



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# **Как справиться со стрессом и тревожностью в связи с COVID-19: информация для пациентов, перенесших рак**

Вполне нормально чувствовать стресс, грусть и беспокойство в связи с COVID-19. Эмоциональные, физические и другие изменения образа жизни, через которые мы проходим, могут вызвать у вас и ваших близких воспоминания о вашем лечении рака.

Многие пациенты, получающие или получавшие лечение рака, видят сходство между тем, с чем им пришлось столкнуться, и COVID-19, например:

- ощущение изолированности (чувство одиночества или отрешенности от семьи и друзей);
- беспокойство из-за различных микроорганизмов;
- невозможность заниматься некоторыми привычными видами деятельности;
- пропуски общественных мероприятий, важных и

малозначительных жизненных событий;

- мысли о смерти;
- беспокойство о будущем;
- ощущение беспомощности и потери контроля над своей жизнью.

Вы как пациент, перенесший рак, можете испытывать множество различных эмоций из-за распространения COVID-19. Возможно, вы захотите ближе пообщаться с людьми, которые понимают, через что вам пришлось пройти. Вы можете почувствовать, что вам легче переносить необходимость социального дистанцирования, чем большинству людей. Вы также можете досадовать на то, что эти переживания снова повторяются, хотя вы уже прошли лечение. Вас могут раздражать люди, жалующиеся на правила социального дистанцирования. Все это нормальные реакции на то, с чем вы сталкиваетесь. Ваши эмоции вполне естественны, но вам важно научиться справляться со стрессом и беспокойством, чтобы вы могли обеспечить свою безопасность и защитить свое здоровье в течение этого периода.

## **Как справиться со стрессом и тревожностью во время пандемии**

# COVID-19

Помните, что нет правильного или неправильного способа справиться со стрессом, появившимся в связи с COVID-19. Каждый преодолевает эти трудности по-своему. Есть несколько способов снять напряжение и сохранить свое душевное равновесие в этот период. Родителям пациентов, перенесших рак, мы рекомендуем ознакомиться с материалом *Как справиться со стрессом и тревожностью в связи с COVID-19: информация для родителей пациентов, перенесших рак* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-parents-cancer-survivors](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-parents-cancer-survivors)).

## **Следите за новостями и соблюдайте правила безопасности.**

- **Следите за новостями.** Важно быть в курсе новостей, связанных с COVID-19, чтобы вы знали, что нужно делать для обеспечения безопасности и защиты здоровья. Получайте информацию из надежных и заслуживающих доверия источников, таких как веб-сайты Центра контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention) ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)) и Департамента здравоохранения и психогигиены

штата Нью-Йорк (New York City Department of Health and Mental Hygiene) ([www1.nyc.gov](http://www1.nyc.gov)).

- **Отвлекайтесь от новостей при необходимости.** Несмотря на то, что в этот период важно быть в курсе происходящего, поток поступающей информации может захлестнуть вас. Периодически на какое-то время прекращайте смотреть, читать и слушать новости, в том числе в социальных сетях, особенно, если вы ощутили беспокойство.
- **Осознайте все риски.** Обсудите со своим медицинским сотрудником риски, связанные с COVID-19. Хотя некоторые методы лечения рака могут ослабить вашу иммунную систему, затрудняя борьбу организма с болезнями, ваш организм, как правило, должен восстановиться после окончания лечения. Рак в анамнезе не повышает риск развития COVID-19, однако, вы все равно должны защитить себя, следуя [рекомендациям Центра контроля заболеваний \(Center for Disease Control \(CDC\)\)](#), например, [чаще мыть руки](#) и избегать близких контактов с больными или людьми, которые не проживают с вами.
- **Сосредоточьтесь на том, что вы знаете и что можете сделать.** Хотя мы многого не знаем о COVID-19, сконцентрируйтесь на том, что вы

знаете о новом коронавирусе, и что можете сделать для защиты своего организма. Помните: вам проще следовать [рекомендациям CDC](#), чем другим людям, и вы не одиноки.

## **Позаботьтесь о своем организме.**

- **Позаботьтесь о своем организме.** Заботясь о себе, вы будете чувствовать себя лучше и сможете защититься от болезни. Старайтесь употреблять здоровую пищу, выпивать не менее 6–8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) воды в день, выполнять легкие физические упражнения (например, на растяжку) и спать не менее 7 часов.
  - Выполняйте упражнения вместе со специалистами по лечебной физкультуре центра Memorial Sloan Kettering (MSK), которые можно просмотреть по [ссылке](#). Серия включает занятия по аэробике, силовые тренировки, базовый комплекс упражнений и легкие упражнения на растяжку.
  - Попробуйте заниматься тайчи под руководством инструкторов MSK по боевым искусствам. Эти занятия доступны по [ссылке](#) [www.mskcc.org/taichi](http://www.mskcc.org/taichi). Тайчи — это легкая форма физической нагрузки. Она подходит для занятий

дома и позволяет улучшить равновесие, стабилизировать дыхание и снизить тревожность.

- **Попробуйте овладеть техниками релаксации.**

Такие техники, как глубокая дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку и медитация, могут помочь вам справиться со стрессом.

