



راهنمای بیماران مبتلا به سرطان، خانواده و دوستان آنها

شناخت و مدیریت تاثیرات عاطفی سرطان

در صورت نیاز به دریافت مشاوره و حمایت‌های روانشناختی، با شماره‌های بخش
مراقبت‌های روان‌شناختی بیماران شرکت نوآوران دارویی کیمیا در ارتباط باشید.

☎ ۰۲۱-۶۶۴۳۷۰۱۴
📞 ۰۹۰۲ ۱۹۸ ۳۳ ۷۵

داخلی ۱
شماره‌ی واتس آپ

این راهنما به این منظور آماده شده است که به ما کمک کند تا تاثیرات عاطفی و هیجانی بیماری سرطان را بهتر درک کنیم.

تشخیص بیماری سرطان تجربه ی بسیار ناخوشایند و غیر قابل باوری برای همه ی انسان هاست. معمولا پس از تشخیص سرطان زندگی بیماران دستخوش تغییرات بسیاری می شود. ما امیدوارم این کتابچه به شما کمک کند تا انواع مختلف واکنش هایی که ممکن است افراد در مواجهه و رویارویی با سرطان بروز دهند، را بهتر درک کنید. علاوه بر این سعی ما بر این است تا پیشنهاداتی برای سازگاری با تشخیص سرطان و مقابله با بیماری در حین درمان و پس از آن، به بیماران و خانواده آنها ارائه کنیم.

حمایت روانشناختی، بیمار و خانواده ی او را در مواجهه با فشارهای روانی و هیجانی مربوط به بیماری و بازیافتن سلامت جسم و روان کمک می کند. روانشناسان و روانپزشکان شرکت نوآوران دارویی کیمیا از لحظه ی تشخیص و در تمام روند بیماری، بیمار و خانواده ی او را همراهی می کنند تا آنها سختی های این مسیر را راحت تر پشت سر بگذارند. اعضای تیم مراقبت های روانشناختی نوآوران دارویی کیمیا خدمات گوناگونی را برای پاسخ به نیازهای گوناگون بیمار و خانواده ی او ارائه می دهند. این خدمات، بر اساس نیاز فرد ارائه می شود.

امیدواریم که بیماران مبتلا به سرطان بتوانند با استفاده از توصیه های این کتابچه ی راهنما و برقراری ارتباط و دریافت کمک از متخصصان خدمات روانشناختی، در جهت بهبودی سریع تر خود از مشکلات روانشناختی و بهداشت روانی مرتبط با بیماری سرطان گام موثرتری بردارند.

از آنجایی که تشخیص سرطان نه تنها بر شما بلکه بر خانواده و دوستان شما نیز تاثیر گذار است، این کتابچه نکات کاربردی را در اختیار شما قرار می دهد تا بدانید چگونه در مورد سرطان با دیگران گفتگو کنید و آنها چگونه می توانند به شما کمک کنند. در صورتی که تمایل داشته باشید می توانید این کتابچه را به اعضای خانواده و دوستان خود معرفی کنید تا آنها هم بتوانند آگاهی های لازم را به دست بیاورند.

در صورت داشتن هرگونه سوال درباره ی اطلاعات موجود در این کتابچه و مراقبت های روانشناختی بیماران مبتلا به سرطان، با ما تماس بگیرید.

فهرست مطالب

۲

درباره ی کتابچه ی راهنمای روانشناختی

۴

تاثیرات روانی و هیجانی سرطان

۱۰

روش های مقابله و رویارویی با بیماری

۱۲

راهکارهایی برای رویارویی اثربخش با بیماری

۱۴

خانواده و دوستان



تأثیرات روانی و هیجانی سرطان

بیشتر افراد پس از تشخیص سرطان احساسات و هیجانات شدیدی را تجربه خواهند کرد. تجربه‌ی این احساسات محدود به هنگامی که برای اولین بار تشخیص سرطان را می‌شنوند نمی‌شود بلکه آن‌ها در زمان‌های مختلف در طول درمان و پس از آن هم ممکن است این احساسات شدید را تجربه کنند.

سرطان یک بیماری جدی است که درمان آن ممکن است مدت زمان طولانی طول بکشد. بیمار مبتلا به سرطان لحظه‌ها و روزهای زیادی را در انتظار، ابهام و عدم قطعیت سپری خواهدکرد. عدم قطعیت یکی از تجارب فراگیر در بیماران مبتلا به سرطان و یک عامل تنش زای روانی مهم است که بر بسیاری از جوانب زندگی آنها تاثیر می‌گذارد. "عدم قطعیت در بیماری" به عنوان ناتوانی در تعیین معنای رویدادهای مربوط به بیماری و یا عدم توانایی پیش بینی پیامدهای بیماری تعریف می‌شود. بیماران مبتلا به سرطان به علت پیچیدگی‌های درمان و علائم بیماری، سطوحی از عدم قطعیت را تجربه می‌کنند. تجربه‌ی طیف وسیعی از احساسات برای بیمار مبتلا به سرطان طبیعی است و اینگونه نیست که برخی احساسات او درست و نرمال و برخی نادرست و غیرطبیعی باشند. در برخی مواقع تجربه‌ی احساسات شدید در این بیماران، تجربه‌ای ثابت و مستمر است و گاهی ناپایدار و با گذر زمان فرد آرام می‌شود به صورتی که بیمار لحظاتی احساسات شدید را تجربه می‌کند و در مواقع دیگر به دور از این احساسات است. به نظر می‌رسد که بیمار در یک چرخ و فلک عاطفی قرار دارد.

واکنش هر فرد با دیگری در مواجهه با تشخیص بیماری سرطان متفاوت است و شما باید به روش خودتان با این بیماری روبرو شوید. همانطور که در این مسیر چالش برانگیز گام بر می‌دارید خوب است بدانید که واکنش‌های شما طبیعی است و راه‌های بسیاری برای مدیریت تأثیرات هیجانی و روانی سرطان وجود دارد و شما همواره می‌توانید از حمایت‌ها و مراقبت‌های روانشناختی بهره‌مند شوید.



واکنش‌های هیجانی متداول

اطلاع یافتن از ابتلا به سرطان به عنوان یک بیماری جدی آرامش ما را برهم می‌زند و طبیعی است که در این وضعیت احساس ترس، نا امنی و وحشت کنیم، زیرا سرطان باورهای ما را مبنی بر اینکه "جهان مکانی امن است" و "من برخورد کنترل دارم" تغییر می‌دهد. پس از تشخیص سرطان در شما، در هر مرحله‌ای از بیماری که باشید زمان‌هایی خواهید داشت که پریشانی هیجانی را در قالب احساسات شدید ناباوری، ترس، غم و اندوه، اضطراب و خشم تجربه می‌کنید.

سرطان موجب وقوع برخی تغییرات در زندگی شما می‌شود به عنوان مثال شما به صورت موقت سلامتی جسمانی خود را تا حدودی از دست می‌دهید، ممکن است تغییرات ظاهری موقت یا دائمی در ظاهر شما ایجاد گردد، ممکن است نتوانید روال سابق زندگی خود را داشته باشید سرکار بروید و فعالیت‌های روتین زندگی‌تان را پیش ببرید، برنامه‌های مالی و اقتصادی شما دچار تغییرات می‌شوند و شما برای انجام بعضی از کارها به دیگران وابسته می‌شوید و تا حدودی استقلال خود را از دست می‌دهید، در روابط بین فردی‌تان احتمالا تغییراتی به وجود می‌آید و تا حدی نگاه تان به خودتان عوض می‌شود. اینکه بخواهید با بیماری تان سازگار شوید فرایندی زمان بر است.

زمانی که نیازهای سلامت روان شما برآورده شوند شما در بهترین وضعیت هستید تا با چالش‌ها و نیازهای مسیر درمانی خود رو به رو شوید و درمان خود را مدیریت کنید. در صورتی که سابقه اختلالات روانپزشکی چون اضطراب یا افسردگی دارید، حتما این اطلاعات را با تیم درمانی و پزشک خود در میان بگذارید، چرا که افسردگی و اضطراب شما را در مواجهه با بیماری سرطان آسیب پذیرتر می‌کند. مدیریت پریشانی‌ها و آشفتگی‌های هیجانی و دریافت حمایت‌های تخصصی، در این مرحله از زندگی‌تان بسیار حائز اهمیت است.

بسیاری از افراد هنگامی که از وضعیت روانشناختی خود بعد از تشخیص سرطان در آنها، صحبت می‌کنند یادآور می‌شوند که تجربه هیجانی آنها شامل احساسات امیدواری و ارتباط هم می‌شود. در مورد برخی از مبتلایان به سرطان، بیماری شان باعث شده است تا در مورد زندگی خود به تفکر دوباره بپردازند و اهداف و اولویت‌های جدیدی برای خودشان در نظر بگیرند. افراد در زمان ابتلا به سرطان یک سری واکنش‌های هیجانی رایج را از خود نشان می‌دهند که عبارتند از:

شوک و ناباوری

شنیدن خبر یا پی بردن به موضوع ابتلا به سرطان از سوی پزشک یا هر کس دیگر شوک بزرگی برای شما است و واکنش انکار را به دنبال دارد. شما ممکن است وضعیت خودتان را اینگونه شرح دهید که برای مدتی هیچ احساسی نداشتید. زمان می‌برد تا شما بپذیرید که به سرطان مبتلا شده اید، مخصوصا زمانی که شما تا قبل از تشخیص این بیماری در سلامت جسمانی و فیزیکی به سر می‌بردید و هیچگونه احساس بیماری در خود نداشتید. این بی حسی اولیه به شما کمک می‌کند تا کم کم آمادگی پذیرش بیماری و مواجهه با آن را به دست بیاورید. بعضی از مبتلایان به سرطان ممکن است هیچگاه به صورت کامل بیماری خود را نپذیرند و در چنین شرایطی است که انکار فرد باعث شکل گیری مشکلات جدی در مسیر درمان بیماری می‌شود که در ادامه توضیح داده شده است.

در واقع انکار بیماری، نخستین واکنش بسیاری از بیماران پس از تشخیص سرطان است. انکار در واقع مکانیسمی دفاعی در مقابل اضطراب ناشی از خطر می‌باشد. در انکار آشکار، بیماران به تشخیص پزشک

اعتراض و نتایج آزمایش‌ها را رد می‌کنند و به خود دل‌داری می‌دهند که اشتباهی صورت گرفته است و مشکلی وجود ندارد. در این مرحله بیمار حاضر به قبول تشخیص بیماری سرطان نیست و خانواده و دوستان او نیز ممکن است با وجود علائم آشکار، در تشخیص شک کنند و به پزشکان مختلف مراجعه می‌کنند و به راحتی حاضرند جمله تشخیص غلط است را بپذیرند. این افراد حتی ممکن است تمایلی نداشته باشند درباره سرطان صحبت کنند.

انکار نا آشکار بیمار، خود را با جدی نگرفتن درمان‌ها و اهمال در مصرف منظم دارو نشان می‌دهد. ناباوری و انکار مانع از پیگیری درمانی در بیماری سرطانی می‌شود و فقط در صورت رنگ باختن انکار است که افراد درمان را جدی می‌گیرند. بهتر است در چنین شرایطی در مورد رویکرد خودتان با پزشک معالج و متخصصین سلامت روان گفتگو کنید.

ترس و اضطراب

با توجه به تحقیقات و پیشرفت‌های چشمگیر در زمینه درمان سرطان در سال‌های اخیر، هنوز هم شنیدن کلمه "سرطان" در ما احساس ترس شدید ایجاد می‌کند. اینکه در مورد درمان، عوارض جانبی درمان، نتایج آزمایش‌ها و پیامدهای طولانی مدت این بیماری نگران باشید بسیار طبیعی است. علاوه بر اینها ممکن است شما این نگرانی و دغدغه را هم داشته باشید که تشخیص سرطان در شما، چه تأثیراتی روی خانواده، کار و سایر مسئولیت‌های شما در زندگی‌تان خواهد گذاشت.

اکثر افراد هنگامی که در مورد تشخیص شان اطلاعات مفید و قابل اتکایی به دست می‌آورند و با گزینه‌های مختلف درمانی آشنا می‌شوند و در موردشان بیشتر یاد می‌گیرند، بهتر با بیماری‌شان سازگار می‌شوند. اینکه افراد بتوانند در جهت مدیریت و حل مشکلاتی که در این مسیر برایشان رخ خواهد داد نقشه و برنامه ای ترسیم کنند، به آن‌ها در کنار آمدن و سازگاری بهتر با بیماری یاری می‌رساند. قبل از اینکه هر درمان شروع شود ممکن است شما استرس زیادی را تجربه کنید، خوب است بدانید که بسیاری از افراد بعد از اینکه درمانشان را شروع می‌کنند، احساس آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند.

هنگامی که فرد دچار استرس می‌شود، بدن آدرنالین تولید می‌کند که موجب افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، سریع و سطحی شدن تنفس، تعریق کف دست‌ها و خشک شدن دهان می‌شود. این اتفاقاتی که در بدن شما در هنگام تجربه ی استرس رخ می‌دهد، همه بخشی از پاسخ جنگ و گریز هستند که انسان‌ها در مواقع خطر از خود نشان می‌دهند. پاسخ جنگ و گریز به ما این امکان را می‌دهد که در هنگام ادراک تهدید سریع پاسخ بدهیم و بقای خودمان را حفظ کنیم. معمولا پس از رفع خطر و تهدید این پاسخ نیز متوقف می‌گردد و بدن به حالت طبیعی خود بازمی‌گردد، اما در مورد برخی از افراد اینگونه نیست و آنها استرس مزمن را تجربه می‌کنند به گونه‌ای که بدن آنها برای مدت طولانی‌تری حتی پس از رفع تهدید، در حالت جنگ و گریز باقی می‌ماند. در مواقعی هم عدم فروکش کردن پاسخ‌های استرس در افراد منجر به حمله‌ی هراس می‌شود. در چنین شرایطی افراد دچار اضطراب می‌شوند و اضطراب بر افکار شما تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود تحریک پذیر و حساس شوید.

شما می‌توانید با ایجاد تغییرات کوچک در زندگی تان سطح استرس تان را کاهش دهید، در ادامه نکاتی به منظور کاهش استرس آورده شده است:

- زمان‌های قرار ملاقات با پزشک و سایر فعالیت‌های روزانه تان را در تقویم یا برنامه ریز گوی یادداشت کنید. وقتی شما فعالیت‌هایتان را برنامه ریزی می‌کنید، زمان این را خواهید داشت که ابتدا یک فعالیت را تمام



کنید و بعد به سراغ فعالیت بعدی بروید. فعالیت‌های زیادی را برای یک روز برنامه ریزی نکنید، مخصوصاً فعالیت‌هایی که نیاز دارند شما برای آنها از قبل آماده شوید. اگر مدیریت برنامه ریزی‌تان برای شما دشوار است از کسی که قابل اعتماد است بخواهید در این مورد به شما کمک کند.

- محدودیت‌هایتان را بشناسید. اگر زمان، انرژی یا علاقه برای انجام فعالیت یا مسئولیتی که دیگران به شما واگذار می‌کنند ندارید، مودبانه پیشنهادشان را رد کنید. از اینکه به برخی از درخواست‌های اطرافیانتان پاسخ منفی بدهید احساس گناه نداشته باشید. تشخیص بیماری سرطان باعث تغییرات بزرگی در زندگی شما می‌شود و بهتر است روی مسائلی تمرکز کنید که از اهمیت بیشتری برای شما برخوردارند. در محیط کار از داوطلب شدن برای انجام پروژه‌هایی که حجم کاریتان را بسیار زیاد می‌کنند، خودداری کنید.

- از خانواده، دوستان و همکارانتان کمک بخواهید. دیگران از اینکه بتوانند در انجام برخی کارها به شما کمک کنند احساس خوبی خواهند داشت.

در صورتی که احساس می‌کنید برای مدیریت استرس و اضطراب تان با مشکل مواجه هستید، می‌توانید با روانشناسان و مشاوران بخش مراقبت‌های روانشناختی نوآوران دارویی کیمیا ارتباط بگیرید.

خشم، گناه و سرزنش

به مجرد پذیرش بیماری سرطان، ممکن است احساس خشم به سراغتان بیاید و طبیعی خواهد بود اگر از خود بپرسید؟ "چرا من؟" و از دست سرطان، تیم درمانی، دوستان، همسران و جهان خشمگین شوید. خشم گاهی اوقات از احساساتی سرچشمه می‌گیرد که به سختی قابل شناسایی هستند، نظیر ترس، حمله‌ی هراس، اضطراب یا ناکامی. علاوه بر اینها ممکن است از دست خودتان که برای تشخیص بیماری به موقع عمل نکردید و به گونه‌ای خودتان را در شرایط امروztان مقرر می‌دانید هم خشمگین باشید. ممکن است از اینکه در زندگی تان هرکاری برای سلامتی تان کرده‌اید اما باز هم به سرطان مبتلا شده‌اید، عصبانی و خشمگین باشید. معمولاً سرطان‌ها در مراحل اولیه باعث ایجاد و بروز علائم نمی‌شوند یا ممکن است منجر به علائمی شوند که می‌توان وجود چنین علائمی را به احتمال زیاد با شرایط دیگری (بیماری‌های طبی دیگری به غیر از سرطان) نیز توضیح داد. این اطلاعات به این معنا است که ممکن است مدت زمانی طول بکشد تا تشخیص ابتلا به سرطان در شما داده شود. اینکه بخواهیم تلاش زیادی کنیم تا بفهمیم که چرا به این بیماری مبتلا شده‌ایم، تلاشی طبیعی است اما خوب است بدانیم که اگرچه ما ریسک فاکتورهای برخی سرطان‌ها را می‌شناسیم، اما این به این معنی نیست که هرکس این ریسک فاکتورها را داشته باشد به سرطان مبتلا می‌شود.

اگر شما برای ابتلا به این بیماری خودتان را سرزنش می‌کنید، سعی کنید به یاد بیاورید که هیچ کس مستحق و سزاوار ابتلا به سرطان نیست. معمولاً افرادی که به سرطان مبتلا می‌شوند، بزرگترین دغدغه و نگرانی‌شان این است که با ابتلا به این بیماری افرادی که دوستشان دارند را در موقعیت استرس زای شدیدی قرار می‌دهند و از اینکه باعث شده‌اند عزیزان آنها چنین شرایط دشواری را تجربه کنند، احساس گناه می‌کنند. اینکه احساسات تان را با فردی بی‌طرف مثل یک مشاور در میان بگذارید ممکن است به شما در این مرحله کمک کند.

غم و افسردگی

اینکه بعد از تشخیص سرطان احساس غمگینی و اندوه داشته باشید کاملاً طبیعی است. افسردگی یک پاسخ

طبیعی در مواجهه با فقدان و ناامیدی است. ممکن است از اینکه سرطان زندگی هر روزی شما، بدن و برنامه‌ریزی‌هایتان برای آینده را تحت تاثیر قرار داده‌است ناراحت باشید. اگر احساس غم در شما تبدیل به یک احساس پایدار و ماندگار شده است، هر روز صبح به سختی از خواب بیدار می‌شوید، انگیزه و اشتیاق خودتان را برای انجام کارهایی که پیش از ابتلا به سرطان در شما لذت به وجود می‌آوردند از دست داده‌اید، به احتمال زیاد شما افسردگی را تجربه می‌کنید. در صورتی که احساس می‌کنید افسردگی بخشی از زندگی‌تان شده‌است و قادر نیستید از این شرایط بیرون بیایید، می‌توانید با روانشناسان و مشاوران بخش مراقبت‌های روانشناختی نوآوران دارویی کیمیا ارتباط بگیرید.

تنهایی

حتی در شرایطی که افراد بسیاری در زندگی‌تان هستند که شما را حمایت کنند، ابتلا به سرطان ممکن است منجر به انزوای شما شود. اگر خانواده و دوستان شما نتوانند با تشخیص سرطان در شما کنار بیایند و با آن سازگار شوند، ممکن است احساس تنهایی را تجربه کنید. اگر بیماری شما آنقدر پیشرفت کرده که نمی‌توانید به شیوه‌ی قبل از بیماری، فعالیت‌های شغلی‌تان را انجام دهید و با دیگران در تعاملات اجتماعی مشارکت داشته باشید، احتمالاً شما احساس انزوا و تنهایی زیادی را تجربه می‌کنید.

از دست دادن کنترل

اینکه به شما بگویند که به سرطان مبتلا شده‌اید، می‌تواند شما را به شدت آشفته کند و تجربه‌ی طاقت فرسایی برایتان باشد. ممکن است احساس کنید که احساسات و هیجانات شما از کنترل‌تان خارج شده‌اند. همچنین ممکن است اینگونه به نظر برسد که شما در حال از دست دادن کنترل بر زندگی‌تان هستید. بعضی از بیماران تجربه‌ی خود را اینگونه توصیف می‌کنند که آنها احساس ناتوانی، درماندگی و بی‌قدرتی در برابر اتفاقات داشته‌اند. اگر شما قبل از تشخیص بیماری فردی مستقل بوده‌اید یا فردی بودید که از دیگران مراقبت می‌کردید، احتمالاً این احساسات را بیشتر هم تجربه خواهید کرد.

آیا مثبت اندیشی کمک کننده است؟

یک باور رایج وجود دارد که بیماران مبتلا به سرطان باید مثبت اندیش باشند و نگاه مثبت را در خودشان حفظ کنند. اگرچه امیدوار بودن به ما کمک خواهد کرد اما مثبت بودن به معنای انکار این واقعیت که سرطان بیماری جدی و سختی است نمی‌باشد. اینکه بیماران بخواهند تلاش کنند تا همیشه همانند یک انسان شجاع رفتار کنند و احساسات درونی‌شان را مخفی کنند، باعث می‌شود تا انرژی زیادی را از دست بدهند که معمولاً منجر به نتیجه‌ی مطلوبی نمی‌شود چرا که افکار منفی بارها و بارها بر خواهند گشت. اگر بیماران دائماً برای مثبت اندیش بودن تحت فشار باشند، باعث می‌شود از بیان احساسات دشوار خود چون ترس و اضطراب واهمه داشته باشند و این شرایط باعث وخیم تر شدن اوضاع می‌شود.

سعی کنید در مواجهه با آنچه اتفاق می‌افتد، واقع بین باشید و در مورد ترس‌ها، نگرانی‌ها و دغدغه‌هایتان با کسی صحبت کنید. اینکه احساساتتان را با دیگران به اشتراک بگذارید ممکن است باعث شود که شما کمک و حمایتی را که نیاز دارید را دریافت کنید.

روش‌های مقابله و رویارویی با بیماری

اکثر ما روش‌های متفاوتی برای مقابله با رویدادهای سخت زندگی داریم، روش‌هایی که ما در طول زندگی یاد گرفته‌ایم و شامل راهکارهای زیر می‌شود:

- جست و جوی اطلاعات بیشتر در مورد آنچه برایمان اتفاق افتاده است
- سعی و تلاش در حل کردن مساله‌ها
- خندیدن برای داشتن احساس بهتر
- سعی کردن برای قوی بودن و داشتن روحیه‌ی جنگنده
- منحرف کردن ذهن‌مان از افکار و احساسات منفی و ناسالم
- صحبت کردن با دیگران راجع به خودمان و رویدادی که برایمان رخ داده است تا بتوانیم متوجه شویم چه اتفاقی دارد می‌افتد.

نحوه‌ی کنار آمدن شما با بیماری و شیوه‌ی مقابله با استرس‌های ناشی از ابتلا به سرطان به اینکه با چه نوع موقعیتی مواجه می‌شوید، تجربه‌های گذشته شما، مدل شخصیتی تان و شیوه‌ی تربیتی در خانواده‌تان بستگی دارد. مهم است که به تمام روش‌های مقابله‌ای که در گذشته برای شما مفید بوده‌اند و با به کارگیری آنها از مشکلات عبور کرده‌اید را به یاد بیاورید و در موردشان فکر کنید اما خوب است بپذیریم که بعد از تشخیص سرطان ممکن است شما به روش‌ها و راهکارهای مقابله‌ای بیشتری نیاز داشته باشید. اینگونه نیست که یک راه صحیح و درست برای کنار آمدن با بیماری برای همه‌ی افراد به طور یکسان وجود داشته باشد اما اگر شما مجهز به استراتژی‌ها و راهکارهای مقابله‌ای متفاوت باشید باعث می‌شود این احساس را داشته باشید که اوضاع تحت کنترل شماست. ممکن است برخی از راهکارهای مقابله‌ای شما چندان مفید نباشند. برخی از افراد بعد از تشخیص سرطان دائما بین انکار و پذیرش بیماری جا به جا می‌شوند. هنگامی که فرد از پذیرش ابتلا به بیماری اجتناب می‌کند باعث می‌شود تا تصمیم‌گیری در مورد مسیر درمانی‌اش سخت شود و نتواند در مورد آینده‌ی درمانی خود مشارکت فعالانه‌ای داشته باشد و حتی از درمان و قرار ملاقات با پزشک اجتناب کند. برخی از افراد برای مقابله با بیماری و استرس‌های ناشی از آن، به مصرف الکل و مواد روی می‌آورند. اگرچه این رویکرد در کوتاه مدت باعث رهایی و تسکین خواهد شد اما در گذر زمان باعث بروز آسیب‌های جسمی و هیجانی متفاوت در فرد خواهند شد و همه‌ی اینها بر اینکه درمان سرطان چگونه پیش می‌رود تاثیر می‌گذارند.

اگر احساس می‌کنید به سمت انکار بیماری تان پیش می‌روید یا به مصرف الکل و مواد برای مقابله با رویدادهای سخت اخیر روی آورده‌اید، می‌توانید با روانشناسان و مشاوران بخش مراقبت‌های روانشناختی نوآوران دارویی کیمیا ارتباط بگیرید و وضعیت خودتان را با ایشان در میان بگذارید تا بتوانید برای بهبود شرایط فعلی‌تان از مشاوره و حمایت حرفه‌ای بهره‌مند شوید. همیشه این امکان وجود دارد که راهکارهای مقابله‌ای جدیدی بیاموزیم.



راهکارهایی برای رویارویی اثربخش با بیماری

بدانید که باید انتظار چه چیزی را داشته باشید

در مورد بیماری و گزینه‌های درمانی که پیش رویتان است اطلاعات به دست بیاورید. این اطلاعات در انتخاب و برنامه ریزی مسیر درمانی‌تان به کمک شما می‌آیند و شما احساس کنترل و امنیت بیشتری خواهید داشت.

به غذاها و نوشیدنی‌هایی که استفاده می‌کنید توجه بیشتری داشته باشید

خوردن غذاهای سالم و نوشیدن آب کافی به بدن شما در مقابله با استرس‌های هیجانی و فیزیکی کمک خواهد کرد. البته این را هم در نظر بگیرید هنگامی که حال شما خوب نیست و شرایط مساعدی ندارید رعایت همین موارد به نظر ساده می‌تواند برایتان چالش برانگیز باشد. در صورتی که احساس می‌کنید به کمک نیاز دارید با یک متخصص تغذیه گفتگو کنید.

فعالیت فیزیکی داشته باشید

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فعالیت فیزیکی منظم به افراد کمک می‌کند تا استرس و احساساتی چون خشم، اضطراب و افسردگی را بهتر مدیریت کنند. علاوه بر اینها فعالیت فیزیکی در مدیریت خستگی و بهبود کیفیت خواب نیز به کمک شما می‌آید. حتی یک پیاده روی کوتاه روزانه برای شما مفید است.

تکنیک‌های آرام سازی و مدیتیشن را بشناسید و در برنامه‌ی روزانه‌ی خود بگنجانید

روش‌های آرام سازی در کاهش و مدیریت استرس، اضطراب و خستگی به شما کمک خواهند کرد و کیفیت زندگی‌تان را ارتقا می‌دهند. به عنوان مثال یکی از این تکنیک‌ها که امروزه تحت عنوان ذهن آگاهی یا حضور ذهن شناخته شده است به شما کمک می‌کند تا بتوانید قدری بیشتر در لحظه‌ی حال زندگی کنید و کمتر به افکار گذشته و نگرانی‌های مربوط به آینده بپردازید.

وضعیت خواب‌تان را بهبود دهید

خواب کافی و با کیفیت به بدن‌تان کمک می‌کند تا بهتر با عارضه‌های جسمانی و هیجانی بیماری و درمان آن مقابله کنید. ممکن است وضعیت خواب شما تحت تاثیر نگرانی‌های شما، درد (به عنوان مثال بعد از جراحی)، حالت تهوع، تغییرات هورمونی و مصرف برخی داروها قرار بگیرد بنابراین اگر در طی دوره‌ی درمان‌تان فعالیت فیزیکی چندانی ندارید، بدنتان آنقدر در طی روز خسته نمی‌شود و در نتیجه خوابیدن برایتان دشوارتر خواهد شد. علاوه بر این‌ها داشتن احساسات غم و ناراحتی نیز باعث می‌شود که شب‌ها خواب خوبی نداشته باشید. به توصیه‌های زیر در جهت مدیریت و بهبود وضعیت خوابتان توجه داشته باشید:

- هر روز در ساعت مشخصی به رختخواب بروید و در ساعت مشخصی بیدار شوید.
- روزانه فعالیت فیزیکی داشته باشید اما از فعالیت فیزیکی دو ساعت قبل از خوابیدن اجتناب کنید.

در این قسمت از کتابچه مجموعه راهکارهایی که به شما کمک می‌کند تا با تشخیص سرطان و درمان بیماری‌تان بهتر کنار بیایید و به شیوه‌ی سازگارانه‌ای با این اتفاقات مواجه شوید، ارائه می‌شود. شیوه‌ی مقابله‌ی هر کس می‌تواند با دیگری متفاوت باشد اما مفید خواهد بود اگر مجموعه‌ای از این راهکارها را در ذهن داشته باشید. برخی از این استراتژی‌ها به شما کمک خواهند کرد تا مساله‌هایی که برایتان پیش می‌آید را حل کنید و بعضی دیگر هدفشان این است که در شرایط استرس‌زا به شما کمک کنند تا بهزیستی و سلامتی عمومی‌تان را ارتقا دهید.





خانواده و دوستان



- از آشامیدن نوشیدنی‌های دارای کافئین مثل قهوه، چای در ساعات پایانی روز اجتناب کنید.
- از خوردن غذاهای سنگین قبل از خواب اجتناب کنید چرا که هضم غذا با خوابیدن تداخل پیدا می‌کند.

- در طول روز خوابیدید اگر نمی‌توانید بیدار بمانید زمان چرت تان را به سی دقیقه محدود کنید.

- اتاق خوابتان را مکانی آرام، تاریک و خنک نگه دارید.

- اگر به رختخواب رفته‌اید اما نمی‌توانید بخوابید، از اتاق خواب تان بیرون بیایید و مبر کنید تا هنگامی که دوباره احساس خواب آلودگی در شما ایجاد گردد. از روشن کردن چراغ‌ها یا تماشای تلویزیون و استفاده از گوشی موبایل تان خودداری کنید چرا که باعث هوشیاری بیشتر شما می‌شوند.

منابع حمایتی خود را بشناسید و حمایت دریافت کنید

دغدغه‌های راجع به بیماری و درمان را با اعضای خانواده و دوستان تان به اشتراک بگذارید. علاوه بر خانواده و دوستان در مورد وضعیت روانشناختی تان با پزشک، مددکار اجتماعی و روانشناس خود گفتگو کنید. در صورتی که گروه‌های حمایتی مرتبط با بیماری تان را می‌شناسید به آن‌ها بپیوندید. این راهکارها به شما کمک می‌کنند تا راحت‌تر با بیماری کنار بیایید.

زمانی را برای استراحت تعیین کنید

هر روز زمانی را به استراحت و لذت بردن از فعالیت‌های مورد علاقه تان اختصاص دهید. به چیزهایی فکر کنید که احساسات خوشایندی را در شما برمی‌انگیزاند. به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید، کتاب بخوانید، دوش بگیرید و ماساژ دریافت کنید. از طریق فعالیت‌های حرفه‌ای و کاری تان با دیگران در جهان بیرون ارتباط برقرار کنید. وقت گذراندن با خانواده و دوستان ممکن است به شما کمک می‌کند تا بار دیگر زندگی بیرون از سرطان را ببینید و برای چندین ساعت از نگرانی هایتان فاصله بگیرید.

به مساله‌های ذهن تان نظم بدهید

علاوه بر مشکلاتی که در اثر تشخیص سرطان برای شما به وجود آمده است ممکن است شما دغدغه‌های دیگری چون مشکلات مالی، مشکلات و تعارضات محیط کاری، نگرانی‌هایی مربوط به روابط بین فردی تان را هم داشته باشید. در گام اول خوب است اگر بتوانید به مساله‌هایی که در ذهن تان دارید نظم بدهید.

دریافت مشاوره‌ی روانشناختی، پرداختن به تمرینات آرام‌سازی و یوگا از جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند به شما در آرام کردن و نظم بخشیدن به ذهن تان کمک کنند، احساس کنترل و امنیت را در شما ارتقا دهند و خلق شما را بالا ببرند.

چگونه به خانواده و دوستان اطلاع دهیم

زمانی که احساس کردید برای این کار آماده هستید، تصمیم بگیرید با چه کسی و چه چیزهایی را به اشتراک خواهید گذاشت. برای آماده شدن برای اینگونه گفتگوها بهتر است کارهای زیر را انجام دهید:

- اگر برایتان ممکن است زمان و مکان آرامی را برای گفتگو در نظر بگیرید.
- به پاسخ سوال‌هایی که ممکن است از شما پرسیده شود فکر کنید و آمادگی لازم را به دست آورید، البته لازم نیست که شما به تمام سوالات پاسخ دهید، همان قدر که خودتان مایل هستید.
- آمادگی پذیرش این که طرف مقابلتان با شنیدن خبر تشخیص سرطان در شما اندوهگین و غمگین شود را داشته باشید در چنین شرایطی ممکن است لازم باشد با وجود اینکه شما بیمار هستید ولی او را در ابتدا آرام کنید.
- سعی کنید بهترین و مناسب‌ترین کلمات را برای این گفتگو در ذهنتان داشته باشید.

واکنش خانواده و دوستان به بیماری شما

همیشه به خاطر داشته باشید که مردم معمولاً قصد ندارند اوضاع را بدتر کنند، اگر دوست یا یکی از اعضای خانوادگی شما واکنش مناسب و همدلانه‌ای به شما نمی‌دهد به این علت است که احتمالاً این فرد در مواجهه و رویارویی با احساسات درونی که بعد از شنیدن تشخیص بیماری شما در وی ایجاد شده است، دچار مشکل است. او نمی‌داند یا نمی‌تواند احساساتی چون ترس و اضطراب که در وی برانگیخته شده است را به خوبی مدیریت کند، یا اینکه مطمئن نیست در آن لحظه بهتر است چه بگوید یا چه کاری انجام دهد، در نتیجه ممکن است پاسخ‌چندان مناسبی به شما در آن لحظه ندهد.

واکنش خانواده و دوستان شما به عوامل بسیاری همچون تجارب و برخوردهای پیشین آنها با بیماری سرطان و روش‌های مقابله‌ای آنها با چالش‌ها و مسائل دشوار زندگی، بستگی دارد. گاهی در همان اولین گفتگوها، تبادل دقیق اطلاعات در مورد بیماری و برنامه‌ریزی به منظور چگونگی شروع روند درمانی به خوبی پیش می‌رود و گاهی اوقات افراد به گونه‌ای به شما و بیماری‌تان واکنش نشان می‌دهند که ناخواسته در شما احساسات و هیجانات ناخوشایندی چون صدمه دیدن از نظر احساسی، سرخوردگی، یاس و عصبانیت پدید می‌آید. بهتر است که شما با انواع مختلف این واکنش‌ها آشنا باشید:

• بسیار آشفته و پریشان می‌شوند

اکثر مردم واکنش هیجانی شدیدی به واژه‌ی سرطان دارند که این واکنش ممکن است به علت عدم آگاهی آن‌ها از این واقعیت باشد که امروزه درمان‌های متنوعی برای درمان انواع سرطان پیش روی بیماران قرار دارد که در بسیاری از موقعیت‌ها این درمان‌ها، نتایج رضایت‌بخشی برای بیماران و خانواده‌های آنها به همراه دارد.

صحبت و گفتگو کردن با خانواده و دوستان راجع به اینکه به بیماری مبتلا شده‌اید، ممکن است برایتان کاری دشوار باشد. این امکان وجود دارد که شما راحت نباشید در رابطه با مسائل شخصی‌تان با دیگران صحبت کنید یا اینکه مطمئن نیستید خانواده و دوستانتان به محض شنیدن تشخیص سرطان در شما چه واکنشی به شما و این رویداد در زندگی‌تان خواهند داشت. شما ممکن است بخواهید از کسانی که به ایشان اهمیت می‌دهید مراقبت کنید اما به یاد داشته باشید که به اشتراک گذاشتن اطلاعات و خبرهای جدید راجع به خودتان شما را به دوستان و اعضای خانواده‌تان نزدیک‌تر خواهد کرد.

اینکه چقدر از جزئیات را در چه زمانی با دیگران به اشتراک بگذارید، کاملاً به خودتان بستگی دارد اما پنهان کردن تشخیص بیماری‌تان مفید نخواهد بود چرا که دیر یا زود اعضای خانواده، دوستان و همکارانتان با شنیدن این رویداد از زبان دیگران یا مشاهده‌ی تغییری که در ظاهر شما پدیدار می‌شود متوجه بیماری شما می‌شوند. اینکه خودتان اخبار و اطلاعات را با دیگران به اشتراک بگذارید از شکل‌گیری سوءتفاهم بین شما و ایشان جلوگیری می‌کند و علاوه بر این، بر میزان نشر اطلاعات کنترل و تسلط پیدا می‌کنید و همزمان به اطرافیان‌تان این امکان و اجازه را می‌دهید که به شما در مواقعی که نیاز دارید کمک کنند.

• حرف‌های نادرست می‌زنند

در اکثر مواقع وقتی افراد از شما می‌شنوند که به بیماری مبتلا شده‌اید، نمی‌دانند در پاسخ به شما چه باید بگویند. ممکن است به طرز غیر واقع‌گرایانه ای مثبت اندیش ظاهر شوند، حتی ممکن است مطالبی بگویند که صحیح نباشد و حتی در موقعیت فعلی شما نامناسب باشد. سعی کنید اولین واکنش آنها را اینگونه تعبیر نکنید که آنها به شما و وضعیتی که در آن هستید بی توجه هستند و برایشان اهمیتی ندارد. ممکن است آنها هم درست به اندازه‌ی شما به اطلاعات، حمایت و راهنمایی نیاز داشته باشند. ممکن است از تصور از دست دادن شما، به شدت ترسیده باشند و از اینکه برای بیماری شما کاری نمی‌توانند بکنند گیج و سردرگم شده باشند یا اینکه نگران این مساله باشند که این بیماری چگونه زندگی شما و آنها و رابطه‌هایتان را تحت تاثیر خود قرار خواهد داد.

• توصیه‌های غیر مفید خواهند کرد

به قصد کمک کردن به شما، ممکن است افراد توصیه‌ها و راهنمایی‌های گیج‌کننده و راه‌حلهایی که مبتنی بر شواهد علمی نیستند ارائه کنند. در گفتگویی که با آنها دارید کمک کنید تا متوجه شوند که شما تصمیمات مربوط به مسیر درمانی‌تان را تنها با مشورت تیم درمان و پزشک متخصص معالج‌تان می‌گیرید. برایشان توضیح دهید که انواع مختلفی از بیماری سرطان وجود دارد و در این مسیر بایستی از نظرات و توصیه‌های متخصصین این حوزه بهره‌مند شد.

اگر چه در ابتدا به دشواری‌های گفتگو با اعضای خانواده و دوستان پیرامون بیماری‌تان پرداختیم اما خوب است بدانیم که خانواده و دوستان ما بزرگترین و اثرگذارترین منابع حمایت اجتماعی و هیجانی ما در مقابله و رویارویی با بیماری هستند. تعامل و گفتگو با آنها در مدت زمانی که درمان‌تان را پیگیری می‌کنید بسیار حائز اهمیت است بنابراین تمام سعی خودتان را در جهت از بین بردن سوءفاهم‌ها و برطرف کردن موانع برقراری یک ارتباط مثبت و اثربخش به کار بگیرید و در صورت احساس نیاز به دریافت کمک با مشاور و روانشناس در ارتباط باشید. به خانواده و دوستان‌تان زمان کافی بدهید تا بتوانند با تشخیص بیماری در شما و تمام پیامدهای بیماری در زندگی‌تان سازگار شوند. معمولاً بعد از شوک اولیه‌ای که افراد بدان دچار می‌شوند، اکثراً در ادامه‌ی مسیر حمایتگر و همراه شما خواهند بود.

اگر اعضای خانواده یا دوست فردی هستید که مبتلا به سرطان است

اگر فردی هستید که به تازگی یکی از اعضای خانواده‌ی شما یا یکی از دوستان‌تان تشخیص سرطان دریافت کرده است سعی کنید به هنگام برقراری ارتباط با او، در گام‌های نخست تلاش‌تان را در راستای درک و فهم دنیای ذهنی و درونی او به کار بگیرید و در مراحل بعدی ارتباط‌تان، به سمت پیشنهاد راه حل برای مسائل پیش آمده حرکت کنید. برخورد همدلانه‌ی شما با بیمار به گونه‌ای که او احساس کند آشفتگی‌ها، پریشانی‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌هایش توسط شما فهمیده می‌شود، تمایل برقراری ارتباط با شما را در او افزایش می‌دهد. در ادامه به چندین نکته برای کسانی که از یکی از اعضای خانواده یا دوست بیمار خود در مقابله با بیماری و طی مسیر درمان حمایت می‌کنند، آورده شده است:

• اجازه بگیرید

قبل از آنکه به ملاقات دوست‌تان بروید، به او توصیه ای کنید یا سوالاتی راجع به بیماری اش بپرسید مطمئن شوید که از سمت او اجازه این کارها را دارید. علاوه بر این به او اطمینان خاطر دهید که اگر با هرکدام از این کارها موافق نباشد هیچ مساله و مشکلی پیش نمی‌آید و لطمه‌ای به ارتباط شما وارد نخواهد شد.

• برنامه ریزی کنید

از اینکه برای آینده برنامه‌هایی داشته باشید نترسید. برنامه‌ریزی برای آینده به دوست شما امیدی برای ادامه دادن و پشت سرگذاشتن روزهای دشوار بیماری و مسیر درمان می‌دهد.

• انعطاف پذیر باشید

در برنامه ریزی‌های خود انعطاف پذیر باشید تا بیمار احساس آزادی عمل برای لغو کردن برنامه در مواقعی که وضعیت مساعدی ندارد، داشته باشد و بتوانید همان برنامه را در روزهای دیگری عملی کنید.

• اجازه بدهید که گاهی ناراحت باشید

غم و ناراحتی خود و بیمار را در ایام دشوار انکار نکنید و آن را پدیده‌ای طبیعی و انسانی بدانید.

• شما پیشنهاد کمک بدهید

برای بسیاری از افراد درخواست کمک کردن از دیگران دشوار است به همین جهت پیشنهاد می‌شود که شما پیش قدم شوید و به او پیشنهاد کمک در یک سری از امور مثل مراقبت از بچه‌ها، آماده کردن غذا، رسیدگی به خانه و... بدهید و در صورتی که بیمار پیشنهاد شما را رد کرد ناراحت نشوید.