

Що робити зі змінами пам'яті, мислення та концентрації уваги

Деякі люди з раком помічають зміни в своєму мисленні до, під час або після лікування раку. Це симптоми когнітивного порушення, яке часто називають «хімічним мозком» або «мозковим туманом».



Що спричиняє зміни в мисленні?

Залишається незрозумілим, що викликає зміни в пам'яті, мисленні та концентрації уваги. Дослідження показують, що зміни в головному мозку можуть бути викликані деякими видами лікування раку. Проте ці типи змін можуть відбуватися у деяких людей з раком ще до початку лікування. А зміни в мисленні можуть залишитися й після завершення лікування.

Зміни в мисленні найтісніше пов'язані з хіміотерапією, тому їх наявність часто називають «хімічним мозком». Але такий ефект можуть мати й інші методи лікування. Багато з тих самих симптомів можуть спостерігатися також у деяких людей з раком, які не отримували лікування.

Ризик змін у мисленні можуть підвищувати й інші фактори. До них відносяться сам рак (наприклад, пухлини головного мозку), інші патологічні стани (наприклад, діабет або високий кров'яний тиск), болі та стрес.



Як відчуваються зміни в мисленні?

Багато людей повідомляють, що їм важко запам'ятовувати щось, завершувати завдання, зосереджуватися або вивчати нові речі.

Якщо у вас є зміни в мисленні, у вас можуть бути наступні проблеми:

- запам'ятовувати речі, які зазвичай можете пригадати
- зосередитися на тому, що робите (водночас на завершення справ витрачаєте більше часу)
- запам'ятовувати деталі, такі як імена, дати та події
- знаходити звичайні слова

- робити кілька справ одночасно, не втрачаючи при цьому жодної з них

Коли у вас рак, ці зміни можуть відбутися в будь-який момент. У деяких людей зміни в мисленні тривають лише короткий час. Інші люди можуть мати довготривалі зміни.

Зміни в мисленні може бути нелегко помітити, і люди навколо вас можуть навіть не звернути на них уваги. Проте, якщо у вас ці зміни є, ви, швидше за все, про це знаєте.



Як лікують зміни в мисленні?

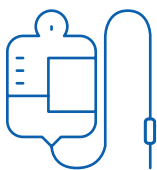
Щоб допомогти з проблемою змін у мисленні, можна зробити деякі речі. До них відносяться фізичні вправи, медитація, рухова терапія та цілеспрямована реабілітація. Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про ці та інші варіанти.



Що ви можете зробити, щоб допомогти впоратися зі змінами в мисленні?

- Використовуйте щоденник, блокноти, нотатки-нагадування або смартфон. Зберігайте все в одному місці, щоб легше знаходити нагадування, які вам можуть знадобитися. Відстежуйте зустрічі, списки справ, важливі дати, телефонні номери та адреси, нотатки про зустрічі і навіть фільми, які ви хотіли б подивитися, або книги, які хотіли б прочитати.
- Виконуйте найскладніші завдання, коли маєте найбільше енергії.
- Тренуйте свій мозок. Відвідуйте курси, розгадуйте кросворди або навчіться чомусь новому.
- Намагайтеся достатньо відпочивати та спати.

- **Будьте максимально активні.** Регулярна фізична активність корисна для вашого мозку. Вона може покращити ваш настрій і допомогти бути більш бадьорим та менш втомленим. Інші вправи, такі як тай-чи та йога, можуть також допомогти вам зосередитися.
- **Створіть розпорядок дня та дотримуйтесь його.** Намагайтеся дотримуватися одного й того ж розпорядку дня.
- **У кожен окремий момент часу намагайтеся зосередитися на чомусь одному.**
- **Відстежуйте проблеми з пам'яттю, мисленням і концентрацією уваги.** Ведіть щоденник, в якому записуйте, коли помічаєте проблеми та що в цей момент відбувається. Відстежування прийнятих ліків, часу доби та місця перебування може допомогти вам з'ясувати, що впливає на вашу пам'ять. Ці записи можуть також допомогти вам планувати важливі завдання чи зустрічі, коли ви найбільш здатні ясно мислити й зосереджуватися.
- **Намагайтеся не зосереджуватися на тому, наскільки сильно зміни в мисленні вас турбують.** Прийняття проблеми може допомогти вам впоратися з нею. Люди з раком кажуть, що здатність сміятися над речами, які ти не можеш контролювати, може допомогти впоратися з хворобою.
- І пам'ятайте, що ви, швидше за все, помічаєте свої проблеми набагато більше, ніж інші люди!



Чи можете ви допомогти запобігти змінам у мисленні?

Не існує відомих способів запобігання змінам у мисленні. Здається, вони трапляються частіше при високих

дозах хіміотерапії та променевої терапії головного

мозку. Ці зміни зазвичай незначні та з часом проходять, тому плани лікування, як правило, не змінюються.



Що говорити іншим про зміни в мисленні

Розповівши родині, друзям та команді онкологічної допомоги про свої проблеми з мисленням, ви зможете почуватися краще щодо цього. Нехай вони знають, через що ви проходите.

Зміни в мисленні є побічним ефектом, з яким можна навчитися справлятися. Навіть якщо ці зміни не дуже помітні, ваші близькі можуть їх помітити і навіть допомогти вам. Наприклад, вони можуть помітити, що коли ви поспішаєте, вам складніше знайти потрібні речі.

Розкажіть друзям чи близьким, чим вони можуть допомогти. Їхня підтримка та розуміння можуть допомогти вам краще впоратися з проблемою.



Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Запитайте свою команду онкологічної допомоги, чи може ваше лікування спричинити зміни в мисленні. Запитайте, на які зміни слід звернути увагу та як з ними впоратися.

Повідомте свою команду онкологічної допомоги, якщо у вас є якісь зміни в мисленні, які проблеми вони спричиняють і що погіршує або покращує ці зміни. Не чекайте, коли це торкнеться вашого повсякденного життя, щоб розповісти про це своїй команді онкологічної допомоги! Вони можуть порадишити вас звернутися до фахівця, який допоможе знайти способи боротьби з проблемами пам'яті чи мислення.



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт American Cancer Society за адресою cancer.org/ukrainian або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!