

التعامل مع الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

الشعور بالرجولة

بعد علاج سرطان البروستات



علاجات سرطان البروستات غالباً ما يسبب انخفاض بالشعور بالرجولة لدى الرجال.

قد يتسبب تسرب البول، وعدم انتصاب العضو الذكري، والتغيرات الجسدية كالهبات الساخنة، أو تساقط شعر الجسم، وزيادة الوزن في حدوث مشكلة تتعلق بشعور الرجل بنفسه. وقد تحدث هذه المشكلات في علاج سرطان البروستات. ينتاب بعض الرجال الشعور بأنهم أقل استقلالية ورجولة. ويقول البعض منهم أنهم لا يرغبون في التحدث مع النساء لأنهم لا يشعرون بأنهم "رجال" بشكل كامل. فهم يشعرون بأنهم مختلفون.

الصمت.

قد لا تسمع الكثير عن هذا الأمر وذلك لأن الرجال يعتقدون أنهم لا يجب أن يشتكوا، أو يظهروا الضعف، أو يشعرون باليأس. ينتاب بعض الرجال الشعور بالحرج، ولا يحبون أنفسهم. لا يدرك الرجال أنه من الطبيعي أن يشعروا بالحزن، والغضب، والقلق، واليأس، وحتى الكآبة في بعض الأحيان. يمكن أن يكون علاج سرطان البروستات صعباً على عقل الرجل وجسمه.

لا يجب أن تعاني في صمت.

من المفيد أن تشارك ما يجول بخاطرك مع المقربين منك. يمكنك فعل هذا من خلال:

- التحدث مع الشريك، أو صديق مقرب، أو شخص ما أصيب بسرطان البروستات من قبل
- الكتابة في دفتر بشكل يومي
- الانضمام إلى مجموعة دعم إما بشكل شخصي أو عبر الإنترنت
- البحث عن استشاري تشعر معه بالراحة

ومع الوقت، سوف تشعر بالسيطرة وراحة البال.

تختلف نتائج علاج سرطان البروستات وتحدياته من رجل إلى آخر. يتأقلم بعض الرجال مع التغيرات بشكل سريع إلى حد ما. ويستغرق البعض الآخر وقتاً أطول. اتبع النصائح التالية وابحث عن طرق للسيطرة على التغيرات والتحديات.

ماذا أفعل لأساعد نفسي على الشعور بالتحسن؟

امتنع عن إخفاء مشاعرك عن نفسك.

وامتنع عن المكابرة.

- يمكنك أن تسيطر على المشاعر القوية بسهولة إذا اعترفت بها. كونك إنساناً، حتى لو كنت ذكراً، يعني أن لديك مشاعر. تعلم أن تقبلها، حتى تلك المشاعر التي "لا تروق لك".
- وتذكر أن المشاعر تأتي وتذهب. حتى أقوى المشاعر تندثر بمرور الوقت. تحلى بالصبر مع نفسك.
- ابحث عن طريقة لتشارك بها مشاعرك. يمكنك استخدام إحدى الطرق المذكورة أعلاه، أو طرق أخرى أجدت نفعاً معك في الماضي.

الشعور بالرجولة



إن مشاركة مشاعر الحزن، والغضب، والتوتر تعمل على تقليل قوتها وتمنحك إحساساً أفضل بالسيطرة.

ابحث عن الرجال الآخرين ممن خضعوا لعلاج سرطان البروستات.

- ابحث عن مجموعة دعم أو رجال تعرفهم أصيبوا بسرطان البروستات من قبل. اسألهم عن طريقة تأقلمهم مع المشاعر القوية، خصيصاً عند عدم شعورهم "باكتمال" رجولتهم.
- قم بزيارة مواقع الويب [Cancercare®](#) أو [Malecare](#) للاطلاع على المزيد من المجموعات وغرف الدردشة عبر الإنترنت للتحدث مع رجال آخرين يتعافون من علاج السرطان.

تذكر الأشياء التي تجعلك تشعر برجولتك واستمر في القيام بها.

- اسأل نفسك، "بأي طريقة يمكنني أن أصبح نفس الرجل الذي كنت عليه قبل إصابتي بالسرطان؟"
- فكر فيما يمكنك القيام به للاحتفاظ بإحساسك برجولتك.
 - قدم العون للآخرين
 - حافظ على نشاطك ولياقتك
 - اعتن بمنزلك
 - انخرط في العمل أو مجموعة مجتمعية

إذا كان لديك شريكة حياة، فابذل جهداً للبقاء على مقربة منها والاحتفاظ بالنشاط الجنسي.

- انظر للجنس على أنه مغامرة جديدة.
- فكر في الأدوات المساعدة على الانتصاب مثل الألعاب الجنسية وحاول أن تكون مرحاً.
- كن مبدعاً وجرب طرقاً جديدة، فقد يفيدك الحس الفكاهي!
- تذكر أن شريكك يتعلم أيضاً. ومشاركة المشاعر تساعدك أنت والشريك على الشعور بالقرب من بعضكما. عندما تتحدث عن مشاعرك، فعلى الأرجح سوف تتعاونون سوياً لممارسة الجنس بشكل جيد مرة أخرى. سوف يستغرق الأمر وقتاً للعثور على طرق جديدة لتحقيق المتعة لبعضكما البعض. ربما قد تجرب التخطيط لمواعيد مثيرة.

الشعور بالرجولة



متى ينبغي علي طلب الطبيب أو الممرض
أو طلب مساعدتهما؟

اطلب من الطبيب أو الممرض إحالة لاستشاري
وذلك في الحالات التالية:

- تشعر بالاكتئاب أو القلق لمدة تزيد عن أسبوعين
- تشعر أنك لا تستطيع استعادة ثقتك بنفسك كرجل
- ترغب في إحالة لاستشاري متخصص في المشكلات الجنسية

تذكر أن طلب المساعدة لا يعني ضعفك، وإنما يعني أنك
قوي بما يكفي للاعتراف بأنك لا تستطيع القيام بكل شيء وحدك.

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئيًا 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.

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

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

