

Co robić na zmiany pamięci, myślenia i koncentracji

What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Polish

Niektóre osoby chore na raka zauważają zmiany w procesie myślenia w czasie i po leczeniu raka. Są to objawy zaburzenia funkcji poznawczych, często zwane “chemobrain – mózgiem po chemii” lub “mgłą mózgową.”



Jak zmiany w myśleniu wyglądają?

Wiele osób zgłasza problemy z pamięcią, kończeniem zadań, koncentracją lub uczeniem się nowych rzeczy.

Jeżeli wystąpiły u Ciebie zmiany w procesie myślenia, możesz również mieć problemy z:

- Pamiętaniem rzeczy, które zazwyczaj jesteś w stanie sobie przypomnieć
- Koncentrowaniem się na tym, co robisz i zabiera ci to więcej czasu na skończenie
- Pamiętaniem szczegółów takich jak nazwy, daty lub wydarzenia
- Znajdowaniem podstawowych słów
- Wykonywaniem więcej niż jednej czynności w tym samym czasie, nie tracąc z oczu jednej z nich

Te zmiany mogą się zdarzyć w każdej chwili, gdy masz raka. U niektórych osób zmiany w myśleniu trwają tylko przez krótki okres czasu. U innych mogą być długoterminowe.

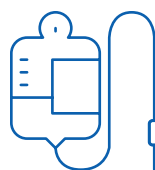
Zmiany w myśleniu mogą nie być łatwe do dostrzeżenia i osoby wokół Ciebie mogą ich nawet nie zauważyć. Mimo to, jeżeli te zmiany wystąpią, najprawdopodobniej zdasz sobie z tego sprawę.



Co powoduje zmiany w procesie myślenia?

Nie jest jasne, co powoduje zmiany w pamięci, myśleniu i koncentracji. Badania wykazują,

że niektóre terapie na raka mogą powodować zmiany w mózgu. Ale tego typu zmiany mogą wystąpić u niektórych osób chorych na raka jeszcze przed rozpoczęciem leczenia. I mogą one pozostać po zakończeniu leczenia.



Czy można zapobiec zmianom w myśleniu?

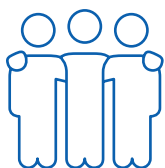
Nie ma znanego sposobu, aby zapobiec zmianom w myśleniu. Wydaje się, że występują one często przy wysokich dawkach chemioterapii i radioterapii mózgu. Te zmiany są zazwyczaj łagodne i ustępują z czasem, tak że leczenie zwykle nie jest zmieniane.



Co możesz zrobić, żeby sobie poradzić ze zmianami w myśleniu

- **Używaj dziennego terminarza, notatników, karteczek z przypomnieniami lub swojego smartfona.** Trzymaj wszystko w jednym miejscu, aby było łatwiej znaleźć przypomnienia, których będziesz potrzebować. Prowadź rejestr umówionych spotkań, zrób listy rzeczy do zrobienia, ważnych dat, numerów telefonów i adresów, zanotuj informacje o spotkaniach a nawet filmach, które chciałbyś(-abyś) zobaczyć, czy książkach, które chciałbyś(-abyś) przeczytać.
- **Wykonuj najtrudniejsze zadania**, kiedy masz najwięcej energii.
- **Ćwicz swój mózg.** Uczestnicz w zajęciach kształcących, rozwiązuj krzyżówki lub naucz się czegoś nowego.
- **Próbuj mieć wystarczająco dużo wypoczynku i snu.**
- **Bądź tak aktywny fizycznie, jak to możliwe.** Regularna aktywność fizyczna jest dobra dla mózgu. Może poprawić twój nastrój i pomoże ci być bardziej rażnym(-ą) i mniej zmęczonym(-ą). Inne ćwiczenia, jakie jak tai chi lub yoga, mogą również pomóc się skoncentrować.

- **Ustal rutynę i jej przestrzegaj.** Staraj się utrzymywać ten sam plan dnia.
- **Staraj się koncentrować na jednej rzeczy.**
- **Obserwuj swoją pamięć, proces myślenia i problemy z koncentracją.** Zapisuj w dzienniku, kiedy zauważysz problem i co się w tym czasie dzieje. Notowanie pobranych leków, pory dnia i miejsca, w którym się znajdziesz, może pomóc w ustaleniu, co ma wpływ na twoją pamięć. Będziesz wtedy mógł(-a) łatwiej planować ważne zadania lub wizyty u lekarza na momenty, kiedy myślisz jasno i możesz się skoncentrować.
- **Próbuj nie skupiać się na tym, jak bardzo przeszkadzają ci zmiany w myśleniu.** Zaakceptowanie tego problemu może pomóc w radzeniu sobie z nim. Osoby chore na raka mówią, że podejście z humorem do rzeczy, których nie jesteśmy w stanie kontrolować, może pomóc w radzeniu sobie z nimi.
- Pamiętaj, że jest duża szansa na to, że ty oceniasz swoje problemy jako większe niż inni.



Opowiedzenie innym osobom

Opowiedzenie rodzinie, przyjaciołom i swojemu zespołowi opieki medycznej o swoich problemach z myśleniem, pomoże ci poczuć się lepiej, jeśli o nie chodzi. Opowiedz, czego doświadczasz.

Zmiany w myśleniu są skutkami ubocznymi, z którymi można nauczyć się sobie radzić. Nawet jeżeli mogą występować zmiany trudno dostrzegalne, twoi najbliżsi mogli je zauważyć i być może będą w stanie ci pomóc. Mogą zauważyć na przykład, że kiedy się spieszysz, masz więcej kłopotów ze znalezieniem rzeczy.

Powiedz swoim przyjaciołom lub bliskim osobom, co mogą zrobić, aby ci pomóc. Ich wsparcie i zrozumienie może wpłynąć na to, że będziesz sobie lepiej radzić.



Rozmawiaj ze swoim zespołem opieki nad chorym na raka.

Zapytaj swój zespół opieki medycznej, czy jest prawdopodobne, że twoja terapia spowoduje zmiany w myśleniu. Dowiedz się, jakich zmian oczekiwać i jak sobie z nimi radzić.

Daj znać swojemu zespołowi medycznemu o jakichkolwiek zmianach, z czym masz problemy lub co powoduje, że zmiany są na lepsze lub na gorsze. Nie czekaj z tym aż do czasu, kiedy zaczną one wpływać na twoje codzienne życie. Oni mogą zasugerować wizytę u specjalisty, który może pracować z Tobą nad sposobami radzenia sobie z problemami pamięci lub myślenia.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org lub dzwoni pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.