- Послушайте бесплатный курс медитации под руководством инструктора по ссылке: [www.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.org/meditation). Это поможет вам справиться со стрессом, улучшить сон и расслабиться.
- Также можете попробовать точечный массаж (надавливание на определенные участки тела, помогающее расслабиться). Чтобы научиться делать точечный массаж, ознакомьтесь с материалом *Точечный массаж от стресса и тревожности* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety)).
- Также существует множество приложений для релаксации, устанавливаемых на мобильные устройства (смартфоны и планшеты). Например,

Headspace, Breethe, Mindfulness и Talkspace.

## **Позаботьтесь о своем душевном состоянии.**

- **Осознайте свои чувства и эмоции.** Примите тот факт, что это стрессовое время для всех, особенно для людей, которые болеют или болели раком. Помните, вы не одиноки. Вы можете чувствовать себя подавленным, но это временное явление. Вы можете не знать, какой будет новая «нормальная» жизнь, но вы сможете вернуться к своим старым привычкам или создадите новые.
- **Поддерживайте связь с родственниками и друзьями.** Когда нет возможности встретиться с близкими людьми лично, вы можете общаться с ними по телефону, посредством текстовых сообщений и в видеочате. Возможно, вам станет легче, если вы будете планировать ежедневные звонки близким людям и с нетерпением ожидать их. Кроме того, вы можете попытаться общаться с родными в видеочате во время еды или поиграть с ними в игры.
- **Соблюдайте режим дня.** Ваш распорядок дня может измениться, однако постарайтесь выработать для себя новый режим, которого вы могли бы придерживаться в этот период. Ставьте

перед собой небольшие цели на каждый день.

Предусмотрите в своем расписании возможность на некоторое время расслабиться и отвлечься от новостей.

- **Освойте новое хобби.** Если вы проводите много времени дома, можно попробовать освоить новое хобби или заняться интересным делом, на которое не всегда хватало времени. Вы можете почитать книгу, собрать пазл, приготовить блюдо по новому рецепту или посмотреть новое шоу по телевизору.
- **Обратитесь за эмоциональной поддержкой.** В MSK есть много профессионалов, волонтеров и программ поддержки, которые помогут вам справиться в этот период. Вы можете обратиться за помощью, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в разделе «Ресурсы в MSK».
  - Вы можете присоединиться к группе поддержки для пациентов, перенесших рак. В программе центра MSK «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer (RLAC) Program) предусмотрены различные группы поддержки для пациентов, окончивших лечение. Получите дополнительную информацию об этой программе у своего медицинского сотрудника или позвоните по номеру 646-888-8106.

- Кроме того, вы можете узнать, есть ли у вас на работе программа поддержки сотрудников (employee assistance program, EAP). Такие программы могут отличаться в зависимости от места работы, но часто включают консультации по преодолению стресса, тревожности и подавленности.

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](http://www.988lifeline.org), чтобы пообщаться с консультантом в Интернете. Вы можете обращаться в службу спасения круглосуточно.

## **Ресурсы в MSK**

Поддержка доступна для вас и вашей семьи вне зависимости от того, в какой точке мира вы находитесь. MSK предлагает ряд ресурсов, которые помогут вам справиться со стрессом и тревожностью,

возникающими в связи с COVID-19. Для получения дополнительной информации или для подключения к любому из этих ресурсов позвоните в офис своего врача.

## **Социальные службы**

212-639-7020

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support)

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). Вы можете обратиться за помощью к социальным работникам в любом из отделений MSK. Чтобы связаться с социальным работником, позвоните по номеру 212-639-7020.

Если вы хотите присоединиться к группе поддержки в Интернете, посетите веб-сайт виртуальных программ помощи [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) для получения более подробной информации.

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

646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling)

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 звоните по номеру 646-888-0200.

### **Духовная поддержка**

212-639-5982

[www.mskcc.org/spiritual-religious-care](http://www.mskcc.org/spiritual-religious-care)

Капелланы центра MSK готовы выслушать, 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 информации звоните по номеру 212-639-5982.

### **Служба интегративной медицины (Integrative**

## **Medicine Service)**

[www.mskcc.org/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/integrative-medicine)

Наша Служба интегративной медицины предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит 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.

## **Образовательные материалы для пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Education)**

[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

Посетите веб-сайт, посвященный обучению пациентов и ухаживающих за ними лиц, где вы сможете найти обучающие материалы в нашей виртуальной библиотеке. Вы можете найти

обучающие ресурсы, видеозаписи и онлайн-программы.

## **Ресурсы для жизни после рака (Resources for Life After Cancer Treatment [RLAC])**

646-888-8106

[www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors](http://www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors)

В центре MSK уход за пациентами не заканчивается по завершении лечения. 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 646-888-8106.

## **Виртуальные программы**

[www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp)

Виртуальные программы центра MSK предлагают онлайн-обучение и поддержку для пациентов и ухаживающих за ними лиц, даже если вы не можете

прийти в центр MSK лично. С помощью интерактивных занятий вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, что 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 обучения, посетите наш веб-сайт [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) для получения более подробной информации.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Managing Stress and Anxiety During COVID-19: Information for Cancer Survivors - Last updated on April 24, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center