

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

اضطراب



اضطراب، احساسی رایج است. اکثر مردم هر از گاهی احساس اضطراب می‌کنند. احساس اضطراب ممکن است به صورت احساس عصبی بودن، سرگیجه یا نگرانی توصیف شود. اینها احساساتی هستند که در پاسخ به یک مشکل یا تهدید به ما کمک می‌کنند. سرطان، اغلب، باعث تجربه‌ی بیشتر اضطراب می‌شود. اگر شما یا یکی از عزیزانتان اخیراً به سرطان مبتلا شده اید، یا تحت درمان سرطان هستید، اضطراب، واکنشی مورد انتظار است. هنگامی که اضطراب در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد می‌کند، یا برای مدت طولانی ادامه می‌یابد، ممکن است نیاز به حمایت بیشتری داشته باشید. این حمایت، می‌تواند، شامل تلاش برای یافتن راه‌های جدید مقابله با اضطراب باشد، از جمله مواردی که می‌توانید در خانه امتحان کنید. همچنین، استفاده از کمک متخصصان مراقبت‌های بهداشتی آموزش‌دیده در زمینه مدیریت اضطراب، می‌تواند به شما کمک کند.

اضطراب می‌تواند روند مراقبت از خود را دشوار کند و بر روابط و سلامت شما تأثیر بگذارد. علائم اضطراب می‌تواند علائمی جسمانی مانند ضربان قلب، تنگی نفس، ناراحتی معده یا بی‌قراری باشد. دیگر علائم اضطراب می‌توانند هیجانی باشند، مانند احساس ترس، یا نگرانی در مورد گذشته یا آینده و البته، این علائم می‌تواند خفیف یا شدید باشد. اما برای دریافت حمایت بیشتر، نیازی به اضطراب شدید ندارید. حتی اگر علائم خفیف هستند، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا حمایت مناسبی را باتوجه به علائم خود پیدا کنید.

اضطراب و سرطان

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان، دارای علائم اضطراب هستند. تشخیص سرطان می‌تواند این احساسات را تحریک کند:

- ترس از درمان سرطان یا ترس از عوارض جانبی مرتبط با درمان، مانند درد، تغییرات در بدن یا ناتوانی در انجام فعالیت‌های عادی
- ترس از بازگشت یا گسترش سرطان پس از درمان
- ابهام
- نگران از دست دادن استقلال خود باشید
- نگرانی در مورد تغییر روابط
- ترس از مرگ



درحالی که همه این ترس ها در هنگام ابتلا به سرطان قابل درک هستند، مهم است که با تیم مراقبت های سلامتی، در مورد احساس خود صحبت کنید. آنها از شما می خواهند که احساس خود را توصیف کنید، از جمله علائم خاصی که تجربه می کنید را شرح دهید (به زیر مراجعه کنید). آنها آموزش، تخصص و دانش خاصی دارند تا به شما کمک کنند با این احساسات قوی کنار بیایید.

سایر علل علائم اضطراب

علائم رایج اضطراب ممکن است واکنشی به استرس باشد، اما ممکن است دلایل دیگری نیز داشته باشد. برای مثال، ضربان قلب سریع یا فشارخون بالا می تواند نشانه ای از اضطراب باشد، اما همچنین می تواند واکنشی به یک دارو یا نشانه ای از مشکلات قلبی نیز باشد. اگر علائم فیزیکی را تجربه می کنید، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید تا علت دقیق آن پیدا شود. برخی از علل پزشکی یا فیزیکی چنین علائمی عبارتند از:

- کم خونی
- هیپوکسی، یعنی زمانی که اندام ها اکسیژن کافی دریافت نمی کنند
- عفونت
- لخته شدن خون در ریه ها
- سطوح غیرطبیعی الکترولیت ها، مانند کلسیم پایین
- درد
- ازدست دادن بینایی یا مشکلات شنوایی
- سرگیجه یا مشکلات تعادلی
- مشکلات غدد درون ریز (سیستم هورمونی).
- سوء مصرف یا ترک الکل یا مواد مخدر

برخی از داروها نیز می توانند، علائمی شبیه اضطراب ایجاد کنند. مانند:

- استروئیدها مانند دگزامتازون یا پردنیزون
- داروهای ضد تهوع
- برونکودیلاتورها که داروهایی هستند که تنفس را آسان می کنند



- هورمون درمانی برای سرطان سینه یا سرطان پروستات
- محرک‌ها

علائم اضطراب ممکن است، بیش از یک علت داشته باشد. ممکن است اضطراب داشته باشید و همچنین مشکل سلامتی داشته باشید یا دارویی مصرف کنید که آن را تشدید می‌کند. تیم مراقبت از سلامتی شما می‌تواند آزمایش‌هایی را انجام دهد تا بفهمد علت این علائم چیست؟ اضطراب، بیماری دیگری، یا ترکیبی از آنها.

تفاوت بین اضطراب حاد و اضطراب مزمن، چیست؟

در تجربه‌ی اضطراب، الگوهای متفاوتی وجود دارد. به‌طور کلی، اضطراب را می‌توان حاد یا مزمن در نظر گرفت. هنگامی که دوره‌های کوتاهی از اضطراب شدید را تجربه می‌کنید، این حالت، اضطراب حاد در نظر گرفته می‌شود. به‌عنوان مثال می‌توان به حملات پانیک (Panic) اشاره کرد که به آن حملات اضطراب نیز می‌گویند.

علائم طولانی‌مدت اضطراب که به‌طور مکرر تجربه می‌شوند یا به‌مرورزمان از بین نمی‌روند، اضطراب مزمن در نظر گرفته می‌شوند.

اگرچه علائم اضطراب مزمن و اضطراب حاد متفاوت است، اما می‌توانید هر دو را همزمان تجربه کنید. راه‌هایی برای کمک‌گرفتن در مورد اضطراب حاد و مزمن وجود دارد.

علائم حملات اضطرابی حاد چیست؟

هنگامی که دوره‌های کوتاه و شدیدی از علائم زیر را تجربه می‌کنید، ممکن است اضطراب حاد را تجربه کنید.

- احساس ترس یا ترس شدید
- احساس جدایی از خود یا محیط اطرافتان
- تپش قلب یا ضربان قلب سریع
- فشارخون بالا
- درد قفسه سینه
- تنگی نفس



- احساس خفگی
- تعریق
- احساس سرما در بدن
- سرگیجه یا احساس سبکی سر
- لرزیدن
- حالت تهوع، اسهال، سوزش سر دل، یا تغییر در اشتها
- درد شکم
- مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب
- بی‌قراری
- قدم‌زدن
- احساس گرفتگی در شکم

علائم اضطراب مزمن چیست؟

اضطراب مزمن، مدت طولانی‌تری ادامه دارد. شما می‌توانید دوره‌های اضطراب حاد را همراه با یک یا چند مورد از علائم زیر داشته باشید:

- نگرانی بیش از حد
- بی‌قراری
- تنش عضلانی
- بی‌خوابی، (در به خواب رفتن یا در خواب ماندن، مشکل دارید)
- تحریک‌پذیری
- خستگی
- مشکل در تمرکز
- بلاتکلیفی، مشکل در تصمیم‌گیری

عوامل خطر برای اضطراب چیست؟

افراد مبتلا به سرطان، در صورت داشتن این عوامل خطر، بیشتر احتمال دارد اضطراب را تجربه کنند:

- تشخیص قبلی اضطراب یا افسردگی
- سابقه خانوادگی اضطراب یا افسردگی
- عدم حمایت خانواده یا دوستان
- نگرانی‌های مالی

با این حال، هر کسی می‌تواند اضطراب را تجربه کند، به خصوص پس از تشخیص سرطان.

آیا افراد مبتلا به سرطان باید از نظر اضطراب غربالگری شوند؟

بله. غربالگری برای اضطراب و افسردگی پس از تشخیص سرطان، توصیه می‌شود. غربالگری‌ها باید در زمان تشخیص سرطان شروع شود و در طول درمان و بهبودی، به طور منظم تکرار شود. این غربالگری‌ها می‌توانند به تشخیص مشکلات مربوط به اضطراب کمک کنند. درمان اضطراب به علائم خاص شما و تعداد دفعات بروز آنها بستگی دارد. توجه به این نکته ضروری است که برخی از علائم اضطراب، می‌تواند با مشکلات دیگری از جمله عوارض جانبی سرطان یا درمان سرطان نیز مرتبط باشد. به عنوان مثال، خستگی و مشکلات خواب یا تمرکز از عوارض جانبی رایج سرطان و درمان سرطان هستند. اگرچه ممکن است برای شما دشوار باشد، اما سعی کنید با تیم مراقبت‌های سلامتی خود به طور آشکار در مورد اضطراب صحبت کنید. این صحبت، به آنها کمک می‌کند تا نگرانی‌های شما را درک کنند و برنامه درمانی مناسبی را توصیه کنند. در مورد زیر با آنها صحبت کنید:

- احساسات
- علت خاص ترس یا نگرانی
- علائم فیزیکی که تجربه می‌کنید
- تأثیر این احساس بر زندگی روزمره شما

افرادی که اضطراب را تجربه می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که سایر نگرانی‌های مربوط به سلامت روان مانند افسردگی را نیز تجربه کنند.

درمان برای اضطراب زمانی که سرطان دارید

راه‌های مختلفی برای مقابله با اضطراب وجود دارد. ترکیب تکنیک‌های درمانی، در مواقعی که اضطراب دارید می‌تواند مفید باشد. به عنوان مثال، ممکن است تکنیک‌های تمدد اعصاب یا مدیتیشن در خانه، دعا، کار با یک مشاور حرفه‌ای، مصرف دارو برای درمان اضطراب خود و/یا شرکت در یک گروه حمایتی را امتحان کنید. با تیم



مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید تا بهترین گزینه‌ها را بیابید.

تکنیک‌های آرامش‌بخش برای مدیریت اضطراب

تکنیک‌های آرام‌سازی را می‌توان به‌تنهایی، یا همراه با انواع دیگر درمان، استفاده کرد. برخی از روش‌های زیر را می‌توان به طور فردی، در خانه انجام داد. برخی دیگر ممکن است به کمک یک مربی نیاز داشته باشند. بسیاری از این تکنیک‌ها را می‌توان از طریق منابع رایگان در اینترنت یافت. همچنین برنامه‌ها و اپلیکیشن‌هایی وجود دارد که می‌توانید آنها را در تلفن خود نصب کنید که می‌توانند شما را با برخی از این تکنیک‌ها، آشنا کنند.

- **نفس عمیق.** تنفس عمیق آهسته، به کاهش استرس در بدن کمک می‌کند. این کار، سیگنال‌های آرام‌بخش را از مغز به بقیه بدن می‌فرستد و ضربان قلب و سرعت تنفس شما را کاهش می‌دهد.
- **آرامش پیش‌رونده عضلانی.** این تکنیکی است که شامل سفت کردن و سپس شل کردن عضلات است. شما از انگشتان پا یا سر شروع می‌کنید و سپس به آرامی عضلات سراسر بدن را شل می‌کنید.

- **تجسم هدایت شده** این تکنیک، استفاده از کلمات و صداها برای کمک به شما در تصور آرامش، محیط‌های آرامش‌بخش، تجربیات و احساسات خوشایند است.

- **مراقبه.** مدیتیشن تمرینی است برای متمرکز کردن توجه یا آگاهی بر نفس، عبارت مانترا یا کلامی یا بخشی از بدن. مراقبه می‌تواند به شما کمک کند تا در لحظه حال، احساس خوبی داشته باشید و استرس را کاهش دهید. همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات ناراحت‌کننده را شناسایی و از ایجاد آنها، جلوگیری کنید.

- **هیپنوتیزم یا هیپنوتیزم درمانی.** هیپنوتیزم روