



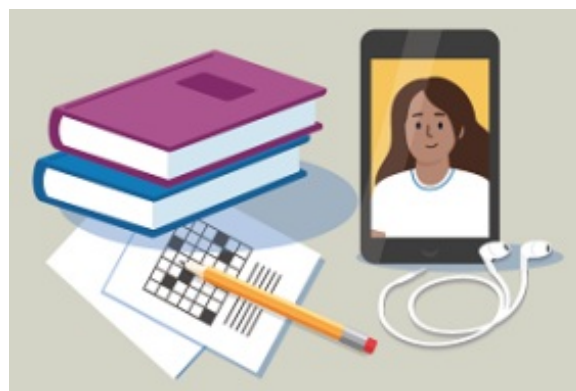
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

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.

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

**Программа «Интегративная медицина на дому»
(Integrative Medicine at Home)**

Программа «Интегративная медицина на дому» предлагает разнообразные групповые занятия по оздоровлению и фитнесу в режиме реального времени и онлайн. Наши специально обученные инструкторы проводят занятия каждый день. За участие в программе взимается небольшая ежемесячная плата.

Для получения дополнительной информации о программе и о том, как присоединиться к ней, перейдите по ссылке www.mskcc.org/integrative-medicine-membership.

Музыканты под рукой

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. 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.

Социальные службы (Social Work)

212-639-7020

www.msk.org/social-work

Наши специалисты по социальной работе 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.

Посетите веб-сайт виртуальных программ

www.mskcc.org/vp, чтобы получить дополнительную информацию и записаться в онлайн-группу поддержки.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200

www.msk.org/counseling

Многие люди считают, что консультации помогают им лучше контролировать свои эмоции во время лечения

рака. 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.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 звоните 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 центр MSK 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. Дополнительная информация приведена на сайте www.msk.org/vp.

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

How To Manage Stress While You're in the Hospital - Last updated on April 19, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center