

التحلي بالأمل عندما يكون المستقبل غامضاً

يمكنك التحلي بالأمل.

فالمستقبل مليء بالغموض. قد تجعلك الإصابة بالسرطان تشعر بالارتياح أكثر من أي وقت مضى. لا يستطيع أن يكون فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه متيقناً بنسبة 100% حيال مستقبلك، حتى وإن كان لدينا الآن علاج للسرطان أفضل مما في الماضي.

يشعر بعض الأشخاص المصابين بالسرطان بالكثير من القلق والتوتر مما يجعل من الصعب عليهم الاستمتاع بحياتهم اليومية. يمكنك اختيار مسار مختلف. يمكنك اختيار البقاء متفائلاً حول حياتك ومستقبلك. هذا لا يعني أن كل يوم سيكون يوماً مثالياً. بل يعني النظر إلى المستقبل بنظرة إيجابية.

نصائح لتبني نظرة إيجابية

احتفاظك بنظرة إيجابية في الحياة سيدعم العلاج الذي تخضع له. سيساعدك ذلك على الشعور بالرضا تجاه حياتك الآن، حتى لو كان لديك بعض الشكوك حيال المستقبل. حاول العمل بهذه النصائح والأدوات:

تعرف على ماهية السرطان وعلاجه.

- معرفة المزيد عن السرطان يمكن أن تساعد في تقليل الشعور بالارتياح والقلق. كما أنها ستساعدك على الشعور بأنك تمسك زمام الأمور.
- اطرح الأسئلة في زيارتك الطبية. يمكنك الاحتفاظ بقلم وورقة في متناول يديك في المنزل، وكتابة الأسئلة التي تطرأ على ذهنك تدريجياً، ثم طرحها في زيارتك المقبلة.
- اطلب من فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه معلومات مكتوبة حول مرض السرطان الذي تعاني منه وعلاجه. يمكنك أيضاً أن تسألهم حيال الكتب أو المواقع التي يوصوا بقراءتها.
- اشترك في صفوف وبرامج في مركز العلاج الخاص بك.

كن على مقربة من الأشخاص الذين يدعمونك.

- فالعلاقات القوية مع أشخاص يتحلون بالتفاؤل والثقة يمكنها أن تساعدك في أن تكون أكثر تفاؤلاً. قلل أو تجنب تمضية وقت مع الأشخاص السلبيين أو الانتقاديين.
- قد ترغب في التحدث مع الأصدقاء والعائلة حيال خيارات العلاج المتاحة. يمكن للتحدث معهم مساعدتك في تكوين صورة أوضح لما تريده. قد تحتاج أن تذكرهم بأنك تريد أن تظل متحكماً في اختياراتك، بدلاً من أن يكون عليهم اتخاذ القرارات عوضاً عنك.
- خطط للقيام بالأنشطة التي تستمتع بممارستها. قم بدعوة الأصدقاء والعائلة للانضمام لك.

التحلي بالأمل عندما يكون المستقبل غامضاً

تعلم التحكم في مشاعرك المتقلبة.



المشاعر القوية كالقلق، والغضب، والخوف، والحزن أمراً طبيعياً، والشعور باليأس و"الاكتئاب" يُعد أيضاً أمراً طبيعياً. وقد تشعر بأن مشاعرك متقلبة. قد يكون كلاً من الأمل واليأس موجوداً عند مواجهتك للسرطان.

تحدث عن مشاعرك.

- من الصحيح أن مشاركة مشاعرك مع شخص تثق فيه تُشعرك براحة كبيرة.
- فُكر في الانضمام إلى مجموعة الدعم لمرضى السرطان، حيث ستجد فيها مكاناً آمناً لمشاركة مشاعرك.
- حاول تدوين يومياتك أو تسجيل مشاعرك وتجاربك.
- تحدث عن مشاعرك علناً أو قم بكتابتها على الورق. لا تحتفظ بمشاعرك لنفسك فقط لأن ذلك يجعلها تسيطر وتهيمن عليك.

تذكر نقاط قوتك.

- قد يكون السرطان هو أفسى شيء عليك أن تتعامل معه. على الأرجح، لقد تكمنت من مواكبة العديد من المواقف العسيرة في الماضي. تذكر كيف قمت بذلك. سوف يبني ذلك بداخلك أملاً وثقة بأنه يمكنك التعامل مع التحديات التي تواجهها. لديك نقاط قوة تمكنك من التعامل مع هذا الموقف.

استخدم رسائل التذكير.

- تساعد الملاحظات الصغيرة، والملصقات والصور على تذكير الأشخاص بالبقاء متفائلين. اختر الأشياء التي تعني الكثير لك وضعهم في مكان يمكنك من خلاله رؤيتها يومياً: على مرآة، أو على الثلاجة، أو في محفظتك، أو حتى على لوحة.

سواء كان العلاج ممكناً أو لا، فلا يزال لديك خيارات.

- يأمل بعض الأشخاص في الحصول على المزيد من الراحة حتى لو كان العلاج غير ممكن. اكتشف ما إذا كان العلاج سيقوم بإطالة عمرك. سواء كان العلاج ممكناً أم لا، اسأل عن العلاج الذي من شأنه مساعدتك بشعور أفضل.

ركز على اليوم.

حاول التخلص من القلق حول الأشياء التي لا تستطيع التحكم بها. إذا كنت قلقاً حيال الغد، فقد تفتت فرصة الاستمتاع باليوم. لا تجعل الخوف يدير حياتك.

ابحث عن بصيص أمل.

