

# ادارة الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

## الشعور بالرجولة

بعد تلقي علاج سرطان البروستات



### علاج سرطان البروستات غالبا ما يجعل الرجال يشعرون أقل من باقي الرجال

تسرب البول والقضيب الذي لا يتصلب كلها عوامل يمكن أن تسبب أزمة في كيفية شعور الرجل تجاه نفسه. وكل هذه الأعراض تحصل من جراء علاج سرطان البروستات. يقول بعض الرجال أنهم يشعرون بأنهم أقل رجوليين وأقل استقلاليين. بعضهم يقول أنهم لا يريدون حتى التكلم مع النساء لأنهم يشعرون بعدم "كمال" الرجولة. إنهم يشعرون أنهم مختلفون.

#### الصمت.

قد لا نسمع الكثير عن هذا الأمر لأن الرجال يعتقدون أنهم يجب أن لا يشكون ولا يظهرون الضعف ولا الحزن. ولكن الرجال لا يدركون أنه من الطبيعي جدا الشعور بالحزن، بالغضب، بالقلق، باليأس وحتى بالكآبة أحيانا.

علاج سرطان البروستات يمكن أن يكون قاسياً على جسم الرجل وعلى عقله أيضا.

#### لست مجبرا أن تعاني بصمت.

مع الوقت سوف تكسب شعور أفضل بالسيطرة على الأمور وتشعر براحة البال.

نتائج وتحديات علاج سرطان البروستات تختلف من رجل الى آخر. بعض الرجال يتأقلمون مع التغيرات بسرعة معقولة. رجال آخرون يحتاجون مدة أطول للتأقلم. جرب النصائح أدناه وتعرّف على طرق تساعدك على ادارة التغيرات والتحديات.

إذا كنت تستطيع ان تشارك مع آخرين ما تشعر به فإن ذلك سوف يساعدك. يمكنك أن تقوم بذلك عن طريق:

- التحدث مع شريكة حياتك، مع صديق مقرب أو مع شخص قد أصيب بسرطان البروستات
- الكتابة في مذكرة شخصية كل يوم
- الإنضمام الى فريق الدعم شخصيا أو عن طريق الإنترنت
- إيجاد مستشار مختص ترتاح بالتكلم معه

## الشعور بالرجولة بعد تلقي علاج سرطان البروستات

ما الذي يمكنني فعله لمساعدة نفسي على الشعور بطريقة أفضل؟

لا تخفي مشاعرك عن نفسك.

لا تتظاهر.



- الأحاسيس القوية من السهل ادارتها عندما تعترف بها. نحن بشر، فكونك انسان وحتى انسان ذكر يعني أن عندك شعور وأحاسيس. تعلم أن تتقبل تلك الأحاسيس وحتى التي "لا تعجبك" منها.
- خذ بعين الإعتبار أن جميع الأحاسيس تأتي ثم تذهب. حتى الأحاسيس القوية تضعف وتصغر مع الوقت. كن صبوراً مع نفسك.
- أوجد طريقة لمشاركة شعورك. يمكنك أن تستخدم واحدة من الطرق التي وردت أعلاه أو طرق أخرى سبق لك أن استعملتها في السابق وكانت ناجحة معك. مشاركة الآخرين الشعور بالحزن والغضب والضغط النفسي تقلل من قوة هذه المشاعر ويمكن أن تعطيك شعوراً أفضل بالسيطرة عليها.

- فكر بما زلت تستطيع عمله والذي يجعلك تشعر بالرجولة. مساعدة الآخرين مثلاً؟ أن تبقى رشيقياً ورياضياً؟ تعنتي بالمنزل؟ أن تشارك في العمل أو مع مجموعة معينة في المجتمع؟
- إذا كان عندك شريكة حياة، اعمل جهدك أن تبقى قريباً منها ونشطاً جنسياً.

- تخيل الجنس على أنه مغامرة جديدة
- فكر في وسائل تساعد على الإنتصاب مثل الألعاب الجنسية وحاول أن تكون لعوباً
- كن مبدعاً وابتكر نهجاً جديداً. روح الدعابة تساعد!
- تذكر ان شريكك تتعلم أيضاً. مشاركة شعورك سوف يساعدك وشريكك على الشعور بالقرب من بعضكما. عندما تتكلم عن أحاسيسك معها يمكنك على الأرجح أن تصبح قريباً منها وتعود الى ممارسة الجنس بطريقة جيدة. سوف تستغرقان بعض الوقت لتجدا طرق تسعدا فيها بعضكم البعض. لربما تحاولان التخطيط لمواعيد لممارسة الجنس

ابحث عن رجال مروا بتجربة العلاج من سرطان البروستات.

ابحث عن فريق الدعم واشترك معهم أو عن رجال تعلم انهم قد أصيبوا بسرطان البروستات. اسألهم كيف تعاملوا مع أحاسيسهم القوية وخاصة عدم الشعور "بكمال" الرجولة.

ابحث عن غرفة المحادثة عبر الإنترنت للتحدث مع رجال بدؤا يتعافون من علاج السرطان. يمكنك أن تجد غرفة على الموقع:

[www.CancerCare.org](http://www.CancerCare.org)

تذكر الأشياء التي تجعلك تشعر برجوليتك واستمر بعملها.

اسأل نفسك، "ما الذي يجعلني الرجل نفسه قبل الإصابة بالسرطان؟"

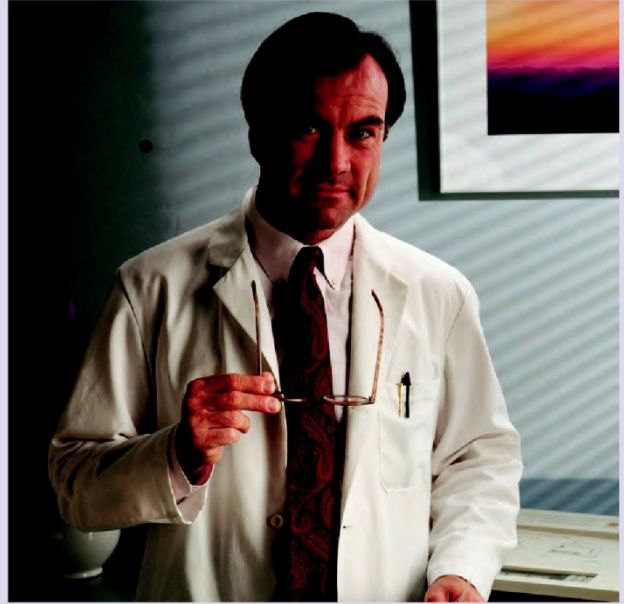
## الشعور بالرجولة بعد تلقي علاج سرطان البروستات

### متى يجب أن أتصل بالطبيب أو الممرض لطلب المساعدة؟

أسأل الطبيب أو الممرض عن تحويل  
الى مستشار عندما:

- \*تشعر بالكآبة أو القلق لأكثر من 2 أسبوع
- \*تشعر أنك لا تستطيع استرجاع ثقتك  
بنفسك كرجل
- \* تريد تحويل الى مستشار مختص  
بالمشاكل الجنسية

تذكر أن طلب المساعدة لا يعني أنك  
إنسان ضعيف، بل يعني أنك إنسان قوي  
كفاية لدرجة تقول فيها أنك لا تستطيع  
أن تفعل كل شيء لوحداك.



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.

أعدّ هذا الكراس في أيلول 2009