

Что делать при нарушениях памяти, мышления и концентрации внимания

What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Russian

Некоторые люди, больные раком, замечают нарушения функции мышления до, во время или после лечения рака. Это симптомы когнитивных нарушений, которые часто называют «химическим мозгом» или «мозговым туманом».



Что вы испытываете при нарушениях функции мышления?

Многие пациенты сообщают о нарушениях памяти, неспособности довести дело до конца, проблемах с концентрацией и сложностью с усвоением новой информации.

Если у вас имеются нарушения, которые затрагивают функцию мышления, вам может быть трудно:

- Вспомнить то, что вы обычно легко вспоминаете
- Сосредоточиться на конкретном задании, при том, что выполнение задания занимает больше времени, чем обычно
- Запомнить подробности, такие как имена, даты и события
- Подбирать обычные слова
- Совмещать несколько дел, не упуская ни одного из них

Эти нарушения у больных раком могут произойти в любое время. У некоторых пациентов эти нарушения могут быть преходящими. У других они могут быть долгосрочными.

Нарушения функции мышления могут быть не очень заметны, а окружающие могут даже совсем их не замечать. Тем не менее, если у вас имеются эти нарушения, вы скорее всего, об этом знаете.

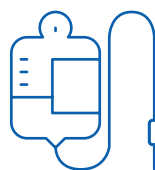


Что вызывает нарушения функции мышления?

Неясно, что вызывает нарушения памяти, нарушения мышления и концентрации.

Исследования показывают, что некоторые методы лечения рака могут вызывать нарушения в мозге. Однако такие нарушения могут происходить у некоторых пациентов больных раком еще до начала лечения. Нарушения функции мышления могут сохраняться и после завершения лечения.

Нарушения функции мышления наиболее тесно связаны с химиотерапией, поэтому их часто называют «химическим мозгом». Однако другие виды лечения также могут оказывать подобное воздействие. У некоторых больных раком, не проходивших лечение, наблюдаются многие из тех же симптомов.



Можно ли предотвратить нарушения функции мышления?

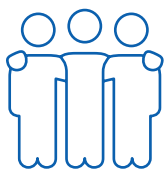
Не существует известного способа предотвратить нарушения функции мышления. Похоже, что они чаще вызываются высокими дозами химиотерапии и лучевой терапии мозга. Эти нарушения обычно протекают в легкой форме и со временем проходят, поэтому план лечения чаще всего не меняется.



Как можно бороться с нарушениями функции мышления

- **Пользуйтесь ежедневником, записными книжками, записками с напоминаниями или смартфоном.** Храните все в одном месте, так легче будет найти нужные вам напоминания. Отслеживайте посещения, списки дел, важные даты, телефонные номера и адреса, заметки о встречах и даже фильмы, которые вы хотели бы посмотреть, или книги, которые хотели бы прочитать.
- **Выполняйте самые сложные задачи**, когда у вас больше всего энергии.
- **Тренируйте мозг.** Ходите на курсы, разгадывайте словесные головоломки и учитесь делать что-то новое.
- **Старайтесь достаточно отдыхать и хорошо спать.**
- **Будьте по возможности максимально активны.** Регулярная физическая активность полезна для мозга. Она улучшает настроение, поддерживает бодрость и помогает меньше уставать. Другие упражнения, такие как тай-чи и йога, также могут помочь с концентрацией внимания.

- **Установите и соблюдайте распорядок дня.** Старайтесь придерживаться установленного распорядка дня.
- **Старайтесь концентрироваться на чем-то одном.**
- **Отслеживайте проблемы с памятью, функцией мышления и концентрацией.** Ведите дневник, в котором фиксируйте, когда вы замечаете проблемы и что при этом происходит. Ведение записей о принятых лекарствах, времени суток и вашем местонахождении может помочь вам понять, что влияет на вашу память. Это также может помочь вам планировать важные задачи или встречи тогда, когда вы способны наиболее ясно мыслить и концентрироваться.
- **Старайтесь не концентрироваться на том, насколько вас беспокоят нарушения функции мышления.** Принятие проблемы может помочь вам разобраться с ней. Больные раком говорят, что способность смеяться над тем, что не подвластно контролю, может помочь вам справиться с проблемой.
- И помните, что вы, скорее всего, замечаете свои проблемы гораздо чаще, чем другие.



Поделитесь с другими

Если вы расскажете членам семьи, друзьям и команде медицинских работников о своих проблемах с функцией мышления, вы сможете более оптимистично смотреть на эти проблемы. Расскажите им, через что вы проходите.

Нарушения функции мышления — это побочный эффект, который можно научиться контролировать. Даже если эти нарушения не всегда бросаются в глаза, ваши близкие, возможно, что-то заметили и даже могут помочь вам. Например, они могли заметить, что вам бывает трудно отыскать какие-то предметы в спешке.

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



Поговорите со своей командой медицинских работников.

Спросите у своей команды медицинских работников, может ли лечение вызывать нарушения функции мышления. Спросите, на какие нарушения стоит обращать внимание и как их контролировать.

Расскажите своей команде медицинских работников о каких-либо появившихся нарушениях, с чем у вас возникли трудности и что ухудшает или улучшает эти нарушения. Поделитесь этой информацией с командой медицинских работников не ожидая, пока эти нарушения повлияют на вашу повседневную жизнь. Вам могут посоветовать обратиться к специалисту, который поможет вам справиться с проблемами памяти или мышления.



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