

# إدارة الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

## التعامل مع مشاعر قوية حول السرطان

### مجرد العلم انك أنت أو أحد أفراد عائلتك أصيب بالسرطان يمكن أن يؤدي الى شعور قوي بالحزن والقلق

الأحاسيس بالقلق والخوف والحزن وحتى اليأس هي ردة فعل طبيعية للإجهاد الذي يسببه مرض السرطان. يمكن أن تظهر تلك المشاعر عند أول علم بتشخيص المرض، ثم في أي مرحلة من فترة العلاج، وحتى أيضاً بعد انتهاء العلاج. بينما هذه المشاعر تعتبر شائعة ومشاركة وطبيعية جداً، إلا أنها قد تعيق من فعالية تعاملك مع السرطان. هناك طرق للتعامل مع تلك المشاعر القوية والتي كانت فعّالة مع أشخاص آخرين ويمكن أن تكون فعالة معك أيضاً.



### متى أعرف أن الشعور بالضيق قد أصبح قوياً جداً؟

انتبه الى اشارات الشعور بالضيق الواردة أدناه. مختلف الناس عندهم اشارات أو علامات مختلفة. كن متنبهاً للعلامات التي يظهرها جسمك وعقلك كعلامات لإتخاذ الإجراءات.

#### علامات مشتركة في الجسم:

- تغيرات في الإقبال على الطعام (عدم الأكل أو كثرة الأكل)
- اضطراب في المعدة
- اسهال
- وجع رأس
- صعوبة في النوم
- لا يوجد عندك طاقة
- ضربات قلب سريعة أو صعوبة في التنفس

#### علامات مشتركة في الفكر والشعور:

- لا تستطيع التوقف عن التفكير بالسرطان، ويصبح عندك مشاكل في التركيز
- مخاوف حول التغيرات المهنية وفي الحياة العائلية
- الشعور:
  - بالخوف على المستقبل
  - بالغضب وقلة الحيلة
  - بالحزن الشديد والكرب
  - بالذنب والندم

## التعامل مع مشاعر قوية حول السرطان



### ماذا أستطيع أن أفعل؟

عندما تصبح المشاعر بالضيق قوية جدا، يصبح من الصعب جدا التعامل مع متطلبات الحياة اليومية ومن الصعب إيجاد السعادة في العيش. لذلك فإنه من المهم جدا اتخاذ بعض الإجراءات.

وهنا بعض النصائح والوسائل من أجل بداية جيدة.

### تعلم أكثر عن السرطان لتخفيض مستوى القلق وزيادة الشعور بالسيطرة والتحكم.

- لا تهتم بالتهجيئة أو القواعد اللغوية. لا أحد سوف يقيّم ورقتك الهدف من ذلك هو التخفيف عن فكرك واعطاؤك شعور أفضل بالسيطرة والتحكم.
- اطلب الدعم من العائلة والأصدقاء. هذا ليس هو الوقت للعزلة عن الآخرين. فكر بالأشخاص الذين قدموا لك الدعم في الماضي واتصل بهم.
- استخدم الإسترخاء الفعال، ولا تستعمل الكحول أو العقاقير
- أوجد الطرق التي تساعدك على الإسترخاء وافعلها. بعض الأشخاص يلجؤون الى الصلاة أو التأمل، أو الموسيقى أو الفن ليشعروا بالهدوء
- مارس تقنيات استرخاء العضلات. من المفيد أحيانا الاستماع الى شريط الإسترخاء واتباع التعليمات. هنا بعض التعليمات الأساسية:
- اغلق عينيك وتنفس بعمق.
- اقبض ثم ارخ كل جزء من جسمك على حدى.
- ابدأ بأصابع قدميك صعودا الى رأسك.
- عندما يرتاح جسمك، فكر في مكان أو تجربة لطيفة واستمتع بشعور الاسترخاء والسعادة
- اذا كان المركز الذي تتلقى فيه العلاج يقدم برامج تثقيفية للمرضى، اشترك في تلك البرامج!
- اسأل الفريق الطبي عن معلومات حول السرطان وخيارات العلاج. اسألهم عن طرق أخرى للتعلم، مثل كتبيات أو مواقع الكترونية
- استخدم التعامل الفعال. فلا تنتظر وتأمل أنت تشعر بطريقة أفضل بدون أن تسعى لذلك.
- اكتب لائحة بالطرق التي ساعدتك في السابق على التعامل مع المشاكل واستعمل تلك اللائحة لتذكرك بقدرتك
- حافظ على اللياقة البدنية قدر المستطاع. التمارين الرياضية تخفف من الضغط النفسي
- خطط لنشاطات تحب أن تعملها في كل يوم. يمكن أن يكون ذلك القراءة، الإستماع الى الموسيقى، التحدث مع الأصدقاء، المشي في الطبيعة، مشاهدة أفلام فكاهية – أو أي شيء آخر. المهم أن تخطط لعمل نشاطات تجلب لك السعادة والفرح
- اكتب أفكارك ومخاوفك على الورق.

## التعامل مع مشاعر قوية حول السرطان



### استخدم الكلام الفعال في طلب الدعم.

- تكلم مع الأشخاص الذين تحبهم. لا تخف من أن تكون "عبئاً" على أحد. العائلة والأصدقاء يحبونك ويهتمون بك ولربما هم ينتظرون أن يسمعوا منك ليعرفوا كيف يقدمون الدعم. وأيضاً عندما تشارك أفكارك ومشاعرك فانك بذلك تساعد من حولك أن يشعروا بالراحة وبالقرب منك أكثر. تعلم أكثر من اللائحة المعوماتية "الإستماع والتحدث"

- تحدث مع مرضى أو أفراد أسرة آخرين الذين مروا بتجربة السرطان ومرحلة العلاج. فريق الدعم لمرضى السرطان يقدم الفرصة للإتصال بمرضى آخرين. اذا كان مركز علاجك يقدم هذا النوع من الدعم، اشترك معهم. بعض المرضى يتواصلون مع مرضى آخرين عن طريق الكمبيوتر. إن ذلك يساعدك أن تشعر بأنك لست وحيداً.

- تكلم مع مستشار مدرب عندما تحتاج الى مساعدة اضافية. ان التكلّم الى مستشار لا يجعل منك رجلاً مجنوناً أو ضعيفاً.

من الحكمة البحث عن مساعدة اضافية اذا كانت

- مشاعرك أكثر ضيقاً مما تستطيع تحمله. اسأل الفريق الطبي ليعطيك تحويل الى الجهة المختصة بذلك. لربما يقترحون:

- العلاج الفردي

- العلاج العائلي

- فريق الدعم

### نصائح أخرى حول طرق التعامل

- ركز تفكيرك على الوقت الحاضر وحاول ان تنتبه الى الأمور البسيطة التي تبعث الفرح في حياتك. مثلاً، تناول وجبة طعامك المفضلة أو الإستمتاع بنور ودفء الشمس. اليوم هو اليوم الوحيد الذي يجب عليك التركيز عليه.
- اقص الوقت مع أشخاص ايجابيين. هؤلاء يستطيعون مساعدتك على الإنتباه للأمور الصغيرة الجميلة في الحياة بدل التفكير في المشاكل.

## التعامل مع مشاعر قوية حول السرطان

### متى يجب عليّ الإتصال بالطبيب أو الممرضة؟

- إذا لاحظت هذه الإشارات في شخصك أو في الشخص الذي تهتم بصحته، عليك إذا الإتصال بالفريق الطبي:
  - \* تفكر بالتوقف عن تلقي العلاج لمكافحة السرطان
  - \* عندك تقلب حاد في المزاج والذي يشمل فترات من الإكتئاب وفترات من الشعور "بالنشوة" أو مفعم بالطاقة والحيوية
  - \* احساسك تقف عائق في طريق العناية بنفسك
- كنت تتعالج أو بدأت الآن العلاج من الإكتئاب أو من امراض نفسية أخرى، والأعراض بدأت بالظهور مجدداً أو ساءت أكثر من الأول
- تستعمل الكحول أو العقاقير الأخرى للتعامل مع مشاعرك
- تفكر في قتل أو اذى نفسك
- تود الحصول على مساعدة المستشار المختص للتعامل مع مشاعرك القوية



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