Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как справиться с бессонницей: информация для лиц, ухаживающих за пациентами

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

Информация о бессоннице

Бессонница выражается в том, что вы не можете заснуть, не можете долго спать, просыпаетесь слишком рано или у вас проявляются все эти симптомы сразу. Это может произойти даже тогда, когда у вас достаточно времени для сна. Страдающие бессонницей люди часто не могут снова заснуть после того, как они проснулись.

Взрослым людям рекомендуется спать не менее 7 часов в ночное время.

Причины бессонницы у лиц, ухаживающих за пациентами

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, 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. Именно поэтому лица, ухаживающие за пациентом, часто не могут спать из-за излишнего напряжения.

Чтобы получить дополнительную информацию о том, как справиться с тревожностью и стрессом, ознакомьтесь с материалом *Способы справиться с тревожностью: информация для лиц, ухаживающих за пациентом* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-caregivers).

Бессонница также может быть вызвана следующими причинами:

- Изменения в привычном распорядке дня или обстановке, связанные с ролью лица, ухаживающего за пациентом.
- Трудности при создании спокойного пространства для сна. Это может быть особенно трудно, если вы спите вместе с человеком, за которым ухаживаете.
- Чувство, что вы должны всегда бодрствовать и быть готовы оказать помощь близкому человеку.
- Нездоровые привычки, связанные со сном. Это включает просмотр телевизора в постели или использование постели для других занятий, кроме сна или половой активности.
- Ощущение потери контроля над собственной жизнью.
- Недостаточная поддержка семьи, друзей, лечащей команды или других людей.
- Прием некоторых лекарств.
- Проблемы со здоровьем.

Признаки бессонницы у лиц, ухаживающих за пациентами

Бессонница может вызвать симптомы физического и эмоционального характера, или же и те, и другие. Важно распознать признаки бессонницы и попросить помощи тогда, когда вы в ней нуждаетесь.

Признаки бессонницы:

- вы с трудом засыпаете;
- вы часто просыпаетесь в течение ночи и с трудом засыпаете снова;
- вы просыпаетесь слишком рано по утрам;
- чувство сильной усталости или недостатка энергии в течение дня;
- проблемы с концентрацией внимания, что может сказываться на

работе или учебе.

Если у вас есть какие-либо из этих признаков, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Последствия бессонницы у лиц, ухаживающих за пациентами

Бессоница может:

- вызвать у вас чувство усталости и недостаток энергии в течение дня;
- негативно повлиять на ваше физическое и психическое здоровье;
- разрушить клетки мозга и вызвать потерю памяти;
- осложнить осуществление ухода за близким вам человеком и удовлетворение его потребностей.

После всего лишь одной бессонной ночи у вас повышается вероятность:

- заболеть простудой;
- попасть в аварию;
- испытать сильный выброс эмоций;
- потерять концентрацию.

Если вы регулярно спите менее 7 часов, у вас повышается риск развития следующих заболеваний:

- депрессия;
- инсульт;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- рак толстой и прямой кишки или рак молочной железы;
- диабет;
- преждевременная (ранняя) смерть.

Советы о том, как лицам, ухаживающим за пациентом, справиться с бессонницей

Бессонница 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. Без этого вы очень скоро почувствуете такое перенапряжение и усталость, что уже не сможете ничего делать.

Ниже приведены несколько советов, которые могут помочь.

Установите регулярный график сна

Выработайте регулярный график с установленным временем сна и бодрствования. Это поможет вам засыпать и хорошо отдыхать во время сна.

Выполняйте легкие физические упражнения

Легкая физическая активность может помочь вашему организму подготовиться к ночному сну. 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.

Создайте идеальные условия для сна

Убедитесь, что в комнате, где вы спите, прохладно, темно и тихо. Кровать, подушка и одеяло должны быть удобными для вас.

Если у вас есть домашние животные, и они ведут себя активно ночью, не давайте им спать в вашей кровати. Выведите животных из спальни или переложите их на собственную лежанку. Так они не будут беспокоить вас, пока вы спите.

Постарайтесь расслабиться и успокоиться перед сном

Избегайте яркого освещения и видов деятельности, оказывающих возбуждающее действие, таких как интенсивные физические упражнения или решение сложных проблем, связанных с работой. Перед сном старайтесь придерживаться одних и тех же успокаивающих и расслабляющих процедур. Вы можете принимать горячий душ или ванну перед сном, писать заметки в дневнике, читать, выполнять легкие упражнения на растяжку или заниматься йогой.

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 лучше вы будете спать и тем легче вам будет заботиться о близком вам человеке и о себе.

Попробуйте овладеть техниками релаксации

Изучение техники релаксации может помочь вам преодолеть тревожность и улучшить сон. Попробуйте глубокое дыхание, медитацию и точечный массаж (надавливание на определенные участки тела, помогающее расслабиться). Послушайте бесплатный курс медитации, перейдя по ссылке www.msk.org/meditation.

За 2–3 часа до сна перестаньте пользоваться устройствами, которые излучают синий свет

Синий свет излучают такие электронные устройства, как мобильный телефон, планшет и компьютер, а также светодиодные лампы. На многих устройствах установлен фильтр синего света, который вы можете активировать в ночное время. Вы также можете купить блокирующие синий свет очки и надевать их во время использования электронных устройств.

Лекарства

Если бессонница влияет на вашу повседневную активность, вам могут помочь лекарства. Есть множество лекарств, которые помогут вам улучшить настроение и избавиться от бессонницы. Для получения дополнительной информации поговорите со своим медицинским сотрудником или позвоните по номеру телефона 646-888-0200, чтобы записаться на прием в консультационный центр.

Способы лечения бессонницы

Неважно, как давно вы страдаете бессонницей, существуют способы ее лечения, которые могут вам помочь. Обсудите со своим медицинским сотрудником способы лечения бессонницы. Для начала поговорите с

вашей лечащей командой. Вам порекомендуют подходящие информационные материалы.

Интегративная медицина для лечения бессонницы в центре MSK

Центр MSK предлагает множество методов интегративной медицины для лечения бессонницы, например:

Когнитивно-поведенческая терапия при бессоннице (Cognitive behavioral therapy for insomnia, CBT-I)

CBT-I — это вид терапевтических бесед, которые помогают людям изменить свои привычки, касающиеся сна, без применения лекарств.

Иглоукалывание

Иглоукалывание — это вид лечения традиционной китайской медицины. Иглотерапевт вводит очень тонкие иглы в определенные точки на теле. Исследования показывают, что иглоукалывание может помочь избавиться от бессонницы. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Об иглоукалывании* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupuncture).

Для получения дополнительной информации о других методах интегративной медицины, которые могут помочь вам справиться с бессонницей, позвоните по телефону 646-608-8550 или посетите веб-сайт www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine.

Ресурсы MSK

Если бессонница каким-либо образом влияет на вашу жизнь, проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником. Вы также можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в этом разделе. Мы поможем подобрать наиболее подходящий для вас метод лечения.

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. Если вы хотите присоединиться к виртуальной программе, посетите наш веб-сайт www.msk.org/vp для получения более подробной информации.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center