American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

Что делать при изменениях памяти, мышления и концентрации внимания

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

Некоторые люди, больные раком, замечают изменения мышления до, во время или после лечения рака. Это симптомы когнитивного расстройства, которое часто называют «химиомозгом» или «мозговым туманом».

Что вы испытываете при изменениях мышления?

Многие люди сообщают о проблемах с запоминанием вещей, завершением задач, концентрацией внимания или усвоением новой информации.

Если у вас имеются изменения мышления, вам может быть трудно:

- Запомнить то, что вы обычно можете вспомнить
- Сосредоточиться на том, что вы делаете, затрачивая больше времени на завершение дел
- Запоминать детали, такие как имена, даты и события
- Подбирать часто используемые слова
- Совмещать несколько дел, не теряя из виду ни одного из них

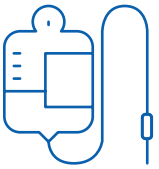
Эти изменения у больных раком могут произойти в любое время. У некоторых людей изменения мышления длятся лишь короткое время. У других они могут быть долгосрочными.

Изменения мышления может быть не просто заметить, и окружающие люди могут даже совсем их не замечать. Тем не менее, если у вас имеются эти изменения вы, скорее всего, об этом узнаете.

Что вызывает изменения мышления?

Неясно, что вызывает изменения памяти, мышления и концентрации внимания. Исследования показывают, что некоторые средства лечения рака могут вызывать изменения в головном мозге. Однако такие изменения могут происходить у некоторых больных раком еще до начала лечения. И изменения мышления могут сохраняться после завершения лечения.

Изменения мышления наиболее тесно связаны с химиотерапией, поэтому их часто называют "химиомозгом". Однако другие виды лечения также могут оказывать подобное воздействие. И у некоторых больных раком, не проходивших лечение, могут наблюдаться многие из тех же симптомов.



Можно ли предотвратить изменения мышления?

Способы предотвращения изменений мышления неизвестны. Похоже, что они чаще вызываются высокими дозами химиотерапии и лучевой терапии головного мозга. Эти изменения обычно незначительны и со временем проходят, поэтому план лечения чаще всего не меняется.

Как можно бороться с изменениями мышления

- **Пользуйтесь ежедневником, записными книжками, напоминаниями или смартфоном**. Храните всё в одном месте, так легче будет найти нужные вам напоминания. Отслеживайте визиты, 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 наиболее сложные задачи**, когда у вас больше всего сил.
- **Тренируйте мозг**. Ходите на курсы, разгадывайте словесные головоломки и учитесь делать что-то новое.
- **Старайтесь хорошо отдыхать и высыпаться**.
- **Будьте максимально активны**. Регулярная физическая активность полезна для головного мозга. Она может улучшить настроение, повысить ясность сознания и помогает меньше уставать. Другие упражнения, такие как тай-чи и йога, также могут помочь с концентрацией внимания.
- **Установите и соблюдайте заведенный порядок**. Старайтесь придерживаться установленного распорядка дня.

- **В каждый определенный момент времени старайтесь концентрироваться на чем-то одном**.
- **Отслеживайте свои проблемы с памятью, мышлением и концентрацией внимания**. 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 изменения 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 больше, чем другие.

Поделитесь с другими

Если вы расскажете членам семьи, друзьям и команде онкологической помощи о своих проблемах с мышлением, вы сможете более оптимистично смотреть на эти проблемы. Расскажите им, через что вы проходите.

Изменения мышления — это побочный эффект, который можно научиться контролировать. Даже если эти изменения нелегко увидеть, 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 онкологической помощи.

Спросите у своей команды онкологической помощи, может ли ваше лечение вызывать изменения мышления. Спросите, на какие изменения стоит обращать внимание и как их контролировать.

Расскажите своей команде онкологической помощи о каких-либо появившихся изменениях, с чем у вас возникли трудности и что ухудшает или улучшает эти изменения. Поделитесь этой информацией с командой онкологической помощи, не дожидаясь, пока эти изменения 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!

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. RUS213910 Rev. 7/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity