

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مدارا با ابهام





بسیاری از افراد مبتلا به سرطان، ممکن است در مورد آینده، احساس عدم اطمینان داشته باشند. پس از تشخیص سرطان، ممکن است احساس کنید که امنیت زندگی شما کمتر از گذشته است. هنگامی که چنین احساسی دارید، درخواست حمایت بسیار مهم است. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد منابع موجود حمایتی در این شرایط، صحبت کنید.

علل ابهام

بیماران تازه تشخیص داده شده و همچنین بهبودیافتگان نگرانی‌های مشترکی دارند. نگرانی‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- **اجبار به تعویق انداختن برنامه‌ها،** ممکن است احساس کنید که نمی‌توانید به آینده نگاه کنید. برنامه‌ریزی به دلایل عملی، بسیار دشوار است. به عنوان مثال، برنامه‌ریزی برای تعطیلات خانوادگی ممکن است سخت باشد، در حالی که ممکن است دقیقاً ندانید چه زمانی، درمان خواهید شد. ممکن است نتوانید به یک قرار ناهار متعهد شوید زیرا نمی‌توانید احساس خود و حالات بدنی خود را، پیش‌بینی کنید. برخی از افراد احساس می‌کنند قادر به انجام هیچ برنامه‌ای نیستند. یکی از رویکردهایی که برای بسیاری از افراد مبتلا به سرطان، به خوبی کار می‌کند، انعطاف‌پذیری و پذیرش این است که برنامه‌ها ممکن است تغییر کنند؛ اما همچنان فرصت انجام بسیاری از فعالیت‌های مورد دلخواهتان را دارید.
- **ترس از درمان سرطان و عوارض جانبی آن** ممکن است از عوارض جانبی احتمالی درمان مانند درد، حالت تهوع یا خستگی بترسید. یا ممکن است از وابستگی به دیگران در طول درمان سرطان یا از دست دادن امکان فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید، ترس داشته باشید. درباره مقابله با ترس از عوارض جانبی درمان بیشتر بدانید.
- **بهبودیافتگان طولانی‌مدت سرطان،** ممکن است نگران عوارض دیررس باشند. اثرات دیررس، عوارض جانبی درمان سرطان هستند که ماه‌ها یا سال‌ها پس از پایان درمان رخ می‌دهند. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد اثرات دیررس احتمالی و نحوه مدیریت آنها، صحبت کنید. در صورت نیاز به کمک، منابعی در دسترس هستند.
- **تأثیر متفاوت درمان.** هیچ درمانی برای همه افراد یکسان عمل نمی‌کند، حتی کسانی که از نوع مشابهی از سرطان، رنج می‌برند نیز ممکن است اثرات درمانی متفاوتی را تجربه کنند. برخی از درمان‌ها برای

برخی افراد مؤثرتر هستند. درمان‌های دیگر ممکن است مؤثر باشند؛ اما عوارض جانبی ایجاد کنند. درک گزینه‌های درمانی شما در حال حاضر و آینده، ممکن است به شما کمک کند تا بدانید در آینده چه چیزی در انتظار شما خواهد بود.

- **عدم تأثیر درمان.** در بسیاری از مواقع، افراد تا زمانی که درمان دیگر تأثیرگذار نباشد، به دریافت آن ادامه می‌دهند. این امر به‌ویژه، در مورد کسانی که سرطان گسترش‌یافته دارند یا افراد با سرطانی که برای مدت طولانی با دارو کنترل می‌شود، صادق است. این ترسناک است که فکر کنید این دارو ممکن است دیگر اثر نداشته باشد، حتی اگر بدانید که گزینه‌های درمانی دیگری نیز وجود دارد.
- **بازگشت سرطان.** بازگشت، شرایطی است که سرطان پس از درمان، عود می‌کند. این ترس بزرگ بسیاری از بهبودیافتگان سرطان است. اگر در این مورد نگران هستید، ممکن است به هر علامت بالقوه، بسیار توجه کنید. به نوبه خود، این توجه، می‌تواند سطح کلی اضطراب شما را افزایش دهد. درباره مقابله با ترس از عود بیشتر بدانید.
- **ترس از مرگ یا ازدست‌دادن کسی که دوستش دارید.** مواجهه با امکان پایان زندگی، می‌تواند دشوار باشد. وقتی به مرگ یا ازدست‌دادن کسی که دوستش دارید، فکر می‌کنید، احساس ترس طبیعی است. مواجهه با ترس از مرگ، طبیعی است. با این حال، اگر این احساسات قوی‌تر شدند، با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد منابعی صحبت کنید که به شما کمک می‌کنند تا با این شرایط مدارا کنید.

مدارا با «چه می‌شد اگر» سرطان

مواجهه با ناشناخته‌های سرطان، ممکن است شما را مضطرب، عصبانی، غمگین کند یا بترساند. حتی ممکن است علائمی جسمانی را ناشی از این احساسات، تجربه کنید. به‌عنوان مثال، ممکن است باعث مشکلات خواب شود یا تمرکز در محل کار را، دشوارتر کند. یادگیری مدیریت عدم اطمینان، بخش مهمی از سالم ماندن است. این نکات ممکن است به شما در مدارا با این شرایط کمک کند:

- بپذیرید موقعیت‌هایی وجود دارد که می‌توانید کنترل کنید و موقعیت‌هایی هستند که نمی‌توانید آنها را کنترل کنید. هر چقدر هم که سخت به نظر برسد، رهاکردن چیزهایی که نمی‌توانید تغییرشان دهید، و تمرکز بر واکنش خود به رویدادها، مفید است.



- اگر احساس عدم اطمینان، بر زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارد، با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند منابعی را برای مدیریت این مسئله بیابید.
- با یک مشاور یا مددکار اجتماعی در بیمارستان صحبت کنید. آنها ممکن است یک گروه پشتیبانی را به شما توصیه کنند. یک گروه حمایتی، ممکن است به شما کمک کند نگرانی‌های خود را، با دیگری که تجربه مشابهی از سرطان دارند، به اشتراک بگذارید. همچنین انجمن‌های پشتیبانی آنلاین وجود دارد، که می‌توانید به آنها بپیوندید.
- با دوستان و اعضای خانواده صحبت کنید. به آنها بگویید چه احساسی دارید و چگونه می‌توانند کمک کنند.
- تا جایی که می‌توانید درباره سرطان و درمان آن بیاموزید. داشتن اطلاعات صحیح می‌تواند به شما کمک کند تا بدانید چه چیزی در انتظار شما خواهد بود.