

Що робити при порушеннях пам'яті, мислення і концентрації уваги

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

Деякі люди, хворі на рак, помічають порушення функції мислення до, під час або після лікування раку. Це симптоми когнітивних порушень, які часто називають «хімічним мозком» або «мозковим туманом».



Що ви відчуваєте при порушеннях функції мислення?

Багато пацієнтів скаржаться на погіршення пам'яті, нездатність завершити справу, проблеми з концентрацією уваги та труднощі із засвоєнням нової інформації.

Якщо у вас є зміни, які впливають на функцію мислення, вам може бути важко:

- Пригадувати те, що зазвичай ви легко пригадуєте
- Зосередитися на конкретній справі, при тому, що на її виконання у вас піде більше часу ніж звичайно
- Запам'ятовувати такі подробиці, як імена, дати та події
- Підбирати загальні слова
- Робити кілька справ одночасно, не пропускаючи жодної з них

Ці порушення у хворих на рак можуть виникати в будь-який час. У деяких пацієнтів ці зміни можуть бути тимчасовими. Для інших вони можуть бути довгостроковими.

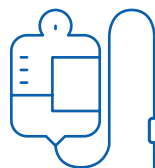
Порушення функції мислення можуть бути не дуже помітними, а оточуючі можуть їх взагалі не помічати. Однак, якщо у вас є ці розлади, то ви, швидше за все, знаєте про них.



Що призводить до змін функції мислення?

Неясно, що викликає розлади пам'яті, зміни мислення і концентрації уваги. Дослідження показують, що деякі методи лікування раку можуть викликати порушення у мозку. Однак у деяких пацієнтів хворих на рак такі зміни можуть виникати ще до початку лікування. Порушення функції мислення можуть залишатися і після завершення лікування.

Зміни функції мислення найтісніше пов'язані з хіміотерапією, тому їх часто називають «хімічним мозком». Однак інші методи лікування також можуть мати подібний ефект. Деякі хворі на рак, що не проходили лікування, мають багато тих самих симптомів.



Чи можна запобігти порушенням функції мислення?

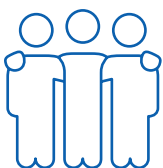
Не існує відомого способу запобігти порушенням функції мислення. Певно, вони найчастіше викликаються високими дозами хіміотерапії та променевої терапії мозку. Ці зміни, як правило, незначні і проходять з часом, тому план лікування зазвичай не змінюється.



Як можна боротися з порушеннями функції мислення

- **Користуйтеся щоденником, блокнотами, нотатками з нагадуваннями або смартфоном.** Зберігайте все в одному місці, щоб було легше знаходити потрібні нагадування. Відслідковуйте відвідування, списки справ, важливі дати, номери телефонів та адреси, ведіть нотатки про зустрічі та навіть фільми, які ви хотіли б подивитися, або книги, які ви хотіли б прочитати.
- **Виконуйте найскладніші завдання,** коли у вас найбільше енергії.
- **Тренуйте свій мозок.** Ходіть на курси, розгадуйте словесні головоломки та вчіться робити щось нове.
- **Намагайтеся достатньо відпочивати і добре спати.**
- **Будьте якомога активнішими.** Регулярна фізична активність корисна для мозку. Вона покращує настрій, підтримує бадьорість і допомагає відчувати себе менш втомленим. Інші вправи, такі як тай-чі та йога, також можуть допомогти вам покращити концентрацію.
- **Встановіть та дотримуйтеся розпорядку дня.** Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня.

- **Намагайтеся зосереджуватися на чомусь одному.**
- **Слідкуйте за проблемами з пам'яттю, мисленням та концентрацією.** Ведіть щоденник, в якому записуйте, коли ви помічаєте проблеми і що на той час відбувається. Ведення записів про ліки, час доби та ваше місцезнаходження може допомогти вам зрозуміти, що впливає на вашу пам'ять. Це допоможе вам планувати важливі завдання або зустрічі, коли ви здатні найбільш ясно мислити та зосереджуватися.
- **Намагайтеся не загострювати увагу на тому, наскільки вас турбують порушення функції мислення.** Прийняття проблеми може допомогти вам розібратися з нею. Хворі на рак кажуть, що вміння сміятися над тим, що неможливо контролювати, може допомогти вам впоратися з проблемою.
- І пам'ятайте, що ви, швидше за все, помічаєте свої проблеми набагато частіше за інших.



Поділіться з іншими

Якщо ви розповісте членам сім'ї, друзям і команді медичних працівників про свої проблеми з функцією мислення, це допоможе вам дивитися на ці проблеми більш оптимістично. Розкажіть їм, через що ви проходитье.

Порушення функції мислення є побічним ефектом, який ви можете навчитися контролювати. Навіть якщо ці зміни

не завжди впадають у вічі, ваші близькі, можливо, щось помітили і навіть можуть допомогти вам. Наприклад, вони могли помітити, що вам буває важко відшукати якісь речі, коли ви поспішаєте.

Розкажіть своїм друзям або близьким, як вони можуть допомогти. Їхня підтримка та розуміння допоможуть вам краще впоратися з ситуацією.



Поговоріть зі своєю командою медичних працівників.

Запитайте свою команду медичних працівників чи може лікування викликати порушення функції мислення. Запитайте, на які зміни слід звернути увагу і як їх контролювати.

Розкажіть своїй команді медичних працівників про будь-які порушення, з чим у вас виникають труднощі, і що погіршує або покращує ці симптоми. Поділіться інформацією з командою медичних працівників не чекаючи, поки ці порушення вплинуть на ваше повсякденне життя. Вам можуть порадишити звернутися до фахівця, який допоможе вам справитися з проблемами пам'яті або мислення.



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою cancer.org або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.