

التعامل مع أومواجهة اجهاد السرطان

مهارات للمريض وللمقدمي الرعاية له

مرضى السرطان وعائلاتهم غالباً ما يسألون:

كيف يمكنني مواجهة او التعامل مع الضغط النفسي بسبب المرض؟ السرطان يمكن ان يكون رحلة مرهقة. الشعور بالحزن والخوف والغضب هو شعور طبيعي. يمكن ان يتغير شعورك من لحظة الى أخرى ومن يوم الى يوم.

ممارسة طرق معينة لمواجهة الضغط النفسي تحافظ على تثبيت تلك الأحاسيس وجعلها أكثر تفاعلاً. السيطرة على الضغط النفسي بطريقة افضل يُحسن توقعاتك وعلاقاتك مع أفراد العائلة.

هنا بعض الطرق التي يمكن ان تساعدك وتساعد افراد عائلتك.

إعتنِ بالاساسيات في الحياة بطريقة صحيّة – الأكل، التمارين الرياضية، الاستراحة والاسترخاء



- مارس الرياضة بانتظام. فذلك يقوي عندك الطاقة ويخفف من الضغط النفسي.
 - امشي 10 الى 15 دقيقة كل يوم. امشي مدة أطول اذا استطعت.
 - اذا كان من الصعب مغادرة المنزل، استخدم الشريط المسجل واتبع الحركات الرياضية له
 - اذا سمح لك طبيبك، حاول ممارسة اليوغا، استخدام الدراجة، او نشاطات أخرى تحبها
- احصل على راحة ونوم صحي
 - اعتمد طريقة روتينية للذهاب الى النوم لتساعدك على النوم براحة. وذلك يتضمن الذهاب الى النوم في نفس الوقت كل ليلة والاستيقاظ بنفس الوقت كل صباح حتى خلال أيام نهاية الاسبوع. استرخ قبل النوم عن طريق القراءة،
- اتبع نظام غذائي صحي لتحافظ على قوتك في مواجهة السرطان، وذلك يشمل:
 - تناول 5 حصص على الأقل من الفاكهة والخضار
 - وجبات خفيفة غذائية تحتوي على البروتين مثل المكسرات واللبن والجبنة
 - اشرب 8 الى 10 أكواب من السوائل غير المحتوية على الكافيين في كل يوم. اذا كنت تعاني من مشاكل في القلب أو الكلى، اسأل الطبيب كم تحتاج من السوائل. اذا كنت لا تعرف ماذا تتناول من الطعام المغذي، اسأل الطبيب ان يحولك الى اخصائي التغذية.

مواجهة اجهاد السرطان



الاستحمام او الاستماع الى موسيقى ناعمة أو اي طريقة تساعدك على الاسترخاء

- اذا ترغب شرب القهوة او الشاي او الصودا او مشروبات تحتوي على الكافيين، اشربها فقط عند الصباح
- اذا كنت تشرب الكحول فلا تشربها 3 ساعات قبل موعد النوم. لربما يساعدك الكحول على النوم السريع ولكنه يمكن ان يجعلك تستيقظ فقط بعد عدة ساعات قليلة من النوم
- اذا كنت ترغب بأخذ قيلولة خلال النهار، لا تأخذ اكثر من ساعة واحدة من النوم، ومن ثم قم بنشاط معين.

تعرف على فريق الدعم على الانترنت عند زيارة الموقع www.CancerCare.org

جرب طرق مختلفة لتخفيف مشاعر القلق.

- **التحدث مع مستشار.** عند التعامل مع مرض صعب، غالبا ما يكون مفيدا التحدث الى مستشارين مدربين ومحترفين. يمكن أن يكون المستشار المرشد الإجتماعي او الممرض أو الممرضة، الطبيب النفسي او رجال الدين. اذا كنت غير متأكد من بإمكانه مساعدتك، اطلب من الطبيب او الممرض تحويلك الى الجهة المختصة
- تذكر ان تأخذ كل يوم بيومه. ركز فقط على ما تنوي عمله او تحتاجه لذلك اليوم. قسم المهام الى أجزاء صغيرة فان ذلك يحميك من الشعور بالضغط

جرب طرق مختلفة للاسترخاء

- تجربة طرق لخلق الشعور بالهدوء في داخلك. بعض الأشخاص يجربون التأمل مثلا، وآخرون يلجؤون الى الصلاة أو الموسيقى، أو الفن،

يتبع على الصفحة التالية

- **تحدث مع الأشخاص المقربين لك مثل العائلة والأصدقاء.** غالبا، مجرد تقاسم المشاعر الثقيلة يخفف الحمل عنك. عندما تشارك مشاعرك مع الآخرين فانك بذلك لا تشكل عبئا على غيرك. عائلتك وأصدقاؤك يحبونك ويهتمون لك وربما هم ينتظرون منك ان تشاركهم تلك المشاعر.

- **اكتب مشاعرك على الورق.** احتفظ بكتيب عن مشاعرك وأفكارك. ولا داعي للقلق حول الهجاء او أخطاء الكتابة. فان ذلك الكتيب لك وحدك. ذلك يمكنه ان يساعدك على فهم نفسك بشكل أوضح ويعطيك ثقة أكبر على التحكم والسيطرة

- **انضم الى فريق الدعم.** فريق الدعم لمرض السرطان يتيح الفرصة للتحدث مع الآخرين الذين هم يعانون او مروا في حالة متشابهة. ذلك يساعدك على تخفيف الشعور بالوحدة. يمكن لأعضاء الفريق الاستماع الى مخاوفك الخاصة، وتستمع انت بدورك الى مخاوفهم. يمكنك الانضمام الى فريق في المركز الصحي الذي تتلقى فيه العلاج او عن طريق الانترنت.

مواجهة اجهاد السرطان



أو الى الطبيعة لخلق الشعور بالهدوء والسكينة. بعض الكتب والاسطوانات تعلم طرق مختلفة للاسترخاء

- مارس تقنيات التنفس واسترخاء العضلات في كل يوم. اذا لم يسبق لك ممارسة تلك التقنيات من قبل، هنا بعض التوجيهات الأساسية. من السهل ممارستها مع خبرة بسيطة. لربما أردت أيضا أن تستعمل القرص المضغوط أي الأسطوانة لمساعدتك على الإسترخاء.

- اجلس على مقعد مريح أو استلقي على سريرك. أغلق عينيك وتنفس بعمق.
- أقبض ثم ارخ كل جزء من جسمك على حدى. إبدأ بأصابع قدميك صعودا الى رأسك.
- عندما يرتاح جسمك، فكر في مكان أو تجربة لطيفة واستمتع بشعور الاسترخاء والسعادة

قم بنشاطات تستمتع بها وتجلب لك الفرح.

- قضاء وقت مع أشخاص تسعد بوجودهم: العائلة والأصدقاء يمكن أن يعطوا حياتك شعور بالدعم والسعادة وحتى السلام والسكينة

للحفاظ عليك من الشعور بأن حياتك هي فقط حول وجود مرض السرطان، خذ وقتا معيناً من كل يوم للقيام بنشاطات تحبها. وازن وقتك بين القيام بنشاطاتك من دون المبالغة بذلك. يمكنك الاستمرار بالتمتع بـ:

- **الطبيعة:** النظر الى العالم الخارجي يساعد فكرك وعقلك على الاسترخاء واستعادة النشاط والطاقة. اعتمادا على الأحوال الجوية، ربما تجلس في الخارج وتستمع بالنظر الى الأشجار والورود، او ربما يمكنك زيارة البارك/الحديقة العامة ومشاهدة العصافير، أو أن تمشي. اذا كنت لا تستطيع مغادرة المنزل، عندها تستطيع دائما النظر الى الخارج من النافذة وربما يمكنك وضع طعام للعصافير على مقربة من النافذة. استمتع بالطبيعة على الأقل 3 مرات في الأسبوع لحوالي 30 دقيقة في كل مرة

- **هواياتك:** اذا كان عندك هواية تحبها، حاول تعديلها لتناسب طاقتك الجسدية ثم استمر بممارستها. مثلا: اذا كنت تحب الزراعة، يمكنك ان تزرع النباتات داخل المنزل. اذا كنت تحب لعب الغولف أو التنس، ربما تستطيع متابعتها على جهاز التلفاز.

- **كتب وأفلام.** اذا كنت تحب القراءة، فهذه هي فرصتك لذلك. حاول قراءة الكتب او مشاهدة الأفلام التي تجعلك تضحك. الفكاهة يمكن أن تلتف حياتك وتنسيك همومك وقلقك.

محاولة العثور على معنى وهدف في حياتك

بعض مرضى السرطان يجدون أن مرضهم يسبب لهم التفكير في ما هو أكثر أهمية في حياتهم.

يتبع على الصفحة التالية

مواجهة اجهاد السرطان

تأكد من أن تسأل الطاقم الطبي الذي يقوم على رعايتك اذا كنت لا تستطيع التعامل مع اجهاد السرطان. السؤال عن المساعدة ليس بالعيب ولا يعني انك رجل ضعيف. انها تعني فقط انك تتطلب مساعدة.

اطلب المساعدة اذا:

- شعرت بالضغط وشعرت انك لا تستطيع الاهتمام بنفسك
- كنت تستخدم الكحول أو العقاقير الأخرى لمساعدتك على التعامل مع السرطان
- كنت تفكر بقتل أو أذى نفسك
- كنت ترغب بالإحالة الى مستشار مدرب مثل المرشد الاجتماعي، طبيب العناية النفسية أو الطبيب النفسي

بالنسبة للبعض، البحث عن معنى للحياة يعتبر جزءا مهما من الرحلة مع مرض السرطان. البعض يشعر بأهمية وجود العائلة في حياتهم وبقدر وقيمة محبتهم لهم. البعض الآخر يجد معنى الحياة بالتركيز على الأمور البسيطة في الحياة.

يختلف كل شخص عن الآخر. كل شخص يقرر بنفسه المحاولة للعثور على معنى لمرضهم وعن ماهية ذلك المعنى. لربما تكتشف طرق تساعدك على فهم نفسك أكثر وتشعر أنك نضجت واستفدت من تجربة الإصابة بالمرض.

انها فرصة للتفكير حول:

- ما هو الأكثر قيمة بالنسبة لك
- ما هي أولوياتك
- اذا كنت تريد الدعم من رجال الدين أو الروحانيات



اعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت اشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدم الدعم لجهودهم في جزء منه جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125 محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009