



Стресс у взрослых, страдающих муковисцидозом (МВ), и их близких

Стресс включает различные негативные мысли, чувства и реакции, которые сопровождают трудные ситуации. Каждый испытывает стресс как естественную часть жизни. Однако взрослые, страдающие МВ, а также их супруги, партнеры или лица, осуществляющие уход, сталкиваются с особо сложными обстоятельствами и требованиями.

Каковы некоторые причины стресса, связанного с МВ?

Опыт каждого человека уникален, но некоторыми общими источниками стресса являются следующие:

- Обострения, госпитализации и медицинские процедуры
- Посещения клиники и выполнение исследований функции внешнего дыхания (ФВД)
- Ежедневные лечебные мероприятия, требующие много времени
- Стресс, связанный с финансовыми проблемами
- Перерывы или ограничения посещения школы, работы или других значимых видов деятельности
- Преодоление трудностей в борьбе за свое «место» в жизни или понимания направления своей жизни
- Преодоление неуверенности при решении вопросов, касающихся будущего, таких как планирование образования, профессия или создание семьи
- Беспокойство относительно прогрессирования болезни и стремление справиться с болезнью на поздней стадии
- Поиск равновесия между уходом за собой и заботой о других
- Утрата, горе и «вина выжившего»
- Невозможность получить доступ или пользу от инновационных лекарственных препаратов
- Низкая самооценка и сомнения относительно самоуважения
- Развитие и поддержание веры в себя, в человека, осуществляющего уход, в свою семью и команду специалистов, оказывающих вам помощь

Каковы некоторые признаки стресса?

Существует много естественных реакций на стресс, включая:

- Эмоции – чувство печали, тревоги, ошеломленности, вины, гнева или нетерпения
- Соматические реакции – чувство напряжения, беспокойства или усталости, боли в желудке или головные боли
- Мысли – беспокойства, трудности концентрации или самокритичные мысли
- Поведение – социальная самоизоляция, трудности при выполнении задач или осуществлении ухода за собой, употребление алкоголя или других веществ

Что я могу сделать, чтобы помочь?

Эмоциональное благополучие является важной частью общего состояния здоровья. Ниже описаны некоторые способы практического осуществления эмоциональной самопомощи и способствования устойчивости для преодоления стресса для пациентов и их семей:

1. **Практикуйте одобрение.** Ситуации, с которыми можете столкнуться вы и ваш(а) супруг(а), партнер(ша), лицо, осуществляющее уход, или семья, являются трудными. Важно признать и уважать чувства, которые испытываете вы или испытывают окружающие, перед тем как перейти к следующему этапу, чтобы спросить: *Что я могу сделать сейчас?* Обеспечьте пространство для того, чтобы разделить чувства, при этом слушая спокойно и без оценки.
2. **Разделите проблемы и задачи на выполнимые части.** Взгляд на проблему или задачу в целом может вызвать чувство ошеломленности. Разделение ее, может снизить стресс, помочь вам избежать прокрастинации и привести к большей уверенности.

9. Практикуйте сочувствие к себе. Вы слишком самокритичны? Многие люди замечают, что иногда они являются своими собственными наихудшими критиками. **У нас всех бывают трудные времена, и каждый просто делает максимум того, что может.**

Самокритика истощает энергию и редко мотивирует кого-либо к улучшению ситуации. Вы можете начать практиковать сочувствие к себе, замечая, как вы разговариваете с собой. Самокритичные мысли часто могут появляться в форме утверждений о том, что вы должны, например «Я должен(должна) сделать лучше». Если вы заметите эти типы мыслей, вы можете попытаться задать себе следующие вопросы: *обвиняю ли я себя за что-либо, что не на 100% находится в сфере моего контроля? Могу ли я подумать об этом так, что это будет по-прежнему реалистично, но добрее по отношению к себе? (Например, я хотел(а) бы смочь сделать это по-другому, но существует множество причин, по которым эта ситуация трудная, и которые не имеют ко мне отношения).* Рассмотрите, как бы вы отнеслись к другу в той же ситуации. Что вы бы сказали ему? Используйте положительный разговор с собой с той же любовью и поддержкой, которую вы бы выразили другу. Вы можете расширить эту практику, записывая свои самокритичные мысли; это может помочь создать некоторое ментальное дистанцирование от них. Затем попытайтесь записывать новые, более полезные и менее самокритичные способы подумать о ситуации. Прочтите себе ваши новые утверждения громко и посмотрите, как они изменяют то, как вы чувствуете.

Что может сделать команда специалистов по МВ, оказывающих мне помощь, для решения проблемы?

Специалисты по МВ, оказывающие вам помощь, желают поддержать эмоциональное благополучие всех пациентов с МВ и лиц, осуществляющих уход за ними. Они понимают, что могут возникнуть новые проблемы и поводы для беспокойности, или время от времени могут вновь появляться старые факторы стресса. Регулярно сообщайте специалистам по МВ, оказывающим вам помощь, о том, что дается и что представляло трудности.

Если у вас или близкого человека, осуществляющего уход, например, супруга, партнера или родителя (даже теперь, когда вы являетесь взрослым) наблюдаются симптомы стресса, тревоги или депрессии, которые оказывают стойкими или мешают лечению и уходу при МВ, посещению школы, работе или получению радости от жизни, проинформируйте команду специалистов по МВ, оказывающих вам помощь. Депрессия и тревога являются распространенными и неудивительно, учитывая дополнительный стресс, который сопровождает жизнь с хроническим заболеванием, более распространенными у пациентов с МВ и лиц, осуществляющих уход за ними. **Хорошей новостью является то, что лечение тревоги и депрессии эффективно.** Специалисты по МВ, оказывающие вам помощь, могут оказать поддержку и дать соответствующее направление.

В случае неотложной ситуации

Если ваш уровень дистресса настолько высок, что вы не можете ожидать обратного звонка от специалистов по МВ, оказывающих вам помощь, пожалуйста, позвоните по номеру 911 или обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи. Также имеются следующие ресурсы для обмена сообщениями по телефону и в режиме онлайн в любое время:

Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств: 1-800-273-8255 или suicidepreventionlifeline.org/chat/

Ваш звонок будет отвечен немедленно и направлен в региональный или местный кризисный центр, укомплектованный подготовленным персоналом, который предоставит конфиденциальную эмоциональную поддержку каждому, кто позвонит. **И звонок, и обслуживание полностью бесплатны.** Для пользования этой службой вам не обязательно думать о суициде, эта служба предназначена для каждого, кто испытывает эмоциональный дистресс. **Кризисная текстовая линия** — Текст HOME на 741-741*

* Материалы подготовлены для американского и европейского читателя, и некоторые ссылки не актуальны для граждан РФ. Мы сохранили их для ознакомления и составили список ресурсов, куда за психологической помощью могут обратиться граждане РФ. См. [файл «Список ресурсов психологической помощи для граждан РФ»](#)



БОЛЬНИЦА ОБЩЕГО
ПРОФИЛЯ
МАССАЧУСЕТСА

IMPROVING
LIFE WITH **CF**

Товарищество первичной паллиативной помощи

При поддержке: Премия Фонда МВ за инновации в паллиативной помощи пациентам с МВ (GEORG119Q10)