Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Radzenie sobie ze stresem i lękiem wywołanym przez COVID-19

Niniejszy artykuł dotyczy sposobów radzenia sobie ze stresem i lękiem wywołanym przez COVID-19.

Odczuwanie stresu, smutku lub niepokoju w związku z COVID-19, zwłaszcza gdy chorujemy lub gdy chorują nasi najbliżsi, jest zupełnie normalne. Trzeba pamiętać, że nie ma dobrego lub złego sposobu radzenia sobie ze stresem i każdy robi to inaczej. Oto kilka rzeczy, które można zrobić, aby zadbać o siebie i radzić sobie ze stresem w tym czasie.

- **Utrzymywanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi.** Mimo że spotkania osobiste z bliskimi mogą być niemożliwe, możemy do siebie dzwonić, wysyłać wiadomości tekstowe i prowadzić wideorozmowy. Pomocne może być zaplanowanie codziennych rozmów z bliskimi, na które można potem z przyjemnością czekać. Można także spróbować porozmawiać z rodziną na czacie wideo podczas posiłków lub wspólnie grać w gry.
- **Unikanie wiadomości.** W tym czasie warto być na bieżąco z wiadomościami, jednak słuchanie ich może być przytłaczające. Należy robić przerwy od oglądania, czytania i słuchania wiadomości. Dotyczy to też mediów społecznościowych.
- **Dbanie o rutynę.** Chociaż codzienna rutyna mogła się zmienić, warto spróbować stworzyć nową, której będzie można się trzymać w tym czasie. Należy pamiętać, aby zaplanować czas na relaks i oderwać się od wiadomości. W przypadku, gdy są jakieś elementy rutyny, których bardzo brakuje, należy poszukać sposobów na dodanie ich do codziennych zajęć

w inny sposób, np. poprzez wirtualne spotkania z przyjaciółmi i rodziną.

- **Dbanie o swoje ciało.** Dbanie o swoje ciało nie tylko poprawi samopoczucie, ale może również uchronić przed chorobą. Należy jeść zdrowe posiłki, pić co najmniej 6 do 8 szklanek (o pojemności 8 uncji lub 250 ml) wody dziennie, wykonywać lekkie ćwiczenia fizyczne (np. rozciąganie) i spać co najmniej 7 godzin.Ustawianie przypomnień o zdrowych zajęciach może również być bardzo pomocne.
    - Zapraszamy do ćwiczenia razem ze specjalistami klinicznymi medycyny integracyjnej ds. sprawności fizycznej z Memorial Sloan Kettering (MSK), korzystając z serii materiałów wideo na stronie www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi. Filmy obejmują aerobik, trening siłowy, trening stabilizacyjny i lekkie ćwiczenia rozciągające.
    - Polecamy spróbować tai chi z instruktorami MSK zajmującymi się sztukami walki, odwiedzając stronę www.mskcc.org/taichi. Tai chi to łagodna forma ćwiczeń, które można wykonywać w domu, aby poprawić równowagę, ustabilizować oddech i zmniejszyć niepokój.
- **Znalezienie nowego hobby.** Jeśli spędza się dużo czasu w domu,można spróbować nowego hobby lub zacząć robić coś, co się lubi, a na co nigdy nie było czasu. Można przeczytać książkę, ułożyć puzzle, wypróbować nowy przepis lub obejrzeć nowy program telewizyjny.
- **Wypróbowanie technik relaksacyjnych.** Techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie, rozciąganie i medytacja, mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem.
    - Na stronie www.mskcc.org/meditation można posłuchać bezpłatnych medytacji prowadzonych przez instruktora, które pomogą radzić sobie ze stresem, lepiej spać i zrelaksować się.
    - Można spróbować również akupresury (wywieranie nacisku na poszczególne części ciała, co pomaga się zrelaksować). Informacje na temat wykonywania akupresury można przeczytać w artykule *Acupressure for Stress and Anxiety* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety).

- **Uzyskanie wsparcia emocjonalnego.** MSK oferuje pomoc w radzeniu sobie z problemami w tym trudnym okresie za pośrednictwem wielu specjalistów, wolontariuszy i programów wsparcia. W punkcie „Zasoby w MSK” są podane informacje o różnych zasobach, za pośrednictwem których można uzyskać pomoc.
    - Warto również dowiedzieć się, czy w miejscu pracy oferowany jest program pomocy dla pracowników (Employee Assistance Program, EAP). Programy EAP mogą się różnić w zależności od miejsca pracy, często jednak obejmują porady dotyczące stresu, lęku i depresji.

Bez względu na samopoczucie pacjenta jesteśmy po to, aby służyć wsparciem i dysponujemy pomocnymi zasobami. Depresja to stan, który można leczyć. W przypadku pojawienia się myśli samobójczych należy jak najszybciej poszukać pomocy. Można zadzwonić do Suicide and Crisis Lifeline (centrum telefoniczne zapobiegania samobójstwom i w przypadku sytuacji kryzysowych) pod numer 988. Można również odwiedzić witrynę internetową www.988lifeline.org, aby porozmawiać z doradcą na czacie. Pomoc telefoniczna jest dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Zasoby w MSK

Zapewniamy wsparcie indywidualnym osobom i ich rodzinom na całym świecie. MSK oferuje szereg zasobów, które pomogą radzić sobie ze stresem lub lękiem wywołanym przez COVID-19.

