ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

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

В этом материале содержится информация о том, как родители пациентов, пенесших рак, могут справиться со стрессом и тревожностью, возникающими в связи с COVID-19.

Если у вашего ребенка был рак, во время пандемии COVID-19 у вас могут появиться трудности и опасения, с которыми вы не сталкивались ранее. Сейчас вы можете испытывать больше беспокойства, чем родители, дети которых не болели серьезным заболеванием. У вас может возникнуть много вопросов, в том числе:

- Если в анамнезе моего ребенка есть раковое заболевание, подвержен ли он большему риску

заражения COVID-19?

- Что мне рассказать ребенку о коронавирусной инфекции COVID-19?
- Как мне справиться с беспокойством моего ребенка и изменениями в его образе жизни в этот период?
- Как мне удовлетворить эмоциональные и образовательные потребности моего ребенка без поддержки и возможности лично проконсультироваться в школе или другом учреждении по месту жительства?

Вполне нормально, что у вас возникают такие вопросы, стресс и беспокойство в связи с COVID-19. Как у родителя пациента, перенесшего рак, COVID-19 может вызвать у вас различные чувства. 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. 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, чтобы быть рядом со своим ребенком.

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, чтобы оставаться рядом со своим ребенком: Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как справиться со стрессом и тревожностью в связи с COVID-19: информация для пациентов, перенесших рак* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-cancer-survivors).

- **Понимание рисков для ребенка.** Поговорите с медицинским сотрудником вашего ребенка, чтобы узнать о рисках для его здоровья во время пандемии COVID-19 и о том, что вы можете

сделать, чтобы обезопасить его. Рак в анамнезе не повышает риск развития у ребенка COVID-19, однако, вы все равно должны защищать себя и свою семью, следуя рекомендациям Центра контроля заболеваний (Center for Disease Control (CDC)), например, чаще мойте руки и избегайте близких контактов с больными или людьми, которые не проживают с нами.

- **Осознайте свои чувства и эмоции.** Примите тот факт, что это стрессовое время для всех, особенно для людей, чьи дети болеют или болели раком. Помните, вы не одиноки. Это нормально ощущать страх или беспокойство.
- **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) и Департамента здравоохранения и психогигиены штата Нью-Йорк (New York City Department of Health and Mental Hygiene) (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.

- **Определите, что вы можете, а что не можете контролировать.** Хотя мы многое не знаем о COVID-19, сконцентрируйтесь на том, что вы можете сделать, чтобы защитить себя и свою семью. Для этого вы и члены вашей семьи должны соблюдать рекомендации центра CDC. Эти изменения образа жизни, через которые мы все проходим, могут быть похожи на те, что вам пришлось пережить, когда ваш ребенок проходил лечение рака, например, беспокойство о микробах и неспособность выполнять какие-то повседневные дела. Помните, что вам уже проще следовать этим рекомендациям, чем другим людям.
- **Поговорите с ребенком о том, что происходит.** Дайте ему понять, что вы осознаете, какие трудные времена настали, и что он может задавать любые вопросы или выражать свои эмоции, если захочет. Все по-разному реагируют на ситуацию, и не каждый хочет говорить. Дайте ребенку понять, что

его чувства важны для вас и он может обратиться к вам за поддержкой. Старайтесь вести честный диалог, когда он будет готов говорить, чтобы он почувствовал себя понятым и менее одиноким.

- **Уделяйте ребенку время.** Несмотря на то, что вы и ваш ребенок прошли через многое, важно сосредоточиться на настоящем. Старайтесь каждый день находить хотя бы несколько минут, чтобы вместе с ребенком делать то, что вам обоим нравится. Вы можете выделить время для общения в процессе творчества, игры или любой другой деятельности по желанию ребенка. Ребенку даже может быть весело просто придумывать идеи, чем еще вы могли бы заняться вместе.
- **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.

- **Обратитесь за эмоциональной поддержкой.** Поговорите с людьми, которым можете доверять, о том, что вы чувствуете. Это может быть кто-то, кто помогал вам, когда ваш ребенок проходил лечение рака, или профессионал, например, терапевт или социальный работник. Также может помочь разговор с родителями других пациентов, перенесших рак, которые могут чувствовать то же, что и вы во время пандемии COVID-19. Если вы хотите пообщаться с другими родителями, свяжитесь со своим социальным работником.
- **Находите время для себя.** Помните: это стрессовое время для всех и лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, — это позаботиться о себе. Постарайтесь расслабиться и сделать что-нибудь для себя, например, принять ванну или заняться любимым делом, на которое у вас обычно нет времени.

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
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 для получения более подробной информации.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)
646-888-0200

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.

Клиника для ухаживающих за больными лиц (Caregivers Clinic)
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services
Клиника для ухаживающих за больными лиц в центре MSK оказывает специализированную поддержку людям, которые осуществляют уход за больными и испытывают трудности при выполнении этих обязанностей. Для получения дополнительной информации звоните в Клинику для ухаживающих за больными лиц по номеру 646-888-0200.

Духовная поддержка
212-639-5982
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
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
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
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

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 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.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Memorial Sloan Kettering Cancer Center