

التعامل مع الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

التعامل مع المشاعر المتعلقة بالسرطان



معرفة إصابتك أو إصابة أحد أفراد عائلتك بالسرطان يخلق الشعور بالقلق أو الحزن.

يُعد الشعور بالقلق، والخوف، والحزن، والغضب، والتوتر وحتى اليأس شعورًا طبيعيًا كردة فعل للإصابة بالسرطان. وتظهر تلك المشاعر عند معرفتك بالتشخيص لأول مرة، وفي أي وقت خلال العلاج، وحتى بعد انتهاء العلاج. بالرغم من أن تلك المشاعر شائعة، إلا إنها قد تعوق التأقلم مع السرطان بطرق تساعدك على الشعور بالتحسن. توجد طرق للتعامل مع تلك المشاعر القوية والتي أجدت نفعًا مع الآخرين ويمكن أن تفيدك أيضًا.

كيف أعرف أنني أعاني من الضيق؟

يعاني الناس من علامات مختلفة للضيق. انتبه لتلك العلامات الصادرة من الجسم والعقل لأنها تشير إلى ضرورة التصرف:

العلامات الظاهرة على الجسم

- تغير الشهية (عدم تناول الطعام بكمية كافية أو فرط تناول الطعام)
- معدة مضطربة
- براز رخو (براز "سائل" أو إسهال)
- مشكلات في النوم
- طاقة منخفضة أو منعدمة
- صداع
- تسارع ضربات القلب
- الشعور بضيق التنفس

العلامات الظاهرة على العقل والمشاعر

- لا يمكنك التوقف عن التفكير في السرطان
- مشكلات في التركيز
- مخاوف بشأن التغييرات الطارئة على العمل أو الحياة العائلية
- المشاعر:
 - القلق بشأن المستقبل
 - اليأس أو الغضب
 - الحزن العميق أو الأسى الشديد
 - الشعور بالذنب أو الندم الشديد

التعامل مع المشاعر المتعلقة بالسرطان

ماذا أفعل؟

عند تقاوم الشعور بالضيق، يكون من الصعب عليك التعامل مع حياتك اليومية والعثور على المتعة في العيش. لذا، من المهم أن تفعل شيئاً. إليك نصائح وأدوات للبدء بها.

تعلم عن السرطان ليخفّ القلق وتشعر أن الأمور تحت السيطرة.

- إذا كان مركز العلاج الذي تذهب إليه يوفر برامج تعليمية للمرضى أو الأسر، فبادر بالمشاركة بها!
- اسأل فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه عن السرطان واختيارات العلاج.
- اسألهم عن طرق التعلم مثل الكتيبات أو مواقع الويب التي يرشحونها.

استخدم الاسترخاء النشط: اتخذ خطوات نحو الاسترخاء والهدوء.

- مارس الأنشطة التي تعمل على استرخاء عقلك وجسمك. يلجأ البعض إلى الصلاة، أو التأمل، أو الموسيقى، أو الفن للشعور بالهدوء.
- ممارسة تمارين استرخاء العضلات. قد يكون من المفيد الاستماع إلى أسطوانة سي دي تقدم لك إرشادات للاسترخاء.

إليك الخطوات الرئيسية:

- أغمض عينك. تنفس بعمق.
- ركز على شدّ كل جزء من جسمك ثم إرخائه.
- ابدأ بأصابع القدمين ثم تابع حتى الرأس.
- بمجرد أن تسترخي، فكر في مكان أو تجربة ممتعة.



استخدم التأقلم النشط: اتخذ خطوات للشعور بالتحسن.

- قم بعمل قائمة للطرق التي استخدمتها للتأقلم مع المشكلات التي مررت بها في الماضي واستخدم تلك القائمة لتذكير نفسك بنقاط قوتك.
- حافظ على نشاطك قدر المستطاع، حيث تساعد ممارسة التمارين على تخفيف التوتر.
- خطط للقيام بالأنشطة التي تستمتع بممارستها يومياً. وقد تشمل على القراءة، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو التحدث إلى الأصدقاء، أو التنزه، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني مضحك أو فيلم - أو شيء آخر. خطط للتمتع بحياتك.
- حاول تدوين أفكارك ومخاوفك. لا تقلق بشأن القواعد اللغوية أو الإملاء، فلن يقوم أحدهم بتقييم كتاباتك! الهدف من ذلك هو تخفيف العبء عن عقلك والشعور بالسيطرة.
- اطلب الدعم من العائلة والأصدقاء. فهذا ليس وقت الانسحاب من الآخرين. فكر في الأشخاص ممن قدموا الدعم في الماضي وتواصل معهم.

التعامل مع المشاعر المتعلقة بالسرطان

استخدم أسلوب التحدث النشط (Active Talk) للحصول على الدعم.



- قم بتمضية الوقت مع الأشخاص الإيجابيين. الذين يمكنهم مساعدتك على التركيز على الأمور المبهجة.
- توقع أن تمر بأوقات تشعر بها بمشاعر سيئة - القلق، والتوتر، والحزن. يمكن أن تمر بتلك المشاعر مهما كنت إيجابياً أو مهما كنت جيداً في التأقلم. دع المشاعر تأتي وتذهب، ولكن لا تجعلها تسيطر على حياتك.
- إذا تناولت دواء بوصفة طبية لعلاج القلق أو الاكتئاب، فلا تتوقف عن تناوله فجأة. تأكد من التحدث مع الطبيب أو الممرض أولاً.
- كن حذراً فالكحوليات وبعض العقاقير قد تزيد من إحساس الاكتئاب. إذا كنت قلقاً بشأن تناول الكحوليات أو لديك مشكلة في السيطرة عليها، فاطلب المساعدة من الطبيب أو الممرض.

• تحدث إلى من تحب دون أن تخف من أن تكون "عبئاً" عليهم، فقد يكون الأصدقاء وأفراد العائلة في انتظارك لمعرفة كيف يمكنهم تقديم الدعم لك. عندما تشارك أفكارك ومشاعرك، يمكنك مساعدة الآخرين ممن حولك على الشعور بالراحة والقرب منك أكثر. اعرف المزيد من دليل "الإنصات والتحدث".

• تحدث إلى المرضى الآخرين أو أفراد العائلة ممن أُصيبوا بالسرطان من قبل وخضعوا لعلاج السرطان. توفر مجموعات دعم السرطان الفرصة للتواصل مع الآخرين. إذا تم تقديم مجموعة لك في مركز العلاج الذي تذهب إليه، ففكر في الانضمام إليها. وقد تكون هناك مجموعات في مجتمعك أيضاً. البعض يشترك في المجموعات عبر الإنترنت. فهذا يساعدك على الإدراك إنك لست وحيداً.

• تحدث مع استشاري محترف. من الجيد طلب المساعدة إذا كانت مشاعرك أسوأ مما تستطيع تحمله. اطلب من فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه ترشيح استشاري. ويمكنهم أن يرشحوا:
- استشارة فردية أو أسرية
- مجموعة دعم

المزيد من الطرق للتأقلم:

• ركز على الحاضر وحاول الانتباه إلى مصادر الابتهاج الصغيرة في حياتك. على سبيل المثال، الاستمتاع بتناول الطعام المفضل، أو استشعار حرارة الشمس، أو الاستمتاع بهدوء يوم ممطر. فكر فيما يمكنك فعله للشعور بتحسن في تلك اللحظة، وفي هذا اليوم.

التعامل مع المشاعر المتعلقة بالسرطان

متى ينبغي علي طلب الطبيب أو الممرضة أو زيارتهما؟

- تتعاطى الكحول أو العقاقير الأخرى لمساعدتك على التأقلم مع المشاعر.
- تفاقم علامات الضيق الظاهرة على جسمك، أو عقلك، أو مشاعرك.
- إذا كنت قد سبق علاجك أو لا تزال تخضع لعلاج ضد الاكتئاب أو حالات صحية نفسية أخرى، وعادت الأعراض إلى الظهور مرة أخرى أو ساءت.
- عندما تفكر في إيذاء نفسك أو الانتحار.
- عندما ترغب في المساعدة حول كيفية التعامل مع مشاعرك.
- عندما تشعر بأنك غير قادر على التأقلم.

تذكر أن فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه موجود دائماً لمساعدتك. تحدث مع طبيبك أو الممرض حول الطرق التي قد تتعامل بها مع مخاوفك.

إذا لاحظت ظهور هذه العلامات عليك أو على من تحب، فلا تتردد بالاتصال بفريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه في حال:

- كنت تفكر في التوقف عن علاج السرطان.
- كان لديك تقلبات مزاجية كبيرة تشمل فترات من الاكتئاب وفترات من الشعور "بالهجة" أو فترات من الشعور بأنك مفعم بالطاقة الزائدة.
- تعرفل تلك المشاعر كيفية اعتنائك بنفسك.

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

