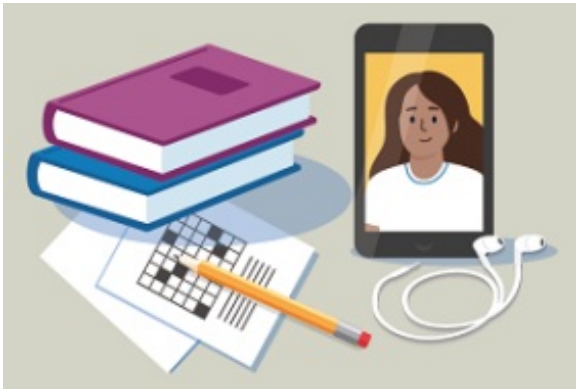
Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как справиться со стрессом во время пребывания в больнице

Находиться в больнице может быть тяжело. Находясь вдали от друзей и семьи, вы можете чувствовать одиночество и страх. Мы можем дать несколько советов, которые помогут вам справиться со стрессом, пока вы находитесь в больнице.

Поддерживайте связь с родственниками и друзьями



Вы можете звонить, писать сообщения или общаться по видеосвязи с друзьями и родственниками, даже когда вы не можете быть с ними. Возможно, вам станет легче, если вы будете планировать ежедневные звонки близким людям, и вам будет, чего ожидать. Если вы на это настроены, можете также попробовать общаться по видеосвязи во время совместной игры.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Способ применения технологий для связи с семьей и друзьями* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/use-technology-connect-family-friends).

Попробуйте овладеть техниками релаксации

Техники релаксации, например, глубокая дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку и медитация, могут помочь вам справиться со

стрессом. Перейдите по ссылке www.msk.org/meditation, чтобы послушать бесплатный курс медитации под руководством инструктора, который предлагает наша Служба интегративной медицины и здоровья.

На интерактивном ТВ-экране в вашей палате также доступно видео сеансов медитации, управляемого воображения и других занятий на расслабление. Для поиска видео перейдите в раздел «Мое обучение» на экране. Для этого выполните указанное ниже.

1. Выберите «Меню» на пульте дистанционного управления.
2. Выберите «Мое обучение».
3. Воспользуйтесь стрелкой «Вперед», чтобы перейти на страницу «Интегративная медицина».
4. Выберите «Интегративная медицина», чтобы найти видеоролики.

Отдохните от новостей

Периодически на какое-то время прекращайте смотреть или читать новости, в том числе в социальных сетях. Вы можете смотреть фильмы и расслабляющие видео в разделе «Развлечение и отдых» на интерактивном ТВ-экране в вашей палате.

Займите себя чем-нибудь

Вы можете занять себя чтением, разукрашиванием, разгадыванием кроссвордов и головоломок по поиску слов. Если у вас нет с собой ничего такого, попросите кого-то из своей лечащей команды принести что-нибудь в этом роде.

Запланируйте встречу с собакой-терапевтом

Многие люди считают, что общение с собаками помогает им расслабиться. Собаки-терапевты имеют специальную подготовку, и вы можете проводить с ними время, пока вы находитесь в больнице.

Чтобы запланировать встречу с собакой-терапевтом в рамках программы Caring Canines центра MSK, позвоните по телефону 646-899-2248. Для получения дополнительной информации свяжитесь с офисом волонтеров (Volunteer Office) по электронной почте volunteerresources@mskcc.org или перейдите по ссылке www.mskcc.org/caring-canines.

Обратитесь в Службу интегративной медицины и здоровья центра MSK

О травах, растительных компонентах и других продуктах (About Herbs, Botanicals & Other Products)
Наша база данных About Herbs поможет вам понять, насколько полезно принимать распространенные травы и другие пищевые добавки. Здесь представлена информация о назначении препарата, его пользе и побочных эффектах, а также о том, как он взаимодействует с другими травами или лекарствами.

Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке *About Herbs, Botanicals & Other Products* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs).

Разработка вашего личного плана лечения
646-608-8550

Наши специалисты расскажут вам, как психосоматическая медицина, массаж, физические упражнения и иглоукалывание могут способствовать вашему выздоровлению и укреплению здоровья. Наши методы лечения, занятия и семинары были разработаны для использования в сочетании с хирургическим лечением, химиотерапией и радиотерапией. Служба интегративной медицины предлагает различные варианты, которые позволят вам активно участвовать в лечении. Для записи на консультацию позвоните по номеру 646-608-8550.

Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке *Разработка вашего личного плана лечения* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/expertise).

Тренинги, циклы занятий и курсы по гармонизации тела и разума
Наши тренинги, циклы занятий и курсы, посвященные гармонизации тела и разума, проводят опытные специалисты по интегративной медицине центра MSK. Мы предлагаем групповые программы с личным участием или онлайн. Эти безопасные и благотворные программы призваны помочь вам укрепить тело, разум и дух, особенно в стрессовые периоды. Вы освоите практические навыки управления эмоциями, снижения стресса и облегчения побочных эффектов лечения рака.

Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке *Mind-Body Workshops* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops).

Библиотека видеоматериалов по интегративной медицине для домашнего использования: занятия по фитнесу и гармонизации тела и разума
В нашей подборке видеоматериалов представлены такие направления, как фитнес, танцевальная терапия, музыкальная терапия, йога, боевые искусства и медитация. Вы можете посмотреть эти видеоролики по запросу в любое время. Вы найдете занятия, разработанные с учетом ваших потребностей и уровня подготовки, и сможете выбрать те, которые вам по душе.

Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке *Integrative Medicine at Home Video Library of Mind-Body & Fitness Classes* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/resources/integrative-medicine-video-library-mind-body-fitness-classes).

Музыканты по вызову
Смотрите бесплатные онлайн-концерты на платформе Zoom по вторникам и четвергам. Для получения более подробной информации перейдите по ссылке connect.musiciansoncall.org/hospitals/memorial-sloan-kettering и введите пароль **mskcc**.

Ресурсы в MSK

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

Социальная работа
212-639-7020
www.msk.org/social-work

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, позвоните по номеру 212-639-7020.

Перейдите на веб-сайт виртуальных программ www.mskcc.org/vp, чтобы получить дополнительную информацию и записаться в онлайн-группу поддержки.

Центр по предоставлению консультаций
646-888-0200
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, ухаживающих за пациентом. Они также могут назначать лекарства для лечения тревожности, депрессии и других симптомов расстройства психики. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 646-888-0200.

Духовная поддержка
212-639-5982
www.msk.org/spiritual-religious-care

Наши капелланы в центре MSK готовы выслушать и поддержать членов семьи, помолиться и обратиться к местному духовенству или религиозным группам. Они также могут 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 позвоните по номеру 212-639-5982.

Образовательные материалы для пациентов и сообщества
www.msk.org/pe

Виртуальная библиотека образовательных материалов для пациентов и сообщества центра MSK предлагает печатные образовательные ресурсы, видеоролики 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 больницу лично. С помощью интерактивных занятий вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, чего стоит ожидать во время лечения. Вы также можете узнать, как подготовиться к различным этапам лечения рака. Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных медицинских работников.

Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.msk.org/vp.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center