



Как справиться с серьезным хроническим заболеванием

Что такое хроническое заболевание? Хроническим считается любое заболевание, которое может длиться месяцами или годами и обычно не поддается окончательному излечению. У большинства пожилых людей есть по крайней мере одно хроническое заболевание, такое как повышенное артериальное давление, артрит или диабет. Большинство хронических заболеваний можно контролировать при содействии врача, однако со временем хроническая болезнь может перейти в более серьезную форму.

Что такое серьезное хроническое заболевание?

Серьезное хроническое заболевание — это состояние, которое негативно влияет на повседневное функционирование человека и может даже сократить жизнь. К числу распространенных серьезных хронических заболеваний относятся рак, ВИЧ/СПИД, сердечная недостаточность, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), заболевание печени (цирроз), заболевание почек и болезнь Альцгеймера.

Если вы узнали, что у вас серьезное хроническое заболевание

Диагноз заболевания, способного изменить или даже сократить жизнь, может вызвать сильные негативные эмоции. Прилив эмоций в таких ситуациях совершенно нормален. Некоторые люди испытывают беспокойство, гнев или печаль. Одни чувствуют надежду, другие — безнадежность.

Каждый человек реагирует на сообщение о серьезном заболевании по-своему. В некоторые дни вы можете даже не вспоминать, что получили известие о серьезной болезни, в другие оно может не выходить из головы. У вас может нарушиться сон и аппетит, и вы можете утратить способность заниматься повседневными делами.

Помните, что такая реакция нормальна и скорее всего пройдет со временем. К счастью, жизнь продолжается, и ее качество можно улучшить даже при наличии серьезной болезни.

Как совладать с болезнью

У людей, которым поставили диагноз серьезного заболевания, обычно возникает множество вопросов. Ответы на них помогают многим совладать с болезнью. Получение сведений о том, насколько серьезна болезнь, какие есть методы лечения и что может произойти в будущем, может помочь пациенту и его родным справиться с ситуацией.

Записывайте все возникающие у вас вопросы и обсуждайте их со своим врачом. Если вы чувствуете себя более комфортно в присутствии члена семьи, приходите с ним на приемы к врачу, чтобы вместе получать необходимую информацию. Сообщите врачу и другим обслуживающим вас медработникам о своем желании общаться с ними в присутствии родственника.

О некоторых вещах говорить трудно. Например, человек, осознающий, что его болезнь серьезна и может привести к смерти, может захотеть узнать, сколько времени ему осталось жить. Но дело в том, что ни один врач не знает этого наверняка. Однако, если вам или вашим родственникам необходимо иметь об этом представление, врач, как правило, может поделиться общей информацией о болезни и дать некоторые рекомендации. Например, врач может сказать, что пациенты, страдающие этой болезнью, обычно живут несколько месяцев или даже лет.

Тем не менее, врач может не захотеть говорить о конкретных сроках, поскольку многое зависит от эффективности лечения и скорости прогрессирования болезни. Если врач действительно не знает ответа на какой-то вопрос, он скажет об этом. Однако, если вам или вашим родным важно знать, что может произойти в будущем, не стесняйтесь задавать дополнительные вопросы, если не получили исчерпывающего ответа на свой первый вопрос.

Продолжение на обороте

Радуйтесь жизни. Наслаждайтесь любимыми занятиями

Пережив период угнетенного настроения, большинство людей с серьезными хроническими заболеваниями обычно начинают лучше справляться с ситуацией. Важно делать вещи, помогающие радоваться жизни, даже в этой новой ситуации.

Постарайтесь найти себе занятия, которыми вы можете наслаждаться каждый день. Ставьте перед собой реалистичные краткосрочные цели. Делайте то, что наполняет вас радостью и гармонией; например, займитесь чтением книг, просмотром любимых фильмов, сходите на прогулку или в гости, побеседуйте с родными или близкими по телефону. Планируйте совместные занятия, которые могут доставить удовольствие вам и вашей семье.

Обращайтесь за поддержкой к родным и близким

Можно уменьшить стресс, избавившись от ненужных рутинных хлопот. Обратитесь за помощью к родственникам и друзьям. Многие люди активно участвуют в делах своих религиозных общин; для них поддержка со стороны священников и других прихожан имеет особое значение. Вы или ваши родственники должны сообщить им о вашем состоянии.

Серьезная болезнь может вызвать стресс у всех членов семьи, что нередко приводит к обострению отношений и конфликтам. Если это произойдет, попытайтесь взглянуть

на вещи с позиции другого человека, поговорите с членами семьи о своей болезни и о том, что это значит для вас и для них. Напоминайте своим родственникам о том, что они должны заботиться и о себе, особенно если они ухаживают за вами дома.

Поддержка со стороны медперсонала

Вот несколько советов о том, как наладить эффективное взаимодействие с медицинским персоналом:

- Важно, чтобы между вами и вашим врачом было полное доверие и взаимопонимание.
- Узнайте у обслуживающих вас медработников, что вы можете сделать для контроля симптомов своей болезни.
- Приходите на все назначенные приемы, особенно если чувствуете себя плохо.
- Следуйте плану лечения, который составили со своим врачом.

Куда обратиться за помощью

Если вы продолжаете испытывать угнетенное состояние и трудности, пытаясь совладать с серьезным хроническим заболеванием, сообщите об этом своему врачу. Он может дать полезные советы либо направить вас на консультацию к психологу или в группу поддержки.

Серия информационных
материалов для пациентов

Как справиться с серьезным хроническим заболеванием

Если вам нужна помощь, поговорите с врачом,
медсестрой или социальным работником
медицинского учреждения, пациентом
которого вы являетесь.