

البقاء متفائلاً

عندما يكون المستقبل غير مؤكد

تستطيع أن تتعلم كيف تبقى متفائلاً مع الإصابة بالسرطان



عادة المستقبل غير مضمون لأي شخص كان، ولكن الإصابة بالسرطان تجعل الإنسان غير مطمئن للمستقبل أكثر من أي وقت مضى. الفريق الطبي الذي يقوم بعلاجك لن يستطيع أن يؤكد لك 100% مستقبل صحي أفضل، حتى ولو كنا الآن نستعمل علاجات أفضل وأكثر تطوراً من الماضي.

بعض الأشخاص المصابون بالسرطان يتأزمون جداً ويفلقون لدرجة ينسون معها كيف يعيشون يومهم ويستمتعون به. يمكنك أنت أن يكون لديك خيار مختلف. تستطيع أن تتعلم كيف تتأقلم وتتفاعل بتطبيق بعض النصائح والإرشادات التي استقادت منها الملايين من الناجين من مرض السرطان.

أن تكون ايجابياً ومتفائلاً يساعد على علاجك ويعطيك الجرأة على المواجهة.

نصائح وأدوات للحفاظ على النظرة الإيجابية

تعلم قدر ما تستطيع عن مرضك وعلاجك.

- فذلك سوف يساعدك أن تشعر أكثر بالسيطرة وأقل بالقلق. أترح الأسئلة عند كل زيارة طبية. احتفظ بكراس وقلم لتسجيل أسئلتك عندما تكون في المنزل لتطرحها خلال زيارتك التالية. كما أنك تستطيع أن تسأل الطبيب أو الممرض أن يعطيك معلومات مكتوبة أو يزودك بمواقع الكترونية للإطلاع عليها.

- إذا كان المركز الذي تتلقى فيه العلاج يوفر ندوات أو برامج تثقيفية حول السرطان، اشترك فيها!

ابق على تواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء الذين يقدمون لك الدعم والإيجابية.

- إيجابية وتفاؤل الأشخاص من حولك يؤثر فيك إيجابياً. تجنب الأشخاص السلبيين والمنتقدين.

- العلاقات القوية مع أشخاص متفائلين وأهلاً للثقة سوف يساعدك على الشعور بعدم العزلة. لربما تريد التحدث معهم حول خيارات العلاج. وقد تحتاج لأن تذكر العائلة والأصدقاء أنك أنت المسؤول الأخير عن أخذ القرارات، بدلاً من أن يكون لهم اتخاذ القرارات بالنيابة عنك.

يتبع على الصفحة التالية

البقاء متفائلاً عندما يكون المستقبل غير مؤكّد



تعلم إدارة المشاعر التي تتأرجح صعوداً وهبوطاً.

- الأحاسيس القوية مثل الغضب والخوف والحزن هي مشاعر طبيعية. الشعور باليأس و"الإحباط" في بعض الأحيان هو أيضاً طبيعي. ربما تشعر أن عواطفك كأنها تتأرجح. الأمل واليأس ربما يوجدان في نفس الوقت عند العائلة التي تواجه مرض السرطان.

• نصائح لإدارة المشاعر:

- **تحدث عن مشاعرك.** ذلك صحيح – فقط مشاركة المشاعر مع شخص أهلاً للثقة يستطيع أن يجلب لك شعوراً كبيراً بالإرتياح. فكّر بالإنضمام الى فريق الدعم لمرضى السرطان والذي هو المكان الآمن لمشاركة المشاعر. أو حاول أن تدوّن مذكراتك في كراس خاص فيك أو تسجيل مشاعرك وتجربتك.

فإن ذلك يبني ويقوّي إيمانك وثقتك بنفسك على أنك تستطيع الآن أيضاً مواجهة هذه التحديات.

الهدف من ذلك هو أن تعطي نفسك شعور "بالتنفس" وأن لا تكبت تلك المشاعر في داخلك حيث يمكن أن تطغى عليك.

- **استخدم تذكيرات.** أحياناً ملاحظات بسيطة، ملصقات، وصور تستطيع أن تذكرنا أن نبقي متفائلين. اختر أشياء لها معنى خاص عندك وضعها في أماكن حيث تستطيع رؤيتها في كل يوم.

- **ركّز على يومك.** حاول أن لا تقلق حول أمور لا تستطيع التحكم بها. اذا كنت قلقاً حول الغد فأنتك سوف تفوّت الفرصة على نفسك للتمتع بيومك. لا تدع الخوف يسيطر عليك وعلى حياتك.

- **اذ لم يكن الشفاء ممكناً، ابحث عن علاج يمكن أن يساعد على تخفيف المعاناة ويطيل من فترة العيش.** بعض مرضى السرطان يأملون بالمزيد من الوقت في هدوء، حتى لو كان الشفاء غير ممكن، وهم مستعدون لإجراء بعض التغييرات والتضحيات.

- **أنظر الى الناحية الإيجابية.** تستطيع التحكم بالطريقة التي ترى فيها العالم. بعض الأشخاص ينظرون الى كوب مملوء نصفياً بالماء على أن نصفه فارغ، بينما البعض الآخر ينظر إلى نفس الكوب ويرى أن نصفه مملوء بالماء. عندما ترى الكوب مملوء نصفه بالماء فذلك يؤدي بك الى الأمل والتأقلم. لا تدع نفسك تغرق بالشفقة والأسف على نفسك. أنت لست وحيداً. هناك أكثر من 11 مليون رجل نجى من سرطان البروستات في الولايات المتحدة.

- **اذا كنت تشعر بالإكتئاب وكنت لا تستطيع المواجهة والشعور بالأمل، أطلب المساعدة.** اسأل الفريق الطبي عن تحويل الى مستشار مختص بالصحة النفسية. لا بأس من طلب المساعدة، ليس ذلك عيباً. في الواقع، من الحكمة أن تختار طلب المساعدة اذ كنت لا تستطيع التقبل والمواجهة.

- **تذكر نقاط القوة عندك.** على الأغلب أنك واجهت أموراً صعبة في حياتك الماضية. فكّر كيف واجهتها.

يتبع على الصفحة التالية

البقاء متفائلاً عندما يكون المستقبل غير مؤكد

- مارس العادات التي تزيد من شعورك بالسيطرة والسعادة.
- استخدم الممارسة الروحية التي لها معنى خاص عندك.
- البعض يزور أماكن العبادة، يصلي أو يزور رجال الدين.
- البعض الآخر يقرأ كتب أو قصائد ملهمة، يستمع إلى الموسيقى أو يجد الراحة في الطبيعة.
- مارس النشاطات أو الهوايات التي تحبها. ذلك يشعرك أن السرطان لا "يستولي على حياتك". قد تحتاج إلى التكيف مع وجود قدر أقل من الطاقة. مثلاً، أنك تستطيع أن تزرع نبتة وليس حديقة كاملة، أو أن تمشي في درب صغير بدلاً من تسلق الجبل. أعط نفسك راحة.
- أوجد طريقة تساعدك على الإسترخاء لتستطيع إدارة الضغط النفسي. يمكنك أن تجرب التنفس بعمق، التأمل، اليوغا أو أية طريقة أخرى. هناك العديد من الكتب والأفلام والدروس التي تستطيع أن تتعلم منها وسائل للإسترخاء. أوجد طريقة تناسبك.
- لا تدير الضغط النفسي بالأدوية أو استهلاك الكحول، أو كثرة الأكل أو تجنب النشاطات والأشخاص. لأن ذلك مع الوقت سوف يزيد من شعرك بالضغط النفسي.
- استمتع بوسائل الراحة المادية/الجسدية، وذلك يشمل الجلوس بقرب من تحب وأن تكثر من العناق. ويمكن أن يشمل ذلك أيضاً الحصول على تدليك الجسم أو الجلوس في مغطس بالماء الدافئ. أوجد الوسيلة التي تلائمك.
- ابحث عن الأشياء التي تجعلك تضحك. الفكاهة تستطيع أن تساعد وتشفي. جرب الكتب أو الأفلام الفكاهية أو اللعب مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة.
- مارس العادات الصحية في الحياة. تناول الطعام الصحي. اشرب 8 – 10 أكواب من الماء. إذا كان عندك مشاكل في الكلى أو القلب اسأل الطبيب أو الممرض عن كمية الماء التي تستطيع شربها. كن نشطاً جسدياً على قدر المستطاع. احصل على كفاية من النوم والراحة. ابق على المشاركة في الحياة مع العائلة والعمل والنشاطات التطوعية أو ممارسة الهوايات.
- أنت لم تختار المرض بالسرطان، ولكن بإمكانك أن تختار كيف تواجهه وتحافظ على الأمل والتفاؤل.
- تعلم وطبق نصائح ووسائل التي تقدم لك الأمل والراحة. تذكر أن تركز على الأشياء الصغيرة التي تجلب السعادة، مثل التمتع بدفء الشمس، تذوق الأكل المفضل والإهتمام بالعائلة والأصدقاء. حاول العيش في حاضرك وقدر أو قيم كل يوم.

متى يجب عليّ أن أتصل بالطبيب أو الممرضة؟

- إذا كنت تريد تحويل إلى مستشار الصحة النفسية ليساعدك على مواجهة مشاعرك
- عندما تشعر بالإحباط طوال الوقت (اكتئاب)
- إذا كنت لا تستطيع النوم أو يصعب عليك مغادرة الفراش في الصباح
- إذا كان عندك خطة أو أفكار أن تؤذي نفسك



البقاء متفانلاً عندما يكون المستقبل غير مؤكّد



أعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت إشراف 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