- إن الطريقة التي تختار أن تواجه بها حياتك والعالم الذي حولك لها تأثير قوي. لا تدع مشاكلك تسيطر عليك. ركز على الأشياء الإيجابية الموجودة بالرغم من التحديات التي تواجهها. انظر إلى الخير الموجود بداخلك وبداخل الآخرين والموجود في حياتك.

التحلي بالأمل عندما يكون المستقبل غامضاً

تمرّن على العادات التي تزيد من إحساسك بالتحكم والرفاهية.

اتخذ إجراءات. وفر وقتاً لممارسة العادات التي تساعدك على إيجاد الراحة والأمل في حياتك اليومية. مارس الأشياء التي كان لها مفعولاً إيجابياً أو جرب عادات جديدة.

اعتمد على الجوانب الروحانية المهمة بالنسبة لك.

- يذهب بعض الأشخاص للكنيسة أو المسجد، أو يقومون بالصلاة، أو زيارة رجال الدين. ويقوم البعض الآخر بقراءة الكتب الملهمة والقصائد، أو يستمعون إلى الموسيقى، أو يجدون راحتهم في الطبيعة.
- يمكن للروحانيات أن تمنحك أملاً وراحة. املاً روحك بالإحساس بالامتنان، فسوف يساعدك ذلك على إيجاد معنى وغاية في الحياة.

مارس الهوايات والأنشطة التي تستمتع بها.

- يمكن أن تساعدك الهوايات والأنشطة على التخلص من شعور "هيمنة السرطان على حياتك." جرب أنشطة جديدة يكون بها بعض التحديات، والتي تمنحك السعادة وتساعدك على وضع أهدافك.
- قد تكون بحاجة للتكيف مع نقص مستوى الطاقة والنشاط لديك. على سبيل المثال، يمكنك أن تهتم بأحد النباتات بدلاً من الاعتناء بحديقة كاملة، أو يمكنك أن تستمتع بالمشي في أحد مسارات السير بدلاً من تسلق جبل. اختر الإيقاع المناسب لحياتك.

اعثر على طرق للاسترخاء.

- قد يجعلك التوتر تفقد الأمل. استخدم الاسترخاء لمساعدتك في إدارة هذا التوتر. يمكنك تجربة التنفس بعمق، أو التأمل أو طرق أخرى. يوجد العديد من الكتب، والأسطوانات، والصفوف التي تعلمك كيفية الاسترخاء. ابحث عن طرق مناسبة لك للاسترخاء.

استمتع بالراحة البدنية.

- قد يشمل ذلك وجود الأحياء بالقرب منك أو تبادل العناق معهم. يستمتع بعض الأشخاص بالتدليك أو الحمامات الدافئة. اعثر على ما يريحك.

ما الذي يجعلك تضحك؟

- اعثر على الأشياء التي تجعلك تضحك، فالفكاهة تساعد وتُشفي. جرب قراءة الكتب المضحكة أو مشاهدة الأفلام الكوميديّة، أو اللعب مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة.

مارس العادات الصحية.

- تناول الأطعمة الصحية. اسأل فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه أو قم بزيارة أخصائي التغذية إذا كنت تريد بعض النصائح حول الطعام الصحي. قد يكون ذلك مفيداً جداً إذا تغيرت شهيتك أو ذوقك.
- اشرب كمية وفيرة من الماء. إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الرئة، فاسأل طبيبك أو الممرض عن الكمية المناسبة لك للشرب.
- كن نشطاً قدر المستطاع. فكر في الأنشطة التي يمكنك القيام بها عندما تكون طاقتك مرتفعة أو منخفضة. حتى الأنشطة الصغيرة بإمكانها مساعدتك على تغيير مزاجك ورفاهيتك.
- احصل على قدر كاف من الراحة والنوم.

لم تكن إصابتك بالسرطان محض اختيارك، ولكن يمكنك اختيار كيفية التأقلم والتحلي بالأمل.

- تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه إذا لم تستطع التأقلم أو شعرت بالانهزام، فلا بأس من طلب المساعدة.
- شارك الحياة مع العائلة، أو باشر عملك، أو شارك في الأنشطة التطوعية، أو العب مع حيوانك الأليف، أو مارس هوايتك.
- تعرف على بعض النصائح والأدوات التي توفر لك الراحة وتبعثك على التفاؤل ومارسها.

التحلي بالأمل عندما يكون المستقبل غامضاً

متى ينبغي عليّ الاتصال بالطبيب أو الممرض أو زيارتهما؟



- إذا سبق لك العلاج أو كنت لا تزال تخضع لعلاج للاكتئاب أو حالات صحية نفسية أخرى، وعادت الأعراض للظهور أو ساءت.
- تذكر أن فريق الرعاية الصحية موجود دائماً لمساعدتك.
- تحدث مع طبيبك أو ممرضك حول سبل التعامل مع مخاوفك

- عندما تريد المساعدة حول كيفية التعامل مع مشاعرك.
- عندما تريد إحالتك إلى مستشار للصحة النفسية.
- عندما يكون لديك تقلبات مزاجية كبيرة تشمل فترات من الاكتئاب وفترات من الشعور "بالبهجة" أو فترات من الشعور بأنك مفعم بالطاقة الزائدة.
- تعرقل تلك المشاعر كيفية اعتنائك بنفسك.
- عندما تشعر "بالحزن" أو الاكتئاب طوال الوقت.
- عندما تشعر بأنك غير قادر على التأقلم.
- عندما لا تستطيع النوم في المساء أو لا تستطيع النهوض من الفراش في الصباح.
- عندما تفكر في إيذاء نفسك أو الانتحار.

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

