

Что делать при дистрессе

What to Do for Distress - Russian

Дистресс — это неприятные эмоции, чувства или мысли. Дистресс часто встречается у больных раком, членов их семей и близких.

Дистресс может влиять на ваше мышление, чувства или действия. Он может затруднить вашу способность справляться с раком, его симптомами, лечением и побочными эффектами. Он может даже усугубить побочные эффекты, такие как повышенная утомляемость, тошнота, проблемы со сном и боль.

Дистресс также может затруднять принятие решений. У вас могут быть затруднения при принятии решений относительно лечения, совершения визитов последующего наблюдения и даже приема лекарств, необходимых для лечения рака.

Научитесь правильно говорить о дистрессе и справляться с ним — это поможет вам и вашим близким.



Советы по борьбе с дистрессом

Не существует какого-либо единственного решения. Найдите то, что помогает именно вам. Возможно, что-то сработает в один из дней, но не сработает в другой. Чем больше способов преодоления трудностей у вас под рукой, тем лучше вы будете подготовлены, когда они вам понадобятся.

Надо:

- Подумать о методах, которые помогали вам в прошлом. Если они были эффективны, попробуйте их снова.
- Пробовать упражнения на расслабление, медитацию, йогу, массаж или терапию путем взаимодействия с домашними животными.
- Быть активными, например, гулять, кататься на велосипеде, заниматься садоводством.
- Найти человека, с которым вы можете поговорить о своей болезни.
- Бороться с раком шаг за шагом. Знайте, что некоторые дни будут лучше, чем другие.
- Знать, что ничего страшного, если вы не всё время чувствуете себя позитивно.
- Использовать группы поддержки и самопомощи, если они помогают вам улучшить самочувствие.

- Найти врача, который позволит вам задать все интересующие вас вопросы. Это поможет вам подготовиться к тому, что может произойти.
- Пробовать духовные и религиозные практики, такие как молитва, которые помогали вам в прошлом. Взгляните на другие практики, которые могли бы принести вам утешение.
- Вести дневник как способ самовыражения.
- Вести записи номеров телефонов врачей, дат лечения, лабораторных анализов, рентгеновских снимков, сканирования, симптомов, побочных эффектов, лекарств и общего состояния здоровья.
- Говорить со своей командой онкологической помощи, если вы думаете о прекращении регулярного лечения. Расскажите им, почему вы думаете об этом и что бы вы сделали вместо этого.

Не надо:

- Думать, что вы умрете, так как у вас рак. Поговорите с вашей командой онкологической помощи о том, чего вам следует ждать.
- Винить себя в том, что вы заболели раком.
- Расстраиваться, если у вас не всегда позитивное настроение. Иметь плохое настроение в течение какого-то времени — это нормально.
- Стараться справиться с дистрессом в одиночку. Получите нужную вам помощь.
- Стесняться обращаться за помощью к специалисту в области психического здоровья.
- Скрывать свои опасения или симптомы от самого близкого вам человека. Он может помочь вам понять, что делать, и вспомнить, что вам сказала команда онкологической помощи.



Как говорить о своем дистрессе

Первый шаг к преодолению дистресса — это разговор с вашей командой онкологической помощи о том, что вы чувствуете. Они рассчитывают, что вы им расскажете, как у вас дела и что вы чувствуете.

Больные раком могут описывать дистресс как чувство:

- Печали
- Беспоможности
- Беспокойства или подавленности
- Безнадежности
- Страх
- Злости



Когда дистресс становится серьезным?

Некоторый уровень дистресса является нормальным явлением для больных раком. Но иногда дистресс может затруднить функционирование или способность справляться с ситуацией. Если у вас есть какой-либо из следующих признаков, незамедлительно свяжитесь со своей командой онкологической помощи.

- Чувство подавленности или ужаса
- Такое сильное чувство печали, что вы сомневаетесь в возможности продолжения лечения
- Чувство неспособности справиться с болью, усталостью и тошнотой
- Сложности со сном или приемом пищи
- Проблемы с концентрацией внимания или памятью
- Большие трудности с принятием решений
- Чувство безысходности, когда вы задаетесь вопросом, есть ли смысл продолжать



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org](https://www.cancer.org) или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь!

- Постоянные мысли о раке и/или смерти
- Сомнения в вере и религиозных убеждениях
- Чувство безнадежности, никчемности, бесполезности и мысли о том, что вы являетесь обузой для других



Поговорите со своей командой онкологической помощи.

Расскажите своей команде онкологической помощи о любых изменениях в самочувствии, чтобы вы могли получить нужную помощь. Сообщите им, когда вы замечаете изменения, с чем у вас возникают трудности или что ухудшает или улучшает эти изменения.

Иногда дистресс может мешать вам делать то, что нужно. Позвоните своей команде онкологической помощи, если у вас:

- Такое сильное чувство печали, что вы сомневаетесь в возможности продолжения лечения
- Проблемы со сном, приемом пищи или концентрацией внимания
- Чувство безысходности
- Частые мысли о смерти

Помните: не существует какого-либо единственного способа справиться с дистрессом. Расскажите своей команде онкологической помощи, что вы чувствуете, чтобы вы могли получить необходимую помощь для преодоления этого состояния. Существуют лекарства и другие услуги, которые могут вам помочь.