

Що робити, якщо є дистрес

Дистрес — це неприємна емоція, почуття або думка. Він може ускладнювати боротьбу з раком, а також вирішення питань, пов'язаних із симптомами, лікуванням та побічними ефектами. Він може навіть посилити такі побічні ефекти, як утомлюваність, нудота, проблеми зі сном і болі.



Що є причиною дистресу у людей з раком?

Дистрес є поширеним явищем у людей з раком, членів їхніх сімей та інших близьких. Рак може викликати дистрес

різними шляхами, серед яких:

- занепокоєння про майбутнє
- зростання медичних потреб (більше візитів до лікаря, більше лікарів і лікарських препаратів)
- пізні та довгострокові побічні ефекти
- занепокоєння щодо сім'ї та стосунків
- стрес через гроші або медичне страхування



Як відчувається дистрес?

Люди описують дистрес по-різному. Якщо у вас дистрес, ви можете відчувати себе:

- сумним або пригніченим
- тривожним
- злим
- безнадійним
- самотнім або ізольованим
- безпорадним або нездатним себе контролювати
- невпевненим у своїй меті або сенсі свого життя
- заціпенілим або взагалі нікчемим
- виснаженим

Дистрес може також ускладнювати прийняття рішень. У вас можуть бути труднощі з прийняттям рішень про лікування, здійсненням візитів подальшого спостереження і навіть з прийомом препаратів, необхідних для лікування вашого раку.



Як лікують дистрес?

Лікування дистресу може включати в себе терапевтичні бесіди, лікарські препарати, практики на основі усвідомленості (наприклад, музичну терапію) або поєднання всіх цих трьох підходів.



Що ви можете зробити, щоб допомогти впоратися з дистресом?

Якогось єдиного рішення немає. Знайдіть речі, які вам підходять. Щось може працювати одного дня, але не працювати наступного. Чим більше методів подолання труднощів у вас є, тим краще ви будете підготовлені, коли вони вам знадобляться.

Робіть:

- Подумайте про способи, якими ви справлялися з подібними ситуаціями в минулому. Якщо вони допомогли, спробуйте їх знову.
- Спробуйте вправи на розслаблення, медитацію, йогу, масаж або терапію домашніми тваринами.
- Ведіть активний спосіб життя, наприклад ходіть пішки, їздіть на велосипеді або працюйте в саду.
- Знайдіть когось, з ким можете поговорити про свою хворобу.
- Боріться з раком «день за днем». Знайте, що деякі дні будуть кращими за інші.
- Знайте, що це нормально, якщо ви не відчуваєте себе позитивно весь час.
- Використовуйте групи підтримки та самопомоги, якщо вони допомагають вам почуватися краще.
- Знайдіть лікаря, який дозволить вам поставити всі ваші запитання. Це може допомогти вам підготуватися до того, що може статися.
- Дослідіть духовні та релігійні вірування й практики (такі, як молитва), які допомагали вам у минулому. Подивіться на інші практики, які можуть принести вам комфорт.

- Ведіть щоденник як спосіб самовираження.
- Ведіть записи з інформацією про номери телефонів ваших лікарів, дати лікування, результати лабораторних аналізів, рентгенівські знімки, сканування, симптоми, побічні ефекти, лікарські препарати та загальний стан здоров'я.
- Якщо думаєте про припинення регулярного лікування, поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги. Скажіть їм, чому ви думаєте про це і що б ви хотіли зробити замість цього.

Не робіть:

- Не робіть припущень, що помрете, тому що у вас рак. Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про те, чого вам можна очікувати.
- Не звинувачуйте себе в тому, що у вас виник рак.
- Не переживайте, якщо не завжди можете бути позитивним. Для одужання важливо дозволити собі відчувати всі свої емоції — як хороші, так і погані.
- Не намагайтеся впоратися зі своїм дистресом самотужки! Отримуйте допомогу в тому, що вам потрібно.
- Не соромтеся звертатися за допомогою до фахівця з психічного здоров'я.
- Не тримайте свої тривоги чи симптоми в таємниці від найближчої людини. Вона може допомогти вам зрозуміти, що робити, та запам'ятати те, що говорила команда онкологічної допомоги.



Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Для того щоб отримувати необхідну допомогу, розповідайте своїй команді онкологічної допомоги про всі зміни свого самопочуття. Повідомляйте їх, коли помічаєте зміни, з чим саме у вас виникають проблеми, або про те, що робить ці зміни гіршими чи кращими.

Певний дистрес — це нормально, коли у вас рак. Але іноді дистрес може заважати вам робити те, що вам потрібно. Негайно телефонуйте своїй команді онкологічної допомоги, якщо:

- відчуваєте себе пригніченим або охопленим страхом
- відчуваєте настільки сумно, що думаєте, що не можете продовжувати лікування
- відчуваєте, що не здатні впоратися з болем, втомою й нудотою
- у вас проблеми зі сном або прийомом їжі
- у вас проблеми з концентрацією уваги або пам'яттю
- вам дуже важко приймати рішення
- відчуваєте безнадію та задаєтеся питанням «Чи є сенс продовжувати?»
- постійно думаєте про рак або смерть
- ставите під сумнів віру і релігійні переконання
- відчуваєте безпорадність, нікчемність, марність і обтяжливість для інших

Пам'ятайте! Не існує єдиного способу подолання дистресу. Для того щоб отримувати необхідну допомогу в боротьбі з ним, повідомляйте свою команду онкологічної допомоги про своє самопочуття. Існують ліки та інші послуги, які можуть вам допомогти.



Коли звертатися до відділення невідкладної допомоги або дзвонити до служби «911»

Щоб отримати негайну допомогу, звертайтеся до відділення невідкладної допомоги або телефонуйте за номером «911». Ви можете також зателефонувати або написати повідомлення на номер «988» (телефон довіри для потенційних самогубців та у разі кризових ситуацій). Ця служба цілодобово і без вихідних надає безкоштовну та конфіденційну підтримку людям з дистресом, а також інформаційні ресурси вам і вашим близьким.



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!

