с изменениями в теле и самооценке;
- с переменами в повседневном образе жизни;
- с заботой о близких, которые зависят от вас;
- с беспокойством о том, как будет протекать лечение рака;
- с беспокойством по поводу денег и различных юридических аспектов;
- со страхом смерти.

Если ваше уныние мешает повседневной жизни, может развиваться депрессия. Но депрессия — это не просто глубокая грусть, а психическое расстройство, поддающееся лечению.

Симптомы депрессии

Депрессия может влиять на людей по-разному. У одних людей может проявляться много симптомов, а у других — всего несколько. Важно знать о симптомах депрессии, среди которых:

- нарушение сна (уменьшение или увеличение его продолжительности);
- переедание или недоедание;
- чувство грусти, подавленности или безнадежности;
- ощущение, что ничто не заставит вас почувствовать себя лучше;
- отсутствие положительных эмоций от занятий, которые раньше доставляли удовольствие;
- появление суицидальных мыслей или планов;
- появление мыслей или планов навредить себе;
- чувство сильной усталости или недостатка энергии;
- ощущение заторможенности;
- тревожность (сильное чувство беспокойства или страха);
- затруднения при сосредоточении на задачах или действиях;
- чувство вины, бесполезности или беспомощности;
- боль, тошнота (ощущение подступающей рвоты), головные боли или судороги;
- чувство утраты контроля над ситуацией.

Некоторые симптомы даже могут появиться вследствие проводимого лечения или приема лекарств. Поэтому важно обращать внимание на самочувствие и обсуждать его со своей медицинской бригадой. Они могут направить вас к психиатру, который окажет помощь.

Когда следует обратиться за помощью в преодолении депрессии

Во время лечения рака вы можете испытывать множество различных эмоций. Специалисты лечащей команды окажут вам поддержку. Важно знать, когда обратиться за помощью.

Немедленно сообщите своему врачу, медсестре/медбрату или социальному работнику, если у вас наблюдаются какие-либо из этих симптомов:

- мысли о смерти или самоубийстве;
- изменения в режиме сна или питания;
- утрата интереса к занятиям, ранее доставлявшим удовольствие;
- эмоции, которые мешают вашей повседневной деятельности;
- спутанность сознания;
- проблемы с дыханием;
- усиленное потоотделение;
- беспокойство;
- любые другие симптомы депрессии, которые продолжаются в течение 2 недель или дольше.

Какими бы ни были ваши чувства, мы готовы поддержать вас и располагаем необходимыми для этого ресурсами. 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.

Что следует делать, когда вы чувствуете депрессию

Далее приводятся несколько способов преодоления депрессии во время лечения рака.

- **Поговорите с сотрудниками вашей лечащей команды.** Если вы считаете, что у вас депрессия, сначала поговорите с лечащим врачом. Эти специалисты подскажут, куда вам нужно обратиться и что сделать, чтобы почувствовать себя лучше.
- **Обратитесь за эмоциональной поддержкой.** В MSK есть много профессионалов, волонтеров и программ поддержки, которые помогут вам справиться с депрессией. Вы можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в разделе «Ресурсы в MSK».
- **Присоединитесь к группе поддержки.** Возможно, вам будет 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.
- **Лекарства.** Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу приема лекарств. Для поднятия настроения и лечения депрессии используют препараты, которые называются антидепрессантами. Для получения дополнительной информации поговорите со своим врачом или позвоните по номеру телефона 646-888-0200, чтобы записаться на прием в консультационный центр.
- **Проводите время с друзьями и семьей.** Во время лечения рака важно создать собственную систему поддержки. Депрессия 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.
- **По мере сил 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.

Ресурсы MSK для преодоления депрессии

Социальные службы (Social Work)

212-639-7020

www.msk.org/socialwork

Наши специалисты по социальной работе 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, 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 поговорить с социальным работником, обратитесь с соответствующей просьбой к своему врачу или медсестре/медбрату или позвоните по номеру 212-639-7020. Если вы хотите присоединиться к группе поддержки в Интернете, посетите веб-сайт виртуальных программ помощи по ссылке www.msk.org/vp для получения более подробной информации.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200

www.msk.org/counseling

Многие люди считают, что консультации помогают 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

Rockefeller Outpatient Pavilion

2-й этаж

160 E. 53rd St.

New York, NY 10022

Клиника для ухаживающих за больными лиц

646-888-0200

www.msk.org/caregivers

Клиника для ухаживающих за больными лиц в центре MSK оказывает специализированную поддержку людям, которые осуществляют уход за больными и испытывают трудности при выполнении этих обязанностей. Для получения более подробной информации звоните по номеру 646-888-0200.

Местоположение

Центр по предоставлению консультаций MSK

Rockefeller Outpatient Pavilion

2-й этаж

160 E. 53rd St.

New York, NY 10022

Духовная поддержка

212-639-5982

www.msk.org/spiritual-religious-care

Наши капелланы (духовные наставники) в центре MSK готовы выслушать и 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 и без выходных

Местоположение межконфессиональной часовни

Memorial Hospital (рядом с главным вестибюлем)

1275 York Ave. (между 67th Street и 68th Street)

New York, NY 10065

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)

www.msk.org/integrativemedicine

Наша Служба интегративной медицины 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. 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

Местоположение

Центр интегративной медицины Бендхейма (Bendheim Integrative Medicine Center)

205 East 64th St. (на 64th Street на пересечении Second и Third Avenue)

New York, NY 10065

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

646-888-8106

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

В центре 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, связанные с медицинской страховкой и трудоустройством. Для получения более подробной информации звоните по номеру телефона 646-888-8106.

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

Managing Depression During Your Cancer Treatment - Last updated on September 3, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center