



## 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/медбратью или социальному работнику, если у вас наблюдается что-либо из перечисленного ниже:

- мысли о смерти или самоубийстве;
- изменения в режиме сна или питания;
- 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](http://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](http://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](http://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](http://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/медбратью 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](http://www.msk.org/vp).

**Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)**

646-888-0200

[www.msk.org/counseling](http://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/медбратьем или позвоните по номеру 646-888-0200.

**Местоположение**

Центр по предоставлению консультаций MSK  
Rockefeller Outpatient Pavilion  
2-й этаж  
160 E. 53<sup>rd</sup> St.  
New York, NY 10022

**Клиника для ухаживающих за больными лиц**  
646-888-0200  
[www.msk.org/caregivers](http://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. 53<sup>rd</sup> St.  
New York, NY 10022

**Духовная поддержка**  
212-639-5982  
[www.msk.org/spiritual-religious-care](http://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/медбратьем 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 67<sup>th</sup> Street и 68<sup>th</sup> Street)  
New York, NY 10065

**Служба интегративной медицины и здоровья  
(Integrative Medicine and Wellness Service)**

646-449-1010

[www.msk.org/integrativemedicine](http://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 Бенхейма (Bendheim Integrative Medicine Center)**

205 East 64<sup>th</sup> St. (на 64<sup>th</sup> 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](http://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;
- помочь 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](http://www.mskcc.org/pe).

---

Managing Depression During Cancer Treatment - Last updated on  
January 26, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center