ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Преодоление тревожности из-за обследования в ходе лечения рака

Эта информация поможет вам узнать, что такое тревожность из-за обследования (сканирования). Здесь также рассказывается о том, как справиться с такой тревогой во время лечения рака. В этом материале слова «вы» и «ваш» относятся к вам или к вашему ребенку.

О тревожности из-за обследования

В рамках лечения рака ваша лечащая команда может назначить обследование, чтобы проверить, как проходит лечение. Такие обследования помогают им решить, нужно ли вносить какие-либо изменения в ваш план лечения. Но они также могут вызвать у вас чувство тревоги (беспокойства или страха). Тревожность, вызванную предстоящим обследованием с визуализацией, еще называют «тревогой из-за сканирования».

Тревожность из-за обследования — это обычная реакция на сканирование. У людей возникает разная степень тревожности. Некоторые люди испытывают легкое (незначительное) беспокойство, а другие — сильную панику или переживания.

Такая тревожность также может возникать в разные моменты времени. Вы можете испытывать чувство тревоги перед обследованием, во время сканирования, в ожидании результатов или во всех трех случаях.

Перед обследованием

Если вы склонны ощущать тревожность перед сканированием, вы можете начать волноваться, как только оно будет назначено. Вы можете испытывать стресс в дни, предшествующие процедуре сканирования.

В день проведения обследования вы можете нервничать, готовясь к приему. Вы также можете чувствовать беспокойство по пути на процедуру или в комнате ожидания.

Во время обследования

Если вы испытываете беспокойство во время обследования, вам может быть некомфортно в аппарате для сканирования. Внутри некоторых таких аппаратов может быть мало места и достаточно тесно.

Вы можете запаниковать, может появиться ощущение, будто вы в ловушке. Вас также могут пугать громкие звуки, издаваемые аппаратом.

Некоторые столы аппаратов жесткие, на них нет подушки. На них может быть неудобно лежать. Вам также может быть трудно долго лежать в одном положении.

После обследования

Ощущать тревожность в ожидании результатов сканирования — это нормально. Вы можете чувствовать беспокойство или страх. Вас могут снова и снова посещать одни и те же тревожные мысли. Ожидание может вызвать стресс, если получение результатов занимает больше времени, чем обычно. Оно также может вызвать болезненные воспоминания о неутешительных результатах предыдущих обследований.

Признаки тревожности из-за обследования

Во время лечения рака может быть трудно справиться с тревожностью из-за обследования. Такая тревожность может мешать вам заниматься повседневными делами и влиять на качество вашей жизни. Поэтому полезно знать признаки тревожности из-за обследования и научиться справляться с ними.

Тревожность из-за обследования может влиять на ваш разум, тело, чувства или на все эти три составляющие сразу. Примеры признаков тревожности из-за обследования:

- проблемы со сном;
- отсутствие чувства голода;
- учащенное сердцебиение, необычно высокое артериальное давление, или и то, и другое;
- перепады настроения (частые изменения настроения);
- грустные или тревожные навязчивые мысли;
- проблемы с концентрацией внимания;
- снижение интереса к хобби и занятиям, которые вам раньше нравились;
- страх распространения или повторного возникновения рака.

Если у вас есть какие-либо из этих признаков, обратитесь к своему медицинскому сотруднику. Сообщите ему, мешают ли эти признаки вашей повседневной деятельности и качеству жизни. Вы также можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в разделе «Ресурсы в MSK». Мы поможем подобрать наиболее

подходящий для вас метод лечения.

Как контролировать тревожность из-за обследования

Первый шаг к избавлению от тревожности из-за обследования — рассказать о том, что вы чувствуете. Ваши близкие и друзья тоже могут испытывать такую тревожность. Доверительная беседа может помочь утешить и вас, и их. Ваша лечащая команда MSK также может поддержать вас, успокоить и дать совет. Обязательно рассказывайте сотрудникам о своем эмоциональном состоянии и своих близких.

Существует много способов справиться с тревогой, которые вы можете применять до, во время и после обследования. Попробуйте эти методы преодоления тревожности, чтобы решить, какой из них подходит вам больше. Не существует правильного или неправильного способа справиться с тревожностью из-за обследования.

Перед процедурой сканирования

По возможности запланируйте сканирование на раннее утро.

Возможно, это избавит вас от переживаний из-за ожидания, а значит у вас будет меньше времени для того, чтобы почувствовать беспокойство.

Запишите список вопросов, чтобы задать их своей лечащей команде.

Далее приводятся некоторые примеры вопросов:

- Как я могу подготовиться к сканированию?
- Как проводится процедура сканирования?
- Сколько времени занимает процедура сканирования?
- Когда я получу результаты обследования?
- Кому я могу позвонить, если я долго жду результатов?
- Каким образом я узнаю результаты?
- Если сканирование покажет, что мое лечение не помогает, каковы дальнейшие действия?

Если вашему ребенку предстоит пройти процедуру сканирования, запишите все возникшие у него вопросы и задайте их лечащей команде.

Обязательно запишите ответы, чтобы вы могли просмотреть их позднее. Вы можете распечатать этот материал и записать вопросы и ответы внизу в пустой графе.

Вы также можете попросить свою лечащую команду предоставить вам дополнительную информацию о том,

как подготовиться к сканированию. Например, памятку, которую можно прочитать.

Поговорите с сотрудниками лечащей команды о ваших опасениях.

Запишитесь на прием, чтобы обсудить это со своей лечащей командой за 1–2 недели до сканирования. Если вы не можете присутствовать лично, запланируйте телефонный разговор. Если вы подготовили список вопросов, возьмите его с собой на прием.

Расскажите сотрудникам лечащей команды о своих опасениях. Если вы испытываете беспокойство по поводу вашей процедуры сканирования, они могут помочь вам создать комфортные условия и найти способы расслабиться. Если вы нервничаете из-за нахождения в аппарате для сканирования, вам могут выписать лекарство, которое поможет вам успокоиться.

Если вашему ребенку предстоит пройти процедуру сканирования, подумайте, что может его напугать или вызвать стресс. Поговорите с сотрудниками лечащей команды вашего ребенка о ваших опасениях. Они могут помочь вам составить план поддержки вашего ребенка, чтобы ему было удобнее и спокойнее во время сканирования.

В зависимости от вида сканирования вы можете лежать в одном положении от 30 до 60 минут. Заранее сообщите сотрудникам своей лечащей команды, если вы опасаетесь, что вам будет неудобно лежать неподвижно. Вам могут порекомендовать или выписать обезболивающее лекарство, которое можно принять перед сканированием.

Чтобы не забыть, о чем вы говорили со своей лечащей командой, делайте записи.

Уточните, когда и как вы получите результаты сканирования

Если вам не терпится дождаться результатов, сообщите об этом своей лечащей команде. Вместе с ними вы спланируете, когда и как вы получите результаты. Большинство людей могут получить свои результаты через 1 рабочий день (с понедельника по пятницу) после процедуры сканирования. Вы можете получить результаты через MSK MyChart (портал для пациентов центра MSK), по телефону или при личной встрече.

Если у вас есть учетная запись в MSK MyChart, вы сможете увидеть свои результаты сразу, как только они будут готовы. Вы можете увидеть их раньше, чем ваша лечащая команда. Некоторые результаты легко

понять, другие могут смущать или вызывать беспокойство. Вы можете посмотреть свои результаты, но мы рекомендуем подождать звонка вашей лечащей команды. Обычно они звонят в течение 24 часов (1 дня) после сканирования. Они могут объяснить, что означают ваши результаты.

Если у вас нет учетной записи MSK MyChart, вы можете выбрать следующий способ получения результатов:

- По телефону. В этом случае лечащая команда может позвонить вам с результатами через несколько дней. Чтобы сократить время ожидания, постарайтесь связаться с лечащей командой через некоторое время после сканирования и узнать результаты. Если ваши результаты еще не готовы, специалисты могут предоставить вам более подробную информацию о том, когда вы можете ожидать их.
- При личной встрече. Если вы выберете этот вариант, вам, скорее всего, придется подождать до повторного приема, чтобы получить результаты. Чтобы сократить время ожидания, постарайтесь назначить повторный прием как можно скорее после сканирования.

Если у вас еще нет учетной записи на портале MSK MyChart, перейдите по ссылке mskmychart.mskcc.org

или позвоните по номеру 646-227-2593, чтобы зарегистрироваться.

Поддерживайте связь с родственниками и друзьями. Поговорите со своими близкими о предстоящем обследовании. Расскажите им, что вы чувствуете. Во время лечения рака очень важно создать собственную систему поддержки. Когда вы делитесь своими чувствами с людьми, которые вас поддерживают, это помогает успокоиться и уменьшить тревожность из-за обследования.

Обратитесь за психологической и эмоциональной поддержкой

В центре MSK работают специалисты по психическому здоровью, например, консультанты и социальные работники, которые могут помочь вам справиться с чувством тревоги из-за обследования. У нас также есть капелланы (духовные наставники), которые могут выслушать, помолиться и утешить. Вы также можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в разделе «Ресурсы в MSK».

Если вашему ребенку предстоит пройти процедуру сканирования, вы можете поговорить с одним из наших специалистов из службы жизнеобеспечения для детей. Сотрудник службы жизнеобеспечения для детей

специализируется на вопросах развития ребенка. Он поможет вашему ребенку подготовиться к сканированию и ответит на любые вопросы, которые возникнут у вас или у него.

Присоединитесь к группе поддержки
Возможно, вам станет легче, если вы пообщаетесь с другими пациентами, проходящими курс лечения по поводу рака. Вы можете узнать, как другие люди справляются с ощущением тревожности из-за обследования. Помните: вы не одиноки.

- Чтобы узнать о группах поддержки центра MSK, перейдите по ссылке www.msk.org/counseling или позвоните в наш консультационный центр (Counseling Center) по номеру 646-888-0200.
- 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.

Научитесь выполнять упражнения на расслабление
Упражнения на расслабление, например глубокая дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку и медитация, могут помочь вам справиться с тревожностью из-за обследования. Эти упражнения

могут помочь вам расслабиться и успокоиться. Если вашему ребенку предстоит пройти процедуру сканирования, специалист службы жизнеобеспечения для детей может научить его упражнениям на расслабление.

Для получения дополнительной информации об упражнениях на расслабление:

- Прослушайте *Breathing Exercises to Prepare for Procedures (Robin Hardbattle)* (www.mskcc.org/videos/breathing-exercises-prepare-procedures). Эта медитация поможет вам сосредоточиться на дыхании и успокоиться перед процедурой сканирования.
- Чтобы узнать больше о видах терапии, предлагаемых службой интегративной медицины и здоровья центра MSK, ознакомьтесь с материалом *Интегративная медицина и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment). Эти методы помогут вам развить навыки преодоления трудностей и снизить уровень тревожности из-за обследования.
- Перейдите по ссылке www.msk.org/meditation, чтобы найти курсы по медитации, которые проводят

сотрудники службы интегративной медицины и здоровья.

Подробнее о тревожности из-за обследования

Чем больше вы знаете о тревожности, тем проще с ней справиться.

Один из лучших способов узнать о тревожности из-за обследования — услышать мнение экспертов, таких как медицинские сотрудники MSK. Они понимают, почему пациенты испытывают тревогу при сканировании, и знают, как успокоить их и помочь расслабиться. Чтобы увидеть, как клинические эксперты MSK объясняют, что такое тревожность из-за обследования, посмотрите видеоролик . Они также дают советы о том, как с ней справиться.

Еще один отличный способ подробнее узнать о тревожности из-за обследования — послушать других пациентов центра MCK, которые тоже ее испытывают. Узнав, как они справляются со своей тревогой, вы сможете справиться со своей. Чтобы узнать, как другие пациенты снимают тревогу перед процедурой сканирования, ознакомьтесь с материалом *How to Ease Pre-Visit Anxiety: Tips from the MSK Community* (www.mskcc.org/news/how-ease-pre-visit-anxiety-tips-msk-community).

В день проведения сканирования

Выполните упражнения на расслабление

Утром перед приемом попробуйте сделать упражнения на расслабление, например, глубокую дыхательную гимнастику, растяжку или помедитировать. Эти упражнения помогут вам справиться со стрессом, уменьшить тревожность перед обследованием и ощутить готовность к сканированию.

Поговорите с технологом-радиологом

По прибытии на процедуру уточните у технолога-радиолога, что будет происходить и сколько времени займет сканирование. Это поможет вам понять, чего ожидать. Вы также можете попросить принести предметы, которые помогут вам чувствовать себя комфортнее в аппарате для сканирования. Например, одеяло, маску на глаза или наушники, чтобы вы могли слушать музыку.

Во время ожидания займитесь чем-то, что вас успокаивает

Вы можете посмотреть фильм на телефоне или планшете, послушать музыку или почитать книгу. Если вашему ребенку предстоит пройти процедуру сканирования, возьмите с собой несколько знакомых ему вещей, чтобы успокоить его во время ожидания. Это может быть игрушка, с которой ребенок любит

играть, или фильм, который он любит смотреть.

Возьмите с собой друга или родственника

Друг или родственник может поддержать вас и помочь вам сохранять спокойствие, пока вы находитесь в комнате ожидания. Они не могут присутствовать с вами во время сканирования, но они могут успокоить вас по завершении процедуры.

Если вашему ребенку предстоит пройти процедуру сканирования, с ним на приеме может находиться 1 человек. Обычно это один из родителей или лицо, осуществляющее уход.

- Если ваш ребенок будет бодрствовать во время процедуры сканирования, вы можете остаться с ним в смотровом кабинете.
- Некоторым детям во время сканирования может потребоваться анестезия (лекарство, под действием которого ребенок заснет). Если вашему ребенку проводят сканирование под анестезией, вы можете быть рядом с ним, пока он не заснет. Затем вы будете пребывать в комнате ожидания до окончания сканирования.

Чтобы обеспечить безопасность пациентов и персонала, правила посещения центра MSK могут

периодически меняться. Наиболее актуальная информация о правилах посещения указана на веб-сайте www.msk.org/visit.

Во время процедуры сканирования

Если технолог-радиолог разрешит, выполняйте глубокую дыхательную гимнастику.

Глубокая дыхательная гимнастика — это упражнения, которые помогут вам расслабиться во время процедуры сканирования. Глубокую дыхательную гимнастику можно выполнять во время некоторых, но не всех сканирований, поскольку это может нарушить процесс визуализации.

Уточните у технолога-радиолога перед началом процедуры, можно ли вам практиковать глубокое дыхание в аппарате. Если да, то вам скажут, что нужно делать.

Попробуйте осознанную медитацию

Осознанная медитация — это еще одно упражнение, которое поможет вам расслабиться во время процедуры сканирования. Техника выполнения осознанной медитации:

1. По возможности закройте глаза и представьте, что вы находитесь в спокойном месте.
2. Если технолог-радиолог разрешит, дышите глубоко

и медленно. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как воздух входит и выходит из носа и легких.

- Вам могут не разрешить глубоко дышать, потому что это может повлиять на результаты сканирования. Уточните у технолога-радиолога перед началом процедуры, можно ли вам глубоко дышать в аппарате. Если да, то вам скажут, что нужно делать.

3. Отслеживайте ощущения в теле. Начните с макушки головы, затем мысленно медленно опускайтесь вниз до кончиков пальцев ног.
4. Расслабьте одну за другой каждую часть своего тела.

Сообщайте технологу-радиологу об ощущении дискомфорта

Если вам некомфортно находиться в аппарате для сканирования, сообщите об этом технологу-радиолога. Специалист сделает все возможное, чтобы вам было комфортно. Вы можете говорить с ним через динамики внутри аппарата для сканирования. Даже если вам кажется, что внутри аппарата очень шумно, технолог-радиолог сможет вас услышать.

В нем также может быть предусмотрена специальная круглая кнопка вызова, которую можно сжать. Вы

можете использовать ее, если у вас возникнут проблемы во время сканирования. Сжав эту кнопку-шарик, вы сообщите технологу-радиологу, что нужно немедленно остановить сканирование.

После процедуры сканирования

Запланируйте время для ознакомления с результатами

Если вы будете получать результаты лично, назначьте прием по возможности сразу после сканирования. Таким образом вы не будете гадать, когда же вы получите результаты от медицинского сотрудника, который анализировал ваше обследование. Осознание того, что вам назначен прием, может дать вам ощущение контроля. Также это поможет вам подготовиться психологически к получению результатов.

Свяжитесь со своей лечащей командой, если получение результатов занимает больше времени, чем обычно

Бывают случаи, когда получение результатов может занять больше времени, чем обычно. Например, ваш медицинский сотрудник может попросить других специалистов посмотреть результаты сканирования, что может увеличить время ожидания.

