

Что делать, если есть дистресс

Дистресс — это неприятная эмоция, чувство или мысль. Он может затруднять борьбу с раком, а также решение вопросов, связанных с симптомами, лечением и побочными эффектами. Он может даже усугублять такие побочные эффекты, как утомляемость, тошнота, проблемы со сном и боли.



Что вызывает дистресс у людей с раком?

Дистресс — обычное явление у людей с раком, членов их семей и других близких. Рак может вызывать дистресс различными путями, в числе которых:

- беспокойство о будущем
- возросшие медицинские потребности (больше визитов к врачу, больше врачей и лекарственных препаратов)
- поздние и долгосрочные побочные эффекты
- беспокойство о семье и взаимоотношениях
- стресс из-за денег или медицинской страховки



На что похож дистресс?

Люди описывают дистресс по-разному. Если у вас дистресс, вы можете чувствовать себя:

- печальным или подавленным
- тревожным
- сердитым
- безнадежным
- одиноким или изолированным
- беспомощным или неспособным себя контролировать
- неуверенным в своей цели или смысле своей жизни
- нескладным или вообще ничтожным
- изможденным

Дистресс может также затруднять принятие решений. У вас могут быть проблемы с принятием решений о лечении, совершением визитов последующего наблюдения и даже с приёмом препаратов, необходимых для лечения вашего рака.



Как лечат дистресс?

Лечение дистресса может включать в себя терапевтические беседы, лекарственные препараты, практики

на основе осознанности (например, музыкальную терапию) или же сочетание всех этих трёх подходов.



Что вы можете делать, чтобы помочь справиться с дистрессом?

Какого-либо единственного решения не существует. Найдите то, что подходит именно вам. Что-то может работать в какой-то из дней, но не работать на следующий. Чем больше у вас методов борьбы, тем лучше вы будете подготовлены, когда они вам понадобятся.

Делайте:

- Подумайте о тех способах, которые использовали в прошлом, чтобы справиться с подобными ситуациями. Если эти способы помогли, попробуйте их снова.
- Попробуйте упражнения на расслабление, медитацию, йогу, массаж или терапию домашними животными.
- Ведите активный образ жизни, например ходите пешком, катайтесь на велосипеде или работайте в саду.
- Найдите кого-то, с кем можно поговорить о своей болезни.
- Решайте проблемы, связанные с раком, постепенно, «день за днём». Знайте, что некоторые дни будут лучше других.
- Знайте, что это нормально, если вы не чувствуете позитива всё время.
- Используйте группы поддержки и самопомощи, если они помогают вам чувствовать себя лучше.
- Найдите врача, который позволит вам задать все интересующие вас вопросы. Это может помочь вам подготовиться к тому, что может произойти.
- Изучите духовные и религиозные верования и практики (такие, как молитва), которые помогали вам в прошлом. Рассмотрите другие практические методики, которые могли бы вас утешить.
- Ведите дневник как способ самовыражения.

- Ведите записи с информацией о номерах телефонов ваших врачей, датах лечения, результатах лабораторных анализов, рентгеновских снимках, сканированиях, симптомах, побочных эффектах, лекарственных препаратах и общем состоянии здоровья.
- Если вы подумываете о прекращении регулярного лечения, поговорите об этом со своей командой онкологической помощи. Расскажите им, почему вы об этом думаете и что бы вы предпочли делать вместо этого.

Не делайте:

- Не делайте допущений, что умрёте, потому что у вас рак. Поговорите со своей командой онкологической помощи о том, чего вы можете ожидать.
- Не вините себя в том, что у вас возник рак.
- Не переживайте, если можете быть позитивным не всегда. Для исцеления важно позволить себе испытывать все чувства — как хорошие, так и плохие.
- Не пытайтесь справляться со своим дистрессом в одиночку! Воспользуйтесь помощью в том, что вам нужно.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалисту по психическому здоровью.
- Не скрывайте свои тревоги или симптомы от самого близкого для вас человека. Он может помочь вам понять, что делать, и вспомнить, что вам говорила команда онкологической помощи.



Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Для того чтобы получить необходимую помощь, рассказывайте своей команде онкологической помощи обо всех изменениях своего самочувствия. Сообщайте им, когда именно заметили изменения, с чем у вас возникли проблемы, а также что усугубляет или улучшает эти изменения.

Иметь какой-то дистресс, когда у вас рак — это нормально. Но иногда дистресс может мешать вам

делать то, что вам нужно. Сразу же звоните своей команде онкологической помощи, если:

- чувствуете себя подавленным или охваченным страхом
- вам так грустно, что вы думаете о невозможности продолжать лечение
- чувствуете, что неспособны справиться с болью, усталостью и тошнотой
- у вас проблемы со сном или приёмом пищи
- у вас проблемы с концентрацией внимания или памятью
- вам очень трудно принимать решения
- чувствуете безнадежность и задаётесь вопросом «Есть ли смысл продолжать?»
- постоянно думаете о раке или смерти
- ставите под сомнение веру и религиозные убеждения
- чувствуете беспомощность, никчемность, бесполезность и обременительность для других

Помните! Нет какого-то одного способа справиться с дистрессом. Для того чтобы получать необходимую помощь в борьбе с ним, сообщайте своей команде онкологической помощи о своём самочувствии. Существуют препараты и другие услуги, которые могут вам помочь.



Когда обращаться в отделение неотложной помощи или звонить «911»

Для того чтобы получить немедленную помощь, обращайтесь в отделение неотложной помощи или звоните по номеру «911». Вы можете также позвонить или написать сообщение на номер «988» (телефон доверия для потенциальных самоубийц и в случае кризисных ситуаций). Эта служба круглосуточно и без выходных предоставляет бесплатную и конфиденциальную поддержку людям с дистрессом, а также информационные ресурсы вам и вашим близким.



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