

# 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 поведение. Он может затруднить вашу способность справляться с раком, его симптомами, лечением и побочными эффектами. Он может даже усугубить побочные эффекты, такие как хроническая усталость, тошнота, проблемы со сном и боль.

Дистресс также может затруднить принятие решений. Вам может быть сложно принять решение о лечении, назначить последующие визиты и даже принимать лекарства, необходимые для лечения рака.

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



## Советы по борьбе с дистрессом

Не существует единого решения. Найдите то, что помогает именно вам. Возможно, что-то сработает в один день, 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 пэт-терапию.
- Быть активными, например, гулять, кататься на велосипеде, заниматься садоводством.
- Найти человека, с которым вы можете поговорить о своей болезни.
- Бороться с раком «день за днем». Знайте, что некоторые дни будут лучше, чем другие.
- Знать, что ничего страшного, если у вас не всегда позитивное настроение.
- Посещать 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.

- Изучать 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 медицинских работников, если вы думаете о прекращении стандартного лечения. Расскажите им, почему вы думаете об этом и что бы вы предпочли сделать взамен.

### Не надо:

- Предполагать, что вы умрете из-за рака. Поговорите с вашей командой медицинских работников о том, чего вам следует ждать.
- Винить себя в том, что вы заболели раком.
- Расстраиваться, что у вас не всегда позитивное настроение. Порой чувство подавленности – это нормально.
- Стараться справиться с дистрессом в одиночку. Получите нужную вам помощь.
- Стесняться обращаться за помощью к психотерапевту.
- Скрывать свои опасения или симптомы от самого близкого вам человека. Он может помочь вам понять, что делать, и вспомнить, что вам сказала команда медицинских работников.

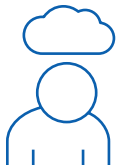


## Как говорить о дистрессе

Первый шаг к преодолению дистресса — это разговор с вашей командой медицинских работников о том, что вы чувствуете. Они рассчитывают, что вы им расскажете, как у вас дела и какие чувства вы испытываете.

Больные раком могут описать дистресс как чувство:

- Печали
- Беспоможности
- Тревоги или депрессии
- 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 медицинских работников.

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

- 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 медицинских работников.

Расскажите своей команде медицинских работников 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 симптомы.

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

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

**Помните:** не существует единого способа справиться с дистрессом. Расскажите своей команде медицинских работников, что вы чувствуете, чтобы получить необходимую помощь для преодоления этого состояния. Существуют лекарства и другие услуги, которые могут вам помочь.



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.

