



САМОПОМОЩЬ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКОМ ЗАБОЛЕВАНИИ

памятка для пациентов

Прохождение лечения при онкологическом заболевании может сопровождаться разными, порой непростыми чувствами, большим количеством вопросов, сомнений. Как поддержать себя в этот период рассказываем в памятке.

1. Получайте информацию

Общайтесь с врачом и задавайте вопросы, чтобы лучше понимать ситуацию. Избегайте чтения непроверенных источников в Интернете. Информирование о вашем состоянии, плане лечения, вашей роли в процессе поможет принимать вам взвешенные решения и снижать уровень тревоги.

Нахождение в стрессовой ситуации влияет на наше внимание, способность запоминать информацию – мы становимся рассеянными, можем, выйдя за дверь кабинета врача, забыть все, что моментом ранее нам было понятно. Поэтому попробуйте записывать возникающие вопросы в блокнот, фиксируйте важные тезисы на приеме врача или просите доктора записать информацию.

2. Следуйте рекомендациям врача

Важно придерживаться рекомендаций врачей и правильно выполнять все предписания по лечению. Не стесняйтесь задавать вопросы и просить пояснения, если что-то непонятно. Будьте честны с врачом, сообщайте ему, если что-то пошло не так.

3. Поддерживайте связь с близкими

Ваш диагноз мог стать настоящим ударом для близких и друзей, нередко они не знают, как правильно поддержать, что говорить или чего говорить не стоит. Пока нас в полной мере не учат, как вести себя в такой ситуации. Но вы можете сообщать окружающим о ваших потребностях, чего бы вам хотелось получить от них сейчас, делиться своими чувствами и переживаниями.

Если вы не готовы или просто не хотите обсуждать происходящее, обозначьте это родным. Это тоже вариант нормальной реакции на ситуацию.

4. Сообщайте информацию тому, кому считаете нужным

Диагноз — это ваше личное дело и только вам решать, кому рассказывать о нем.

5. Следите за удовлетворением базовых потребностей

В стрессовых ситуациях в первую очередь могут возникать нарушения, связанные со сном: уменьшается продолжительность, отмечаются трудности с засыпанием, могут быть ранние подъемы без будильника, сон становится поверхностным и прерывистым.

Иногда для коррекции состояния может потребоваться обращение за профессиональной помощью, но что в ваших силах:

- соблюдать режим сна (стараться ложиться в одно и то же время);
- исключить дневной сон;
- старайтесь использовать спальное место только для сна;
- спите в комфортных условиях;
- исключите сигареты, кофеин и д.т. перед сном;
- старайтесь быть активными в течение дня, насколько вам позволяет состояние.

Также немаловажным является следить за своим питанием: оно должно быть сбалансированным и полноценным, согласованным с лечащим врачом.

6. Обращайте внимание на свое эмоциональное состояние

В период лечения могут возникать разные переживания и чувства: от полного оцепенения до паники. Все эти реакции являются нормальными в текущей ситуации.

Постарайтесь не пытаться прогнать или игнорировать свои чувства, а давать им выход в той степени, которая для вас сейчас приемлема.

Иногда может потребоваться консультация врача психиатра, психотерапевта или психолога. Если вы понимаете, что самостоятельно не справляетесь с эмоциональными реакциями. Нет ничего постыдного в обращении за помощью.

7. Используйте техники снижения стресса

Нередко при проведении лечебных мероприятий можно заметить у себя тревогу, которая сопровождается повышением артериального давления, сбивчивостью дыхания и другими неприятными симптомами.

Наиболее простой и действенный метод стабилизации состояния – использование дыхательных техник.

➔ Дыхательные техники ограничиваются в применении при наличии заболеваний лёгких и верхних дыхательных путей. Перед применением проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Примеры упражнений:

Упражнение 1.

Визуально представьте квадрат на рисунке.

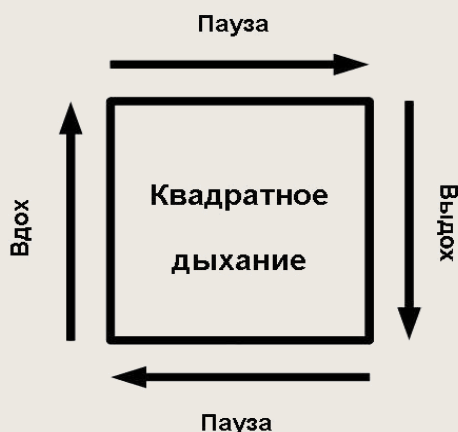
Шаг 1: Сделайте глубокий вдох (x секунд)

Шаг 2: Задержите дыхание (x секунд)

Шаг 3: Выдохните (x секунд)

Шаг 4: Задержка (x секунд)

Вместо «x» вы можете подставить любое число от 3 до 6 (в зависимости от того, как вам будет комфортней). 5-10 минут дыхания будет достаточно для достижения желаемого состояния.



Упражнение 2.

Вдох. Вдох по возможности должен начинаться через нос. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха должна составлять 2-3с

Паузы после вдоха. Паузы быть не должно. Вдох должен плавно переходить в начало выдоха.

Выдох. Воздух медленно выдыхается (через рот или через нос, как удобнее). Продолжительность выдоха должна быть длиннее вдоха (примерно 5-6 секунд)

Паузы после выдоха. Эта паузы должна продолжаться только 1с, и затем вновь начинается плавный вдох. Если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, паузу можно не делать.

Упражнение повторяется несколько минут.

Если по какой-то причине вам нельзя выполнять дыхательные упражнения или их выполнение сильно ограничено, можно воспользоваться следующим упражнением:

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных (цвет может быть любым) предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

8. Ищите другие варианты помощи и поддержки

Это могут быть сообщества людей, также столкнувшихся с онкологическим заболеванием и проходящим лечение (чаты и группы поддержки, например), равный консультант, психолог.

9. Будьте терпеливыми с собой

Процесс лечения может быть разным по длительности и переносимости. Будьте терпеливы к себе и давайте себя время для восстановления. Помните, что каждый человек уникален и ваш путь к выздоровлению может отличаться от других.