

Co robić w przypadku zmian w pamięci, myśleniu i koncentracji

Niektóre osoby chore na raka zauważają zmiany w sposobie myślenia przed, w trakcie lub po leczeniu. Są to objawy upośledzenia funkcji poznawczych, często nazywane „mgłą mózgową po chemioterapii” lub „mgłą mózgową”.



Co powoduje zmiany w myśleniu?

Nie jest jasne, co powoduje zmiany w pamięci, myśleniu i koncentracji. Badania pokazują, że niektóre metody leczenia raka mogą powodować zmiany w mózgu. Jednak tego typu zmiany mogą wystąpić u niektórych osób chorych na raka jeszcze przed rozpoczęciem leczenia. Zmiany w myśleniu mogą również utrzymywać się po zakończeniu leczenia.

Zmiany w myśleniu są najściślej powiązane z chemioterapią, dlatego często nazywa się je „mgłą mózgową po chemioterapii”. Ale inne metody leczenia również mogą mieć taki sam efekt. U niektórych osób chorych na raka, które nie poddały się leczeniu, mogą występować podobne objawy.

Inne czynniki również mogą zwiększać ryzyko wystąpienia zmian w myśleniu. Należą do nich sam nowotwór (np. guzy mózgu), twoje inne schorzenia (np. cukrzyca lub nadciśnienie), ból i stres.



Jak odczuwa się zmiany w myśleniu?

Wiele osób zgłasza trudności z zapamiętywaniem, kończeniem zadań, koncentracją lub nauką nowych rzeczy.

Jeśli zauważysz zmiany w myśleniu, możesz mieć problemy z:

- Zapamiętywaniem rzeczy, które zazwyczaj pamiętasz
- Skupianiem się na tym, co robisz i dłuższym czasem dla zakończenia zadań
- Zapamiętywaniem szczegółów takich jak imiona, daty i wydarzenia
- Znalezieniem powszechnie używanych słów

- Wykonywaniem więcej niż jednej czynności naraz bez zgubienia jednej z nich

Te zmiany mogą wystąpić w dowolnym momencie choroby nowotworowej. U niektórych osób zmiany w myśleniu utrzymują się tylko przez krótki czas. U innych mogą one być długotrwałe.

Zmiany w myśleniu mogą być trudne do zauważenia i osoby w twoim otoczeniu mogą ich nawet nie zauważyć. Mimo to, jeśli doświadczasz tych zmian, najprawdopodobniej je zauważysz.



Jak leczy się zmiany w myśleniu?

Można podjąć pewne działania, aby złagodzić zmiany w myśleniu. Należą do nich ćwiczenia, medytacja, terapia ruchem

i ukierunkowana rehabilitacja. Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki onkologicznej o tych i innych opcjach.



Co mogę zrobić, aby zapanować nad zmianami w myśleniu?

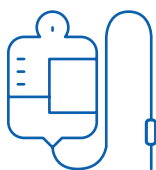
- **Korzystaj z terminarza, notatników, notatek z przypomnieniem lub**

smartfona. Trzymaj wszystko w jednym miejscu, aby łatwiej znaleźć potrzebne przypomnienia.

Monitoruj umówione wizyty, listy zadań, ważne daty, numery telefonów i adresy, notatki ze spotkań, a nawet filmy, które chcesz obejrzeć, lub książki, które chcesz przeczytać.

- **Wykonuj najtrudniejsze zadania,** gdy masz najwięcej energii.
- **Ćwicz mózg.** Zapisz się na kurs, rozwiąż łamigłówki słowne lub naucz się czegoś nowego.
- **Staraj się wystarczająco odpoczywać i spać.**

- **Bądź tak aktywny(-a) jak to możliwe.** Regularna aktywność fizyczna jest dobra dla mózgu. Może poprawić nastrój, pomóc w byciu bardziej czujnym i mniej zmęczonym. Inne ćwiczenia, takie jak tai chi i joga, również mogą pomóc się koncentrować.
- **Ustal i przestrzegaj rutyny.** Staraj się trzymać tego samego codziennego harmonogramu.
- **Staraj się koncentrować na jednej rzeczy w danym czasie.**
- **Monitoruj swoje problemy z pamięcią, myśleniem i koncentracją.** Prowadź dziennik, w którym będziesz zapisywać, kiedy zauważysz problemy i co się wtedy dzieje. Notowanie przyjmowanych leków, pory dnia i miejsca, w którym jesteś, może pomóc ci dowiedzieć się, co wpływa na twoją pamięć. Ten zapis może również pomóc zaplanować ważne zadania lub spotkania na czas, kiedy jesteś w stanie najlepiej myśleć i się skoncentrować.
- **Staraj się nie skupiać na tym, jak bardzo zmiany w twoim myśleniu ci przeszkadzają.** Akceptacja problemu może pomóc sobie z nim poradzić. Osoby chore na raka twierdzą, że umiejętność obracania w żart rzeczy, na które nie masz wpływu, pomaga im w radzeniu sobie.
- Pamiętaj, że prawdopodobnie zauważasz swoje problemy znacznie częściej niż inni ludzie.



Czy możesz pomóc zapobiec zmianom w myśleniu?

Nie ma znanego sposobu na zapobieganie zmianom w myśleniu. Wydaje się, że występują one częściej w przypadku

wysokich dawek chemioterapii i radioterapii mózgu. Zmiany te są zazwyczaj łagodne i ustępują z czasem, dlatego plany leczenia zazwyczaj nie są zmieniane.



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org/polish lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.



Co powiedzieć innym o zmianach w myśleniu

Poinformowanie rodziny, przyjaciół i zespołu opieki onkologicznej o swoich problemach z myśleniem może pomóc ci poczuć się lepiej. Powiedz im, przez co przechodzisz.

Zmiany w myśleniu są efektem ubocznym, z którym można nauczyć się sobie radzić. Choć mogą to być zmiany, które niełatwo zauważyć, twoi bliscy mogą je zauważyć i być może nawet będą mogli ci pomóc. Na przykład mogą zauważyć, że w pośpiechu trudniej ci znaleźć potrzebne rzeczy.

Powiedz przyjaciołom czy bliskim osobom, jak mogą ci pomóc. Ich wsparcie i zrozumienie mogą ułatwić radzenie sobie z tymi problemami.



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Zapytaj zespół opieki onkologicznej, czy twoje leczenie może spowodować zmiany w myśleniu. Zapytaj, na jakie zmiany należy zwracać uwagę i jak sobie z nimi radzić.

Poinformuj zespół opieki onkologicznej o wszelkich zmianach w myśleniu, jakie problemy one powodują i co je pogarsza lub poprawia. Nie czekaj, aż zmiany wpłyną na twoje codzienne życie, aby poinformować o nich zespół opieki onkologicznej. Zespół może zasugerować konsultację ze specjalistą, który pomoże ci w radzeniu sobie z problemami z pamięcią lub myśleniem.