

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

خودانگاره و سرطان





خودانگاره بدان معنا است که شما در مورد خود چگونه فکر می کنید یا خود را چگونه می بینید. تغییرات فیزیکی و عاطفی ناشی از سرطان، می تواند خودانگاره شما را، تغییر دهد.

خودانگاره، ممکن است ارتباط نزدیکی با تصویر بدنی شما داشته باشد. این ارتباط بدین معناست که بدن خود را چگونه می بینید و نسبت به آن، چه احساسی دارید. اما خودانگاره همچنین، شامل دیدن خود و فکر کردن به خودتان، جدای از تصویر ظاهری بدن تان، می باشد.

برخی تغییرات در احساس شما نسبت به خودانگاره تان، ممکن است مثبت و برخی دیگر، ممکن است احساساتی منفی باشند. این مقاله برخی از تغییراتی را که ممکن است تجربه کنید و همچنین راه های مقابله با آنها را، توضیح می دهد.

تغییرات فیزیکی و خودانگاره

سرطان و درمان می تواند ظاهر شما را تغییر دهد. «خود انگاره» اصطلاحی است که به احساس شما، نسبت به ظاهر خود، می پردازد. بسیاری از افراد مبتلا به سرطان، نسبت به تغییرات بدنشان احساس ناراحتی یا غمگینی می کنند. این احساس طبیعی و قابل درک است. تغییرات فیزیکی رایج سرطان یا درمان آن عبارتند از:

- ریزش مو
 - افزایش یا کاهش وزن
 - جای زخم های جراحی
 - بثورات ، معمولاً به عنوان یک عارضه جانبی برخی داروها
 - از دست دادن اندام یا عضوی مانند سینه
 - نیاز به استومی ، دهانه ای برای مواد زائد از بدن شما به داخل کیسه میریزد.
 - تغییرات در ظاهر صورت شما، مانند خستگی یا به دلیل درمان سرطان در سر یا گردن، تغییراتی ممکن است رخ دهد.
 - سایر اثرات خستگی یا از دست دادن انرژی، که می تواند باعث شود شما فعالیت هایی که قبلاً از آن ها لذت می بردید را، متوقف کنید.
 - احتمال مشکلات سلامت جنسی و/یا از دست دادن باروری
- تغییرات فیزیکی می تواند بر ظاهر بدن شما تأثیر بگذارد، که در نتیجه، می تواند بر روی خودانگاره شما تأثیر



بگذارد. برخی از این تغییرات، با گذشت زمان پس از درمان بهتر می شوند. برخی تغییرات ممکن است برای مدت طولانی، دوام بیاورند.

مطمئن شوید که هر گونه نگرانی را با تیم مراقبت های سلامتی خود در میان بگذارید. این شامل پرسش راجع به مدت زمان ماندگاری احتمالی تغییر است. ممکن است راه هایی برای تسکین علائم ناشی از تغییرات فیزیکی، مانند درمان راش یا راه هایی برای تسکین خستگی وجود داشته باشد. تیم مراقبت های سلامتی همچنین می تواند به شما کمک کند تا راه هایی را برای مقابله با احساساتی که در پی این تغییرات تجربه می کنید، بیابید. به خصوص زمانی که سرطان، باعث تغییراتی دائمی در بدن شما می شود، مانند زخم های جراحی یا از دست دادن یک یا چند اندام، یک گروه حمایتی با افرادی که تغییرات مشابهی را پشت سر گذاشته اند، ممکن است مفید باشد.

تغییرات عاطفی

سرطان می تواند بخش های زیادی از زندگی شما را تغییر دهد، از روابط با اطرافیان تا کار و سرگرمی ها. بسته به تشخیص و برنامه درمانی خود، ممکن است لازم باشد برخی از برنامه های زندگی تان را، تغییر دهید. همچنین ممکن است مجبور شوید با خطر جدی سرطان و کاهش امید به زندگی، کنار بیایید. این تغییرات می توانند احساسات دشواری ایجاد کنند، از جمله:

- غمگینی
- اضطراب
- ترس
- خشم
- ناامیدی
- احساس گناه
- تردید و عدم قطعیت
- نگرانی در مورد صمیمیت

گاهی اوقات ممکن است احساس کنید بر شرایط کنترل ندارید، تنها هستید یا با دیگران متفاوت هستید. این شرایط رایج است، اما مهم است که اگر، این احساسات پایدار هستند، به فرد دیگری اطلاع دهید. (مانند صحبت کردن با یک مشاور).



سرطان همچنین می تواند باعث تغییراتی مثبت شود . به عنوان مثال، ممکن است احساس کنید:

- نسبت به توان بدنی خود، احساس قدر دانی داشته باشید
 - صلح
 - قدر شناسی
 - آگاهی از اینکه عمر همه ی افراد کوتاه و منحصر به فرد است
 - از روابط جدید با مراقبین و سایر بیماران، احساس خوشایندی داشته باشید
- چیزهایی که در گذشته مهم به نظر می رسید، ممکن است اهمیت خود را از دست بدهند، زیرا شما بر روی اولویت های جدیدی تمرکز می کنید. این دیدگاه می تواند یک تغییر مثبت باشد زیرا نگرانی های کوچک، اهمیت کمتری دارند. همچنین ممکن است درک واضح تری از اهداف شخصی و معنای زندگی خود، پیدا کنید. و ممکن است همزمان احساسات متضادی اعم از احساسات مثبت و منفی را تجربه کنید .

مقابله با تغییراتی که در خودانگاره در هنگام ابتلا به سرطان وجود دارد

در ادامه چند نکته وجود دارد که به شما کمک می کند، با تغییراتی که در خود انگاره تان تجربه می کنید، کنار بیایید.

اجازه دهید دیگران از شما حمایت کنند. اجازه دهید اطرافیانتان کمک کنند. از درخواست و پذیرش کمک نترسید، از جمله در مورد کارهایی که انرژی زیادی می برند، یا انجام آن ها را دوست ندارید. این حمایت، می تواند به شما زمان بیشتری برای تمرکز روی درمان بدهد. اطرافیان حامی شما ممکن است شامل اعضای خانواده یا دوستان، از جمله مراقبان اصلی باشند .

این موضوع، همچنین، می تواند شامل افرادی باشد که در طول تجربه سرطان با آنها ملاقات می کنید، مانند گروه های پشتیبانی حضوری یا آنلاین یا سایر برنامه ها. ممکن است صحبت با فردی که شرایط مشابهی را پشت سر گذاشته، کمک کند. این صحبت می تواند به شما کمک کند تا درک بهتری از تجربیات خود داشته باشید، کمتر احساس تنهایی کنید و به شما امیدواری بدهد. درباره مسیرهای یافتن حمایت اجتماعی بیشتر بدانید .

از تیم مراقبت های سلامتی خود کمک بخواهید. نگرانی های خود را با تیم مراقبت های سلامتی خود، در میان بگذارید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا راجع به عوارض جانبی درمان خود، اطلاعات کسب کنید. به



عنوان مثال، آنها می توانند به شما بگویند که آیا درمان سرطان شما می تواند باعث ریزش مو شود یا خیر، و اگر چنین است، چه زمانی ممکن است این اتفاق بیفتد. این اطلاعات به شما کمک می کند در صورت بروز عارضه ای مانند ریزش مو، شوکه نشده و با آمادگی بیشتری با آنها مواجه شوید. آنها همچنین می توانند به شما اطلاع دهند، که آیا گزینه هایی برای جلوگیری از ریزش مو وجود دارد یا راه کارهای جبرانی کلاه گیس یا پوشش دیگری برای سر، پیدا کنید.

تیم مراقبت های سلامتی همچنین می تواند به شما راجع به جراحی ترمیمی اطلاعاتی ارائه کند. این نوع جراحی می تواند عملکرد قسمت هایی از بدن را که در طول درمان سرطان آسیب دیده اند، بازگرداند. انواع متداول جراحی ترمیمی شامل ایمپلنت سینه، اندام مصنوعی یا چشم و درمان بافت اسکار(جای زخم) است.

با متخصص توانبخشی و یا رواندرمانگر در ارتباط باشید. کمک حرفه ای از یک مشاور می تواند به شما کمک کند تا با احساسات دشوار یا متضاد و تغییرات فیزیکی کنار بیایید.

از نظر بدنی فعال بمانید. فعالیت بدنی می تواند به شما انرژی بیشتری بدهد و به شما کمک کند در طول درمان و پس از پایان درمان، احساس بهتری داشته باشید. با تیم مراقبت های سلامتی خود در مورد چگونگی شروع مناسب ورزش و تمرین هایی که باید از انجام آنها اجتناب کنید، صحبت کنید.

به خودتان برای سازگاری زمان بدهید. تشخیص سرطان اغلب خبر غیرمنتظره ای است که در ابتدا بسیار طاقت فرسا به نظر می رسد. طبیعی است که برای تطبیق با تغییرات احتمالی زندگی و بسیاری از احساساتی که تجربه می کنید، و همچنین تغییراتی که در طول و بعد از درمان سرطان تجربه می کنید، به زمان نیاز داشته باشید. در دوره ی کنار آمدن با تغییرات، به خودتان سخت نگیرید.

سوالاتی که می توانید از تیم مراقبت های سلامتی پرسید

- آیا درمان توصیه شده برای سرطان من، دارای عوارض جانبی است که بر ظاهر یا بدن من تأثیر می گذارد، مانند ریزش مو یا زخم؟
- اگر چنین است، چه زمانی احتمال وقوع این تغییرات وجود دارد؟ آیا دائمی خواهند بود؟
- آیا جراحی ترمیمی گزینه ای مناسب برای من خواهد بود؟

- آیا می تواند بر سلامت جنسی یا باروری من تأثیر بگذارد؟
 - اگر با تصویری که از خود دارم، مشکلی پیدا کنم، با چه کسی باید صحبت کنم؟
 - آیا در این مرکز درمانی، خدمات مشاوره ای برای بیماران وجود دارد؟
 - چگونه می توانم در دوران سرطان با خیال راحت ورزش کنم؟
 - آیا می توانید به من کمک کنید تا یک گروه پشتیبانی یا برنامه پشتیبانی همتایان، برای افرادی که تجربیات مشابهی داشته اند، پیدا کنم؟
 - آیا برنامه ها یا خدمات پشتیبانی دیگری وجود دارد که می تواند به من در حفظ یا بازسازی خودانگارم، کمک کند ؟
- منابع مرتبط
- تصویر بدن مهم است

تصویر بدن بعد از سرطان

آیا بازماندگان سرطان باید همیشه مثبت باشند؟ به خودتان اجازه دهید هر احساسی را در طول نجات از سرطان احساس کند

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان

