Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как справиться со стрессом и тревожностью в связи с COVID-19

В этом материале содержится информация о том, как можно справиться со стрессом и тревожностью, возникающими в связи с COVID-19.

Чувствовать напряжение, грусть или волноваться по поводу COVID-19 — это нормально, особенно если больны вы сами или близкий вам человек. Помните, что нет правильного или неправильного способа справиться со стрессом, и каждый преодолевает его по-своему. Есть несколько способов снять напряжение и сохранить свое душевное спокойствие в этот период:

- **Поддерживайте связь с родственниками и друзьями.** Когда нет возможности встретиться с близкими людьми лично, вы можете общаться с ними по телефону, посредством текстовых сообщений и в видеочате. Возможно, вам станет легче, если вы будете планировать ежедневные звонки близким людям и с нетерпением ожидать их. Кроме того, вы можете попытаться общаться с родными в видеочате во время еды или поиграть с ними в игры.
- **Отдохните от новостей.** Несмотря на то, что в этот период важно быть в курсе происходящего, поток поступающей информации может захлестнуть вас. Периодически на какое-то время прекращайте смотреть, читать и слушать новости, в том числе в социальных сетях.
- **Соблюдайте режим дня.** Ваш распорядок дня может измениться, однако постарайтесь выработать для себя новый режим, которого вы могли бы придерживаться в этот период. Предусмотрите в своем

расписании возможность на некоторое время расслабиться и отвлечься от новостей. Если вы скучаете по каким-то привычным моментам своей жизни, постарайтесь найти возможность восполнить их иначе, например, общаться с друзьями и родными виртуально.

- **Позаботьтесь о своем организме.** Заботясь о себе, вы не только будете чувствовать себя лучше, но и сможете защититься от болезни. Старайтесь употреблять здоровую пищу, выпивать не менее 6–8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) воды в день, выполнять легкие физические упражнения (например, заниматься ходьбой и выполнять упражнения на растяжку) и спать не менее 7 часов. Полезно будет установить для себя напоминания о таких занятиях, благотворно влияющих на здоровье.
    - Выполняйте упражнения вместе со специалистами по лечебной физкультуре центра Memorial Sloan Kettering (MSK). Для этого Служба интегративной медицины (Integrative Medicine) подготовила серию видеозанятий, которые можно просмотреть по ссылке www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi. Серия включает занятия по аэробике, силовые тренировки, базовый комплекс упражнений и легкие упражнения на растяжку.
    - Попробуйте заниматься тайчи под руководством инструкторов MSK по боевым искусствам. Эти занятия доступны по ссылке www.mskcc.org/taichi. Тайчи — это легкая форма физической нагрузки. Она подходит для занятий дома и позволяет улучшить равновесие, стабилизировать дыхание и снизить тревожность.
- **Освойте новое хобби.** Если вы проводите много времени дома, можно попробовать освоить новое хобби или заняться интересным делом, на которое не всегда хватало времени. Вы можете почитать книгу, собрать пазл, приготовить блюдо по новому рецепту или посмотреть новое шоу по телевизору.
- **Попробуйте овладеть техниками релаксации.** Такие техники, например глубокая дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку и медитация, могут помочь вам справиться со стрессом.

    - Послушайте бесплатный курс медитации под руководством инструктора по ссылке: www.mskcc.org/meditation. Это поможет вам справиться со стрессом, улучшить сон и расслабиться.
    - Также можете попробовать точечный массаж (надавливание на определенные участки тела, помогающее расслабиться). Чтобы научиться делать точечный массаж, ознакомьтесь с материалом *Точечный массаж от стресса и тревожности* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety).
- **Обратитесь за эмоциональной поддержкой.** В MSK есть много профессионалов, волонтеров и программ поддержки, которые помогут вам справиться в этот период. Вы можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в разделе «Ресурсы в MSK».
    - Кроме того, вы можете узнать, есть ли у вас на работе программа поддержки сотрудников (employee assistance program, EAP). Такие программы могут отличаться в зависимости от места работы, но часто включают консультации по преодолению стресса, тревожности и подавленности.

