

# Что делать с изменениями памяти, мышления и концентрации внимания

Некоторые люди с раком замечают изменения своего мышления до, во время или после лечения рака. Это симптомы когнитивного нарушения, часто называемого «химическим мозгом» или «мозговым туманом».



## Что вызывает изменения мышления?

Остаётся неясным, что вызывает изменения памяти, мышления и концентрации внимания.

Исследования показывают, что некоторые средства лечения рака могут вызывать изменения в головном мозге. Но эти разновидности изменений могут происходить у некоторых людей с раком ещё до начала лечения. Изменения мышления могут также оставаться и после окончания лечения.

Изменения мышления наиболее тесно связаны с химиотерапией, поэтому их наличие часто называют «химическим мозгом». Но такой эффект могут иметь и другие средства лечения. Многие из тех же симптомов могут наблюдаться и у некоторых людей с раком, не получавших лечения.

Риск изменений мышления могут также повысить другие факторы. К ним относятся сам рак (например, опухоли головного мозга), другие патологические состояния, которые у вас могут быть (например, диабет или высокое кровяное давление), боли и стресс.



## Как ощущаются изменения мышления?

Многие люди сообщают о проблемах с запоминанием чего-либо, выполнением заданий, концентрацией внимания или изучением новых вещей.

Если у вас есть изменения мышления, то для вас может быть проблематичным:

- помнить то, что вы обычно можете вспомнить
- сосредоточиться на том, что вы делаете (при этом выполняя задачи дольше)
- помнить детали, такие как имена, даты и события
- подбирать обычные слова
- делать несколько дел одновременно, не упуская ни одного из виду

Когда у вас рак, эти изменения могут произойти в любое время. У некоторых людей изменения мышления длятся недолго. У других могут быть долгосрочные изменения.

Изменения мышления могут быть такими, которые трудно заметить, и окружающие вас люди могут даже не обратить на них внимания. Однако, если эти изменения у вас есть, вы, скорее всего, об этом узнаете.



## Как лечат изменения мышления?

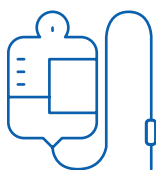
Для того чтобы помочь с изменениями мышления, можно сделать некоторые вещи. К ним относятся физические упражнения, медитация, двигательная терапия и целенаправленная реабилитация. Поговорите со своей командой онкологической помощи об этих и других вариантах.



## Что вы можете сделать, чтобы помочь справиться с изменениями мышления?

- **Используйте ежедневник, записные книжки, записки-напоминания или смартфон.** Храните всё в одном месте, чтобы легче было найти напоминания, которые могут вам понадобиться. Отслеживайте встречи, списки дел, важные даты, телефонные номера и адреса, заметки о встречах и даже фильмы, которые вы хотели бы посмотреть, или же книги, которые хотели бы прочитать.
- **Выполняйте свои самые трудные задания,** когда у вас больше всего энергии.
- **Тренируйте свой мозг.** Учитесь на курсах, разгадывайте кроссворды или научитесь делать что-то новое.
- **Старайтесь отдыхать и спать в достаточной степени.**

- **Будьте как можно более активны.** Регулярная физическая активность полезна для вашего мозга. Она может улучшить ваше настроение и помочь быть более бодрым и менее уставшим. Другие физические упражнения, такие как тай-чи и йога, также могут помочь вам сфокусировать внимание.
- **Установите и соблюдайте распорядок дня.** Старайтесь придерживаться одного и того же распорядка дня.
- **В каждый отдельно взятый момент времени старайтесь сосредоточиться на чём-то одном.**
- **Отслеживайте свои проблемы с памятью, мышлением и концентрацией внимания.** Ведите дневник, в котором записывайте, когда замечаете проблемы и что происходит в это время. Ведение учёта принимаемых лекарств, времени суток и вашего местонахождения может помочь вам понять, что влияет на вашу память. Эти записи могут также помочь вам планировать важные дела или встречи, когда вы более всего способны ясно мыслить и сосредоточиться.
- **Старайтесь не фокусироваться на том, насколько сильно вас беспокоят изменения мышления.** Принятие проблемы может помочь вам справиться с ней. Люди с раком говорят, что способность смеяться над вещами, которые вы не можете контролировать, может помочь вам справиться с проблемой.
- И помните, что вы, вероятно, обращаете внимание на свои проблемы в гораздо большей степени, чем другие люди!

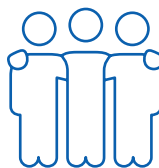


### Можете ли вы помочь предотвратить изменения мышления?

Какие-либо способы предотвращения изменений мышления не известны.

По-видимому, они чаще всего возникают при высоких дозах химиотерапии и лучевой терапии в области головного мозга. Эти изменения обычно

незначительны и со временем проходят, поэтому план лечения, как правило, не меняется.



### Что говорить другим об изменениях мышления

Если вы расскажете семье, друзьям и команде онкологической помощи о своих проблемах с мышлением, это может помочь вам почувствовать себя лучше в этом отношении. Пусть они знают, через что вы проходите.

Изменения мышления — это побочный эффект, с которым можно научиться справляться. Даже если эти изменения не так легко увидеть, ваши близкие могут их заметить и даже помочь вам. Например, они могут заметить, что когда вы спешите, вам сложнее найти нужные вещи.

Расскажите друзьям или близким, чем они могут помочь. Их поддержка и понимание могут помочь вам лучше справиться с проблемой.



### Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Узнайте у своей команды онкологической помощи, может ли ваше лечение вызвать изменения мышления. Спросите, каких изменений следует ожидать и как с ними справляться.

Сообщайте своей команде онкологической помощи, если есть какие-либо изменения мышления, какие проблемы эти изменения вызывают и какие вещи ухудшают или улучшают эти изменения. Не ждите, когда это затронет вашу повседневную жизнь, чтобы рассказать об этом своей команде онкологической помощи! Они могут посоветовать вам обратиться к специалисту, который может вместе с вами работать над поиском путей устранения проблем с памятью или мышлением.



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу [cancer.org/russian](https://cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!