Свяжитесь с кем-то из сотрудников своей лечащей команды, если вы ждете результатов дольше, чем

запланировано. Возможно, вам смогут предоставить больше информации о том, когда вы получите свои результаты.

При желании во время получения результатов вас может сопровождать близкий человек.
Ожидание результатов сканирования может быть оказывать угнетающее действие на вашу семью и друзей. Присутствие близкого человека при получении результатов может успокоить и вас, и их. Если вы будете получать результаты лично, вы можете взять с собой на прием одного человека.

Чтобы обеспечить безопасность пациентов и персонала, правила посещения центра MSK могут периодически меняться. Наиболее актуальная информация о правилах посещения указана на веб-сайте www.msk.org/visit.

Займите себя чем-нибудь
В ожидании результатов займитесь приятными и расслабляющими занятиями, например:

- почитайте книгу или журнал;
- посмотрите фильм или телепередачу;
- послушайте музыку или подкаст;
- освойте новое хобби или овладейте каким-то

навыком;

- займитесь спортом;
- проведите время с близкими людьми;
- выполните упражнения на расслабление;
- отправьтесь в однодневное путешествие.

Ресурсы в MSK

Мы предлагаем множество различных полезных материалов, которые помогут вам и вашим близким справиться с тревожностью из-за обследования. Какими бы ни были ваши чувства, мы готовы поддержать вас и располагаем необходимыми для этого ресурсами. С тревожностью из-за обследования можно справиться.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)
646-888-0200
www.msk.org/counseling
Многие люди считают, что консультации помогают им лучше контролировать свои чувства во время лечения рака. Наши консультанты проводят индивидуальные, групповые, семейные сеансы, а также консультации для лиц, обеспечивающих уход за больными. Они также могут назначать лекарства, которые помогут вам

избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на прием, попросите направление у своего медицинского сотрудника или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Социальные службы
212-639-7020
www.msk.org/socialwork
Наши социальные работники помогают пациентам, членам их семей и друзьям справиться с обычными для онкологических больных проблемами, такими как тревожность из-за обследования. Они предоставляют индивидуальные консультации и группы поддержки на протяжении всего курса лечения рака. Они также могут помочь вам поговорить с вашими детьми и другими членами семьи. Чтобы связаться с социальным работником, позвоните по вышеуказанному номеру телефона.

Служба жизнеобеспечения для детей (Child Life Services)
212-639-8285
www.msk.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/child-life-services
Служба жизнеобеспечения для детей помогает маленьким пациентам и их семьям справляться с

лечением в больничных условиях. Наш сотрудник службы жизнеобеспечения для детей специализируется на вопросах развития ребенка. Они обучают навыкам преодоления трудностей, которые помогут вам и вашему ребенку подготовиться к обследованиям и лечению. Они также предлагают индивидуальные и групповые занятия, которые соответствуют социальным, эмоциональным и учебным потребностям каждого ребенка. В игровой форме наши специалисты службы жизнеобеспечения для детей помогают детям узнать о своем организме. Они также помогают им научиться справляться со стрессом и выражать свои чувства. Чтобы связаться со специалистом из службы жизнеобеспечения для детей, позвоните по указанному выше номеру телефона.

Духовная поддержка
212-639-5982
www.msk.org/experience/patient-support/counseling/spiritual-religious-care
Наши капелланы готовы помолиться, поддержать семьи, связаться с местным духовенством или религиозными группами. Они также могут выслушать, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой может обратиться любой человек вне зависимости от вероисповедания.

Межконфессиональная часовня центра MSK находится рядом с основным вестибюлем Memorial Hospital. Она открыта круглосуточно. Если у вас произошла экстренная ситуация, позвоните по номеру 212-639-2000. Попросите соединить вас с дежурным капелланом.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)
646-449-1010
www.msk.org/integrativemedicine
Наша служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. В перечень предлагаемых услуг входят музыкальная терапия, терапия души и тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Услуги предоставляются пациентам, их семьям и лицам, осуществляющим уход, а также всем желающим. Для получения дополнительной информации или для записи на прием позвоните по указанному выше номеру телефона.

Здесь можно записать вопросы, которые вы бы хотели задать своей лечащей команде:

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