Pracownicy socjalni
212-639-7020
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support
Nasi pracownicy socjalni zapewniają wsparcie emocjonalne i porady pacjentom, ich rodzinom, przyjaciołom i opiekunom. Pracownicy socjalni oferują programy, w tym zarówno osobiste, jak i internetowe grupy wsparcia. Mogą również pomóc w sprawach praktycznych, takich jak transport na wizyty lekarskie i z powrotem, tymczasowe zakwaterowanie i problemy finansowe. Pracownicy socjalni są dostępni w każdej placówce MSK. Z pracownikiem socjalnym można porozmawiać, dzwoniąc pod numer 212-639-7020.

Na stronie internetowej programów wirtualnych pod adresem www.mskcc.org/vp można uzyskać więcej informacji i zarejestrować się, aby dołączyć do grupy wsparcia online.

Centrum poradnictwa
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling
Wsparcie psychologiczne pomaga wielu osobom radzić sobie z emocjami podczas leczenia nowotworu. Psychoterapeuci MSK udzielają porad osobom indywidualnym, parom, rodzinom, opiekunom i grupom. Mogą również przepisywać leki pomocne w leczeniu lęku, depresji i innych problemów ze zdrowiem psychicznym. Więcej informacji można uzyskać, dzwoniąc pod numer 646-888-0200.

Poradnia dla opiekunów
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services
Poradnia dla opiekunów w MSK zapewnia wsparcie szczególnie dla opiekunów, którzy mają trudności z poradzeniem sobie ze stawianymi im wymaganiami. Więcej informacji można uzyskać, dzwoniąc do gabinetu dr Allison Applebaum pod numer 646-888-0200.

Wsparcie duchowe
212-639-5982
www.mskcc.org/spiritual-religious-care
Kapelani dostępni w MSK chętnie wysłuchają, zapewnią wsparcie członkom rodziny, pomodlą się, skontaktują się z pobliskimi duchownymi lub grupami wyznaniowymi albo po prostu będą podnosić na duchu i wspierać duchową obecnością. Z kapelanem może spotkać się każdy, bez względu na formalną przynależność religijną. MSK posiada również kaplicę międzywyznaniową, która jest otwarta dla wszystkich. Więcej informacji można uzyskać, dzwoniąc pod numer 212-639-5982.

Centrum medycyny integracyjnej
www.mskcc.org/integrativemedicine

Nasze Centrum medycyny integracyjnej oferuje szereg usług, które uzupełniają tradycyjną opiekę medyczną. Należą do nich muzykoterapia, terapie holistyczne, terapia tańcem i ruchem, joga i terapia dotykowa. Aby umówić się na wizytę i skorzystać z tych usług, należy zadzwonić pod numer 646-449-1010.

W Centrum medycyny integracyjnej można również umówić się na konsultacje z lekarzem. Lekarze wspólnie z pacjentem opracują plan zdrowego trybu życia oraz radzenia sobie ze skutkami ubocznymi. Aby umówić się na wizytę, należy zadzwonić pod numer 646-608-8550.

Edukacja pacjenta i opiekuna
www.mskcc.org/pe
Odwiedź witrynę edukacji pacjenta i opiekuna, aby przejrzeć naszą wirtualną bibliotekę. Można tam znaleźć pisemne materiały edukacyjne, filmy i programy online.

Program wsparcia po chorobie nowotworowej (Resources for Life After Cancer, RLAC)
646-888-8106
www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors
W MSK opieka nie kończy się po zakończeniu leczenia. Program RLAC jest przeznaczony dla pacjentów, którzy zakończyli terapię, i ich rodzin. Program obejmuje wiele usług, w tym seminaria, warsztaty, grupy wsparcia, porady dotyczące życia po odbyciu terapii oraz pomoc w kwestiach związanych z ubezpieczeniem i zatrudnieniem. Więcej informacji można uzyskać, dzwoniąc pod numer 646-888-8106.

Programy wirtualne
www.mskcc.org/vp
Programy wirtualne MSK oferują edukację i wsparcie online dla pacjentów i opiekunów, nawet gdy nie mogą się oni zgłosić osobiście do MSK. Dzięki interaktywnym sesjom na żywo można poznać swoją diagnozę, dowiedzieć się, czego można się spodziewać podczas leczenia i jak przygotować się do różnych etapów leczenia nowotworu. Sesje są poufne, bezpłatne i prowadzone przez doświadczony personel kliniczny. Osoby, które chcą

dołączyć do programu wirtualnego, powinny odwiedzić naszą stronę internetową www.mskcc.org/vp, gdzie uzyskają więcej informacji.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center