Какими бы ни были ваши чувства, мы готовы поддержать вас и располагаем необходимыми для этого ресурсами. Депрессия — это состояние, поддающееся лечению. Если у вас когда-либо возникнут мысли о самоубийстве, обратитесь за помощью как можно скорее. Вы можете позвонить на линию экстренной психологической помощи по телефону 988. Вы также можете посетить веб-сайт этой организации www.988lifeline.org, чтобы пообщаться с консультантом в Интернете. Вы можете обращаться в службу спасения круглосуточно.

Ресурсы в MSK

Поддержка доступна для вас и вашей семьи вне зависимости от того, в какой точке мира вы находитесь. MSK предлагает ряд ресурсов, которые помогут вам справиться со стрессом или тревожностью, возникающими в связи с COVID-19.

Социальные службы
212-639-7020
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support
Наши социальные работники оказывают эмоциональную поддержку и предоставляют консультативную помощь пациентам, а также их родственникам, друзьям и лицам, осуществляющим уход. Социальная работа подразумевает участие в программах поддержки пациентов, как личное, так и удаленное (через Интернет). Также вам может быть оказана помощь при решении практических вопросов, таких как транспортировка на прием к врачу и обратно, предоставление временного жилья и решение финансовых проблем. Вы можете обратиться за помощью к социальным работникам в любом из отделений MSK. Чтобы связаться с социальным работником, позвоните по номеру 212-639-7020.

Если вы хотите присоединиться к группе поддержки в Интернете, посетите веб-сайт виртуальных программ помощи www.mskcc.org/vp для получения более подробной информации.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling
Многие люди считают, что получение консультаций помогает им лучше контролировать свои эмоции во время лечения рака. Консультанты MSK проводят индивидуальные, групповые, семейные сеансы, а также консультации лиц, обеспечивающих уход за больными. Они также могут назначать медицинские препараты для лечения тревожности, депрессии и других симптомов расстройства психики. Для получения более подробной информации звоните по номеру 646-888-0200.

Клиника для ухаживающих за больными лиц (Caregivers Clinic)
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services
Клиника для ухаживающих за больными лиц в центре MSK оказывает специализированную поддержку людям, которые осуществляют уход за больными и испытывают трудности при выполнении этих обязанностей.

Для получения дополнительной информации звоните в офис доктора Эллисон Эпплбаум (Dr. Allison Applebaum) по телефону 646-888-0200.

Духовная поддержка
212-639-5982
www.mskcc.org/spiritual-religious-care
Капелланы центра MSK готовы выслушать, поддержать членов семьи, помолиться, связаться с местным духовенством или религиозными группами, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. Любой человек, независимо от его формальной религиозной принадлежности, может пообщаться с капелланом. В MSK также есть межконфессиональная часовня, открытая для всех. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 212-639-5982.

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)
www.mskcc.org/integrative-medicine
Наша Служба интегративной медицины предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником службы интегративной медицины. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

Образовательные материалы для пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Education)
www.mskcc.org/pe
Посетите веб-сайт, посвященный обучению пациентов и ухаживающих за ними лиц, где вы сможете поискать обучающие материалы в нашей виртуальной библиотеке. Вы можете найти обучающие ресурсы, видеозаписи и онлайн-программы.

Ресурсы для жизни после рака (Resources for Life After Cancer Treatment [RLAC])
646-888-8106
www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors
В центре MSK уход за пациентами не заканчивается по завершении лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей. Эта программа предлагает разнообразные услуги, например семинары, мастер-классы, группы поддержки, консультации, касающиеся жизни после лечения. Она также помогает решать проблемы, связанные с медицинской страховкой и трудоустройством. Для получения более подробной информации звоните по номеру телефона 646-888-8106.

Виртуальные программы (Virtual Programs)
www.mskcc.org/vp
Виртуальные программы центра MSK предлагают онлайн-обучение и поддержку для пациентов и ухаживающих за ними лиц, даже если вы не можете прийти в центр MSK лично. С помощью интерактивных занятий вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, что ожидать во время лечения и как подготовиться к различным этапам лечения рака. Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных медицинских работников. Если вы хотите присоединиться к виртуальной программе обучения, посетите наш веб-сайт www.mskcc.org/vp для получения более подробной информации.

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center