

Помощь при утомляемости

Getting Help for Fatigue - Russian

Утомляемость — это состояние, при котором Вы чувствуете физическую и моральную усталость. Это значит, что у Вас нет сил делать вещи, которые Вы хотите или должны делать.

Утомляемость, которую приносит с собой рак, отличается от утомляемости повседневной жизни. Ежедневная, нормальная утомляемость — это кратковременная проблема, которая проходит после отдыха. Утомляемость, связанная с раком, серьёзнее и вызывает большее утомление. Отдых не устраняет её, и даже небольшая активность может Вас изнурить. Утомляемость, связанная с раком — один из наиболее распространённых и неприятных побочных эффектов рака и его лечения.

Чем вызвана утомляемость у людей с диагнозом «рак»?

Утомляемость может вызывать сам рак. Она также очень характерна для таких методов лечения рака, как химиотерапия и лучевая терапия. Утомляемость могут усугублять другие вещи, которые приносит с собой рак, например уменьшение количества клеток крови, боль и проблемы со сном.

Как говорить о Вашей утомляемости

Прежде чем Ваша группа медработников сможет Вам помочь, они должны узнать, насколько серьёзна Ваша утомляемость. Наиболее точная оценка основывается на Вашем собственном описании своей утомляемости. Однако описать утомляемость может быть непростым делом.

Люди описывают утомляемость разными способами. Некоторые говорят, что чувствуют себя усталыми, слабыми, изнурёнными, измотанными, измученными

или вялыми. Они могут говорить, что у них нет сил, и они не могут сосредоточиться. Некоторые также говорят о том, что чувствуют тяжесть в руках и ногах, имеют мало побуждений делать что-либо и не могут спать или спят слишком много. Они могут говорить, что чувствуют себя склонными к перепадам настроения, грустными, раздражительными или расстроенными. Попробуйте подобрать слова, чтобы объяснить, что Вы чувствуете вследствие своей утомляемости.

Насколько она серьёзна?

Вы можете охарактеризовать свой уровень утомляемости как «отсутствует», «незначительная», «умеренная» или «выраженная». Или же можете использовать шкалу от 0 до 10, где «0» означает «вообще нет утомляемости», а «10» — сильнейшая утомляемость, какую только Вы можете себе представить.

Вам могут быть заданы вопросы, например:

- Когда появилась эта утомляемость? Как долго она длилась?
- Изменилась ли она с течением времени? Каким образом?
- Уменьшает ли её что-либо? Усугубляет ли её что-либо?
- Как она повлияла на то, что Вы делаете каждый день, или на вещи, которые придают Вашей жизни смысл?

Советы о том, как справиться с утомляемостью

Берегите свои силы!

- Решите для себя, какие вещи важнее всего делать, и сосредоточьтесь, прежде всего, на этих задачах.
- Делайте всё медленно: таким образом Вы не будете тратить слишком много сил во время выполнения работы.
- Просите о помощи, а также, когда это возможно, привлекайте других людей к выполнению Вашей работы.
- Вещи, которые часто используете, кладите поблизости.
- Установите и соблюдайте структурированный режим дня, сохраняя настолько нормальный уровень активности, насколько можете.

Отвлеките своё внимание!

Чувство усталости может приводить Вас в уныние и расстраивать. Нетрудно позволить ему стать центральным объектом Ваших мыслей. Попробуйте отвлечь своё внимание на другие вещи, такие как прослушивание музыки или чтение книги. Эти вещи могут без особых затрат энергии позволить Вам уйти от мыслей об утомляемости.

Физическая нагрузка.

Программа аэробных физических упражнений (начатая исключительно с одобрения Вашего врача) может уменьшить утомляемость, помочь Вашему сердцу и лёгким работать эффективнее, а также улучшить Ваше самочувствие. Возможно, Вам понадобится консультация специалиста по лечебной физкультуре, чтобы составить для Вас оптимальный план физических нагрузок, которому нужно следовать в этот период.

Правильно питайтесь!

- Поговорите со своей группой медработников о путях решения таких проблем, как потеря аппетита, диарея, тошнота или рвота.
- Если Вы не получили других указаний, то соблюдайте сбалансированную диету, которая включает белки (мясо, молоко, яйца и фасоль), и выпивайте около 8–10 стаканов воды в день.

Высыпайтесь.

- Избегайте напитки с содержанием кофеина (такие, как кофе, чай или газированная вода) и даже продукты, содержащие кофеин, (такие, как шоколад).
- Не занимайтесь спортом слишком поздно вечером: это может вызвать проблемы со сном.
- Вам могут потребоваться периоды дневного сна, но старайтесь, чтобы они были короткими (менее 30 минут) и имели место в начале дня, с тем чтобы они не испортили Ваш ночной сон.
- Попробуйте избегать слишком долгого нахождения в постели. Это может вызывать слабость.

Расслабляйтесь!

- Попробуйте ходить пешком, сидеть в спокойной обстановке, работать в саду или наблюдать за птицами.
- Попробуйте снимать напряжение, используя такие методы, как глубокое дыхание, медитация, молитвы, беседы с другими, рисование или иные, приятные Вам занятия.
- Ведите записи о своём ежедневном самочувствии. Берите их с собой, когда идёте к врачу.
- Поговорите со своим врачом о том, как справиться с любыми болями, тошнотой или депрессией, которые могут у Вас быть.

Помните: не существует универсального способа диагностики или лечения утомления не существует. Для того чтобы получать помощь, которая Вам может понадобиться, сообщайте своему врачу или медсестре о том, как Вы себя чувствуете.

По поводу информации о раке, повседневной помощи и эмоциональной поддержки звоните в «Американское общество по борьбе с раком» по телефону **1-800-227-2345** или посетите нашу страницу по адресу **cancer.org**. Мы готовы помочь, когда нужны Вам!

