

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مدارا با خشم





- س از تشخیص سرطان، احساس خشم، طبیعی است. این احساس ممکن است در زمان تشخیص، یا در هر زمانی در طول درمان و بهبودیافتگی، ایجاد شود.
- ممکن است در اثر مواجهه با موارد زیر، عصبانی شوید:
- دشواری و عدم قطعیت ابتلا به سرطان
 - چگونه سرطان و درمان، روال یا سبک زندگی شما را تغییر داده است
 - داشتن سرطان برای شما و خانواده شما چه معنایی خواهد داشت، از جمله انواع مختلفی از زیان هایی که سرطان می تواند به همراه داشته باشد
 - واکنش اطرافیان شما مانند اعضای خانواده و دوستان
 - موارد دیگر
- همچنین ممکن است در مورد نیاز به مقابله با عوارض جانبی سرطان و درمان، عصبانی و تحریک پذیر شوید. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- مشکلات خواب
 - خستگی که به معنای احساس مداوم خستگی یا فرسودگی با وجود استراحت است
 - درد
 - حالت تهوع یا استفراغ
 - کاهش وزن یا افزایش وزن
 - ریزش مو
 - راش یا سایر بیماری های پوستی

مدارا با خشم

- خشم یک واکنش عاطفی طبیعی است. برای داشتن احساسات ناخوشایند، احساس گناه نکنید و به خود، سخت نگیرید. خشم و سایر احساسات، بد نیستند. با این حال، ممکن است در عصبانیت خود غرق شوید و بخواهید آن را به روش های سالم تری، ابراز کنید.
- روش های سالم برای ابراز خشم عبارت اند از:
- شناسایی احساسات دشوار



- بیان آنها به روش‌هایی که باعث ایجاد تغییرات مثبت می‌شود یکی از نمونه‌های تجربه‌ی خشم که منجر به تغییر مثبت می‌شود، آن است که ابراز خشم می‌تواند به شما انرژی و قدرت بدهد. این می‌تواند به شما در مدارا با چالش‌های درمان، کمک کند.
 - با این حال، ممکن است متوجه شوید که خشم خود را به گونه‌ای ابراز می‌کنید که برای شما یا عزیزانتان ناراحت‌کننده باشد. این موارد می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
 - از ابراز احساسات دشوار خود اجتناب کنید
 - رفتاری بروز دهید که به دیگران یا خودتان آسیب می‌رساند
 - سوء مصرف الکل یا مواد مخدر
- روش‌های ناسالم مدارا با خشم، می‌تواند منجر به افسردگی شود. افسردگی در مبتلایان به سرطان شایع است و کارهای زیادی می‌توان برای کمک به آنها انجام داد. در مورد علائم و نشانه‌های افسردگی و نحوه یافتن کمک، بیشتر بیاموزید.

چگونه هنگام ابتلا به سرطان، خشم را مدیریت کنیم؟

خشم خود را بشناسید. شما ممکن است از روی عصبانیت رفتار کنید بدون اینکه اذعان کنید یا آگاه باشید که عصبانی هستید.

در نظر بگیرید که چه احساسات دیگری منجر به خشم شده است. ممکن است متوجه نشوید که احساسات دردناک دیگری را زیر خشم پنهان می‌کنید. ابراز خشم می‌تواند راحت‌تر از ترس یا غم باشد.

خشم شما، تقصیر هیچ‌کس نیست. به خاطر احساسات خود، خشمگین می‌شوید نه دیگران. خشم خود را متوجه اطرافیان نکنید.

منتظر افزایش خشم نباشید. به محض اینکه احساسات خود را تشخیص دادید، بیان کنید. اگر آنها را پنهان نگه دارید یا نادیده بگیرید، به احتمال زیاد عصبانیت خود را به شیوه‌ای ناسالم، ابراز می‌کنید.



- راه‌های ایمن برای ابراز خشم خود پیدا کنید.** شما می‌توانید خشم خود را به چند روش سالم ابراز و رها کنید:
- با یکی از اعضای مورداعتماد خانواده، دوست، روحانی یا مشاور در مورد علت عصبانیت خود صحبت کنید.
 - درحالی‌که خشم خود را با شدت کامل احساس می‌کنید، یک فعالیت بدنی انجام دهید.
 - در ماشین یا اتاق شخصی با صدای بلند فریاد بزنید.
 - درمان‌های مکمل مانند ماساژ، موسیقی، هنر و تنفس عمیق یا سایر تکنیک‌های آرامش‌بخش را امتحان کنید.

آیا مشاوره می‌تواند به خشم کمک کند؟

بله. ممکن است از مشاوره فردی یا گروهی بهره‌مند شوید. در مشاوره می‌توانید:

- دریابید که چه چیزی باعث خشم شما می‌شود
 - یاد بگیرید چگونه از پاسخ‌های مخرب اجتناب کنید
 - راه‌های سالم برای بیان احساسات خود پیدا کنید
 - مهارت‌های مقابله‌ای ارزشمند را بیاموزید
 - به سایر مسائل احتمالی مرتبط با خشم خود بپردازید، مانند اعتیاد یا مشکلات در رابطه‌هایتان
- یک مشاور همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید که آیا عصبانیت طولانی‌مدت، شما را افسرده می‌کند یا خیر.
- درباره مشاوره و چگونگی پیدا کردن یک درمانگر بیشتر بدانید. یا سایر منابع حمایتی برای افراد مبتلا به سرطان را پیدا کنید. این وب سایت همچنین اطلاعاتی در مورد نحوه‌ی مدارا برای مراقبان نیز ارائه می‌دهد.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید

- در اینجا چند سؤال وجود دارد که ممکن است بخواهید از تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد خشم بپرسید.
- آیا زمانی که سرطان دارید، این میزان از خشم، طبیعی است؟
 - چگونه می‌توانم خشم خود را به شیوه‌ای سالم، ابراز کنم و با آن کنار بیایم؟
 - من همیشه برای مدارا با خشم، ورزش می‌کردم. آیا اکنون انجام این کار باتوجه به بیمارامکان‌پذیر است؟



- آیا فکر می‌کنید مشاوره، به خشم من کمک می‌کند؟
- چگونه می‌توانم از عصبانی شدن در کنار همسر، فرزندان یا دیگران خودداری کنم، درحالی‌که واقعاً از ابتلا به سرطان ناراحت هستم؟
- من از دست اطرافیان، دوستم، پزشک یا شخص دیگری در تیم مراقبت‌های سلامتی‌ام، بدون توجه به مشخصی، عصبانی شدم. چگونه عذرخواهی کنم؟
- از زمانی که تشخیص داده شده است، همسر یا شریک زندگی من، همیشه عصبانی به نظر می‌رسد. چه می‌توانم بکنم؟
- بچه‌های من از سرطان عصبانی هستند و من نمی‌دانم چگونه به آنها کمک کنم. شما چه پیشنهادی دارید؟
- آیا می‌توانید به من کمک کنید تا شخص دیگری را پیدا کنم که این سرطان را تجربه کرده است؟
- آیا منابع حمایتی دیگری وجود دارد که بتواند به من و خانواده‌ام کمک کند؟

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان

