

Дистрес - це неприємні емоції, почуття або думки. Дистрес часто зустрічається у хворих на рак, членів їхніх родин і близьких.

Дистрес може впливати на ваше мислення, почуття або поведінку. Він може ускладнити вашу здатність справлятися з раком, його симптомами, лікуванням і побічними ефектами. Він може навіть посилити побічні ефекти, такі як хронічна втома, нудота, проблеми зі сном та біль.

Дистрес також може ускладнити прийняття рішень. Вам може бути важко прийняти рішення про лікування, призначити наступні візити і навіть приймати ліки, необхідні для лікування раку.

Навчіться говорити про дистрес і справлятися з ним - це допоможе вам і вашим близьким.



Поради по боротьбі з дистресом

Не існує єдиного рішення. Знайдіть те, що допомагає саме вам. Можливо, щось спрацює в один день, але не спрацює в інший. Чим більше методів подолання

труднощів у вас є під рукою, тим краще ви будете підготовлені, коли вони вам знадобляться.

Треба:

- Подумати про методи, які допомагали вам у минулому. Якщо вони були ефективні, спробуйте їх знову.
- Пробувати вправи на розслаблення, медитацію, йогу, масаж або пет-терапію.
- Бути активними, наприклад, гуляти, кататися на велосипеді, займатися садівництвом.
- Знайти людину, з якою ви можете поговорити про свою хворобу.
- Боротися з раком «день за днем». Знайте, що деякі дні будуть кращими, ніж інші.
- Знати, що нічого страшного, якщо у вас не завжди позитивний настрій.
- Відвідувати групи підтримки та самопомоги, якщо вони допомагають вам поліпшити самопочуття.

- Знайти лікаря, який дозволить вам поставити всі запитання, які вас цікавлять. Це може допомогти вам підготуватися до того, що може трапитися.
- Вивчати духовні та релігійні практики, такі як молитва, які допомагали вам у минулому. Погляньте на інші практики, які могли б принести вам розраду.
- Вести щоденник як спосіб самовираження.
- Вести записи номерів телефонів лікарів, дат лікування, лабораторних аналізів, рентгенівських знімків, сканування, симптомів, побічних ефектів, ліків і загального стану здоров'я.
- Говорити зі своєю командою медичних працівників, якщо ви думаєте про припинення стандартного лікування. Розкажіть їм, чому ви думаєте про це і що б ви вважали за краще зробити натомість.

Не треба:

- Припускати, що ви помрете через рак. Поговоріть із вашою командою медичних працівників про те, чого вам слід чекати.
- Звинувачувати себе в тому, що ви захворіли на рак.
- Засмучуватися, що у вас не завжди позитивний настрій. Часом почуття пригніченості - це нормально.
- Намагатися впоратися з дистресом самотужки. Отримайте потрібну вам допомогу.
- Соромитися звертатися по допомогу до психотерапевта.
- Приховувати свої побоювання або симптоми від найближчої вам людини. Вона може допомогти вам зрозуміти, що робити, і згадати, що вам сказала команда медичних працівників.

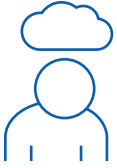


Як говорити про дистрес

Перший крок до подолання дистресу - це розмова з вашою командою медичних працівників про те, що ви відчуваєте. Вони розраховують, що ви їм розповісте, як у вас справи і які у вас почуття.

Хворі на рак можуть описати дистрес як почуття:

- Печалі
- Безнадійності
- Безпорадності
- Страху
- Тривоги або депресії
- Злості



Коли дистрес стає серйозним?

Певний рівень дистресу є нормальним явищем для хворих на рак. Але іноді дистрес може ускладнити функціонування або здатність справлятися із ситуацією. Якщо у вас є будь-яка з таких ознак, негайно зв'яжіться зі своєю командою медичних працівників.

- Почуття пригніченості або жаху
- Таке сильне почуття смутку, що ви що сумніваєтеся в можливості продовження лікування
- Нездатність впоратися з болем, втомою і нудотою
- Складнощі зі сном або прийомом їжі
- Проблеми з концентрацією уваги або пам'яттю
- Труднощі у прийнятті рішень
- Почуття безвиході, задаючи собі питання, чи є сенс продовжувати

- Постійні думки про рак та/або смерть
- Сумніви у вірі та релігійних переконаннях
- Почуття безнадійності, нікчемності, непотрібності та думки про те, що ви є тягарем для інших



Поговоріть зі своєю командою медичних працівників.

Розкажіть своїй команді медичних працівників про будь-які зміни у самопочутті, щоб ви могли отримати потрібну допомогу. Дайте їм знати, коли ви помічаєте зміни, з чим у вас виникають труднощі або що погіршує чи покращує ці симптоми.

Іноді дистрес може заважати вам робити те, що треба. Зверніться по допомогу до вашої команди медичних працівників, якщо у вас:

- Таке сильне почуття смутку, що ви що сумніваєтеся в можливості продовження лікування
- Проблеми зі сном, прийомом їжі або концентрацією уваги
- Почуття безвиході
- Часті думки про смерть

Пам'ятайте: не існує єдиного способу впоратися з дистресом. Розкажіть своїй команді медичних працівників, що ви відчуваєте, щоб отримати необхідну допомогу для подолання цього стану. Існують ліки та інші послуги, які можуть вам допомогти.



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.