

التعامل مع الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

التأقلم مع الضغط العصبي الناتج عن السرطان

مهارات للمرضى والعائلات



بعد الإصابة بالسرطان، غالبًا ما يتساءل المرضى وأسرتهم: كيف يمكنني التأقلم مع هذا الاجتهاد؟

يمكن أن يكون السرطان بمثابة رحلة مرهقة. ويُعد الشعور بالحزن، والخوف، والغضب شعورًا طبيعيًا. وقد تتغير مشاعرك من لحظة لأخرى ومن يوم لآخر. تساعد ممارسة بعض الأفعال للتأقلم مع الضغط النفسي، على تحسين مزاجك وتجعلك تشعر بالأمل. كما يمكنها أن تفيدك في تحسين نظرتك للحياة وعلاقتك بالآخرين. إليك طرق للتأقلم التي يمكن أن تساعدك وتساعد أفراد أسرتك.

اهتم بالأساسيات - الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، والاسترخاء.

من السهل تجاهل الاحتياجات الصحية الأساسية عند التعامل مع الضغط العصبي أو النفسي. إليك بعض النصائح والمذكرات:

تناول الطعام:

يساعد تناول الطعام الصحي على الاحتفاظ بقوتك. فالقوة تساعدك على التأقلم على الضغط العصبي والسيطرة عليه بشكل أفضل.

جرب النصائح التالية:

- تناول الفواكه والخضروات كل يوم. ضع 5 حصص هدفًا لك.
- اختر الوجبات الصحية الخفيفة الغنية بالبروتين كالمكسرات، والزبادي، والجبن.
- اشرب كمية وفيرة من الماء. إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الرئة، فاسأل طبيبك أو الممرض عن الكمية المناسبة لك للشرب.
- تحدث مع فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه عن التغييرات الطارئة على الشهية أو المذاق والتي تجعل من تناول الطعام الصحي تحديًا.

ممارسة التمارين الرياضية:

تساعد ممارسة التمارين الرياضية على تحسين الطاقة، وتحسين المزاج، والحد من الضغط العصبي. جرب هذا:

- المشي من 10 إلى 15 دقيقة يوميًا. وزوّد المدة إن استطعت.
- إذا تعذر عليك ترك المنزل لممارسة التمارين، فاستخدم أسطوانة فيديو للتمارين الرياضية أو ابحث عن مقاطع فيديو على الإنترنت. ويعتبر الرقص، وتمارين الكرسي، واليوجا، وتمطيط الجسم بعض من تلك الاختيارات.
- تحدث مع طبيبك عن الأنشطة الأخرى التي قد تستمتع بها.

الاسترخاء:

لا تؤجل النوم لتحاول "تعويضه" لاحقًا. خصص وقتًا للنوم والراحة كل يوم. جرب النصائح التالية:

- تحديد روتين لوقت النوم يساعدك على الشعور بالنعاس والبقاء نائمًا. وهذا يتضمن الخلود إلى النوم في نفس الوقت كل ليلة والاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح، حتى في عطلات نهاية الأسبوع. عليك بالاسترخاء قبل الخلود إلى النوم من خلال القراءة، أو الاستحمام، أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة - أو ما يساعدك على التهدئة.

التأقلم مع الضغط العصبي الناتج عن السرطان



- إذا كنت تشرب القهوة، أو الشاي، أو الصودا التي تحتوي على الكافيين، فاشربها في الصباح.
- إذا كنت تشرب الكحول، فلا تشربه قبل الخلود إلى النوم بثلاث ساعات. فقد تجعلك تشعر بالنعاس، ولكنها سوف توقظك بعد مرور عدة ساعات.
- إذا كنت تحصل على قيلولة خلال اليوم، فحدد لها وقتًا لا يتجاوز 15 - 60 دقيقة. ثم افعل شيئًا مليئًا بالنشاط. يرى بعض الأشخاص أن بإمكانهم النوم بشكل أفضل في المساء إذا تجنبوا القيلولة أثناء النهار. ابحث عن ما يناسبك. فقد يتغير هذا مع مرور الوقت.

جرب طرقًا جديدة لتخفيف مشاعر القلق.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني CancerCare.org لمعرفة المزيد عن مجموعات الدعم المتاحة على الإنترنت

- تحدث مع استشاري، وذلك لأنه عند محاولة التأقلم مع مرض صعب، فغالبًا ما يكون من المفيد التحدث مع استشاري محترف ومتمرس. وقد يكون أخصائيًا اجتماعيًا، أو ممرضًا، أو عالمًا نفسيًا، أو طبيبًا نفسيًا، أو رجل دين. إذا لم تكن واثقًا من أن ذلك سوف يساعدك، فاسأل فريق الرعاية الذي تتعامل معه.
- حاول مطالعة الكتب أو الأشعار أو استمع إلى الموسيقى.
- تذكر أن تعيش كل يوم بحلوه ومره، كل يوم بيومه. ركّز على ما تريد أن تفعله اليوم. قم بتقسيم المشاريع إلى أجزاء صغيرة، فسوف يساعدك ذلك على أن لا تشعر بالإرهاق.

- تحدث مع المقربين منك مثل الأصدقاء وأفراد العائلة. ففي الغالب ما يساعد مشاركة المشاعر الجياشة على تخفيف العبء عنك. لا تقلق من كونك تمثل "عبئًا". فقد يكون الأصدقاء وأفراد العائلة في انتظارك لتخبرهم عما تشعر به.
- يمكنك تدوين ما تشعر به. احتفظ بمذكرة لمشاعرك وأفكارك. لا تقلق بشأن أخطاء الهجاء والكتابة! فهذا لك وحدك. سوف يساعدك تدوين الأفكار على فهم نفسك بشكل أفضل، وقد يساعدك ذلك بدوره على الشعور بدرجة أفضل من السيطرة.
- انضم إلى مجموعة دعم. توفر مجموعة دعم السرطان الفرصة للمرضى وأسرتهم للتحدث مع الآخرين ممن مروا بنفس الموقف، فهذا بدوره يمكن أن يساعدك على التغلب على الشعور بالوحدة. يمكن أن يستمع أعضاء المجموعة إلى مشكلاتك، ويمكنك الاستماع إلى مشكلاتهم. يمكنك الانضمام إلى مجموعة في مركز العلاج الذي تتعامل معه، أو على الإنترنت، أو في محيط مجتمعك السكني.

التأقلم مع الضغط العصبي الناتج عن السرطان

جرب طرقًا جديدة للاسترخاء.

- جرب طرقًا جديدة تخلق فيك الشعور بالهدوء. يلجأ البعض إلى التأمل. ويلجأ آخرون إلى الصلاة، أو الموسيقى، أو الفن، أو الطبيعة لخلق شعور بالهدوء. يمكن أن تساعدك الكتب المطبوعة وأقراص السي دي على معرفة تقنيات تهدئة مختلفة.
- يمكنك ممارسة تقنيات التنفس والعضلات. إذا لم تجرب هذا من قبل، فأليك بعض التوجيهات الأساسية التي يمكنك تعلمها مع القليل من الممارسة:
 - أغمض عينك وتنفس بعمق.
 - ركز على شد كل جزء من جسمك ثم إرخائه.
 - ابدأ بأصابع القدمين ثم تابع حتى الرأس.
 - بمجرد أن تسترخي، فكر في مكان أو تجربة ممتعة.كما قد ترغب أيضًا في استخدام اسطوانة سي دي لتساعدك على الاسترخاء.



مارس الأنشطة التي تستمتع بها. افعل ما يمنحك الشعور بالسعادة.

- حاول قراءة الكتب أو مشاهدة الأفلام التي تجعلك تضحك. فيمكن أن تساعد الفكاهة على إضافة المرح إلى حياتك ونسيان المخاوف.
- قم بتقضية الوقت مع الأشخاص الذين تستمتع بصحبتهم. يمكن أن يقدم لك الأصدقاء وأفراد الأسرة مشاعر الدعم، والفرحة، وحتى السلام في حياتك.
- استمتع بالطبيعة، حيث يمكن أن يساعدك قضاء الوقت في الطبيعة على استرخاء عقلك واستعادة طاقتك. وفقًا لحالة الطقس، يمكنك الجلوس في الخارج والنظر إلى الأشجار والأزهار. يمكنك زيارة حديقة ومشاهدة الطيور. يمكنك التنزه. إذا لم تستطع الخروج، فيمكنك النظر من النافذة أو قم بوضع وعاء لإطعام الطيور (Bird feeder) في مكان قريب منك.
- خصص وقتًا للهوايات التي تحبها. يمكنك تعديلها لتناسب طاقتك. على سبيل المثال، إذا كنت تحب الزراعة، فيمكنك زراعة بعض النباتات خارج المنزل. إذا كنت تحب الجولف أو التنس، فاستمتع بمشاهدة الألعاب على التلفاز أو قم بتدريب الآخرين.

التأقلم مع الإجهاد الناتج عن السرطان

البحث عن معنى الحياة وهدفها.

يرى بعض الأشخاص أن السرطان يدفعهم للتفكير والتأمل لمعرفة ما هو الشيء الأهم في حياتهم. وبالنسبة للبعض، يُعد البحث عن معنى الحياة أهم جزء في تجربتهم مع السرطان. والبعض يدرك مدى حبهم لأفراد أسرهم وتقديرهم لهم أكثر من ذي قبل. والبعض يفكر في رحلة حياتهم. والبعض الآخر يبحث عن الهدف والمعنى من خلال التركيز على الأشياء البسيطة في الحياة. بعض الأشخاص يبحثون عن الدعم ويسعون للحصول عليه من مجتمع ديني أو روحاني.

كل شخص مختلف. كل شخص عنده حرية القرار في محاولة العثور على الهدف عند التعامل مع السرطان وماذا قد يكون ذلك الهدف. قد تكتشف طرقاً نمت لديك أو استفدت منها من واقع تجربتك مع السرطان. يمكنك استغلال هذه الفرصة للتفكير في الأمور الأكثر أهمية بالنسبة لك، وتركز على قضاء الوقت والطاقة في تلك الأمور.

متى ينبغي علي الحصول على مساعدة؟

يمكنك طلب الحصول على إحالة لاستشاري في الصحة النفسية (Mental Health Counselor) من فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه إذا كنت تريد مساعدة في التأقلم مع الإجهاد. تأكد من طلب المساعدة في حال:

- كان لديك تقلبات مزاجية كبيرة تشمل فترات من الاكتئاب وفترات من الشعور "بالبهجة" أو فترات من الشعور بأنك مليء بالطاقة الزائدة.
- كانت مشاعرك تعوق قدرتك على الاعتناء بنفسك.
- عندما لا تستطيع النوم في المساء أو لا تستطيع النهوض من السرير في الصباح.
- عندما تفكر في إيذاء نفسك أو الانتحار.
- عندما تشعر "بالحزن" طوال الوقت أو الاكتئاب. وعندما تشعر بأنك غير قادر على التأقلم مع الإجهاد.

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئياً من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم 5NU58DP003921. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

يحتوى هذا الدليل على معلومات عامة ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الممرض المعالج لك.

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

