Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Контроль депрессии во время лечения рака

Этот материал поможет вам понять, что такое депрессия и как ее контролировать во время лечения рака.

## Информация о депрессии

Депрессия — это сильная грусть. Это обычная и распространенная реакция на рак и его лечение. После диагностирования рака вы сталкиваетесь со множеством проблем и страхов, преодоление которых связано со стрессами и значительными переменами в привычном образе жизни. Они перечислены ниже.

- Изменения планов на жизнь и ожиданий, связанных с будущим.
- Изменения в теле и самооценке.
- Перемены в повседневном образе жизни.
- Забота о близких, которые зависят от вас.
- Беспокойство о том, как будет протекать лечение рака.
- Беспокойство по поводу денег и различных юридических аспектов.
- Страх смерти.

Если ваша грусть влияет на повседневную жизнь, может развиться 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 мыслей или планов навредить себе;
- появление суицидальных мыслей или планов;
- чувство сильной усталости или недостатка энергии;
- ощущение заторможенности;
- появление чувства тревоги (беспокойства или страха);
- проблемы с концентрацией внимания 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 могут появиться вследствие проблем со здоровьем или из-за приема определенных лекарств. Важно обращать внимание на то, как вы себя чувствуете, и обсуждать это со своей лечащей командой. Специалисты 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

чувств. Ваша лечащая команда готова оказать вам поддержку. Важно знать, когда обратиться за помощью.

Немедленно сообщите своему врачу, медсестре/медбрату или социальному работнику, если у вас наблюдается что-либо из перечисленного ниже:

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

Депрессия поддается лечению. Какими бы ни были ваши чувства, мы готовы поддержать вас. У нас есть ресурсы, которые помогут вам.

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 приводится несколько способов преодоления депрессии во время лечения рака.

- **Поговорите с сотрудниками лечащей команды.** Если вы считаете, что у вас депрессия, поговорите с медицинским сотрудником. Он подскажет, куда вам нужно обратиться и что сделать, чтобы почувствовать себя лучше.
- **Обратитесь за эмоциональной поддержкой.** В центре MSK есть много врачей, 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 поговорите с другими пациентами, проходящими курс лечения от рака, в одной из наших групп поддержки. Для получения дополнительной информации позвоните в Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center) по телефону 646-888-0200 или перейдите по ссылке www.msk.org/counseling.
  Мы также предлагаем группы онлайн-поддержки в рамках наших виртуальных программ. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.msk.org/vp.
- **Проконсультируйтесь с врачом по поводу приема лекарств.** Для улучшения настроения и лечения депрессии могут использоваться лекарства, которые называются антидепрессантами. Для получения дополнительной информации поговорите со своим врачом или позвоните по номеру 646-888-0200, чтобы записаться на прием в Центр по предоставлению консультаций.
- **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 вас 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 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, 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.

Если вы хотите присоединиться к онлайн-группе поддержки, перейдите на веб-сайт виртуальных программ. Для получения дополнительной информации и регистрации перейдите по ссылке www.msk.org/vp.

## Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200
www.msk.org/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 лекарства для лечения тревожности, депрессии и других симптомов расстройства психики. Для получения дополнительной информации поговорите со своим врачом или медсестрой/медбратом или 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 центра MSK для ухаживающих за больными лиц оказывает специализированную поддержку людям, которые осуществляют уход за больными и испытывают трудности при выполнении этих обязанностей. Для получения дополнительной информации 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

## 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. Пообщаться с капелланом может любой человек независимо от вероисповедания.

В MSK также есть межконфессиональная часовня, открытая для всех. Для получения дополнительной информации поговорите со своим врачом или

медсестрой/медбратом или 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 и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)

646-449-1010
www.msk.org/integrativemedicine

Наша служба интегративной медицины и здоровья предлагает разнообразные варианты терапии в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Они перечислены ниже.

- Музыкальная терапия
- Методы терапии через сознание
- Танцевальная и двигательная терапия
- Йога
- Терапия прикосновений

Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете проконсультироваться 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

**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 уход за вами не заканчивается после завершения 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. Они перечислены ниже:

- семинары;
- образовательные мастер-классы;
- группы поддержки;
- психологическое консультирование о жизни после лечения;
- помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 646-888-8106.

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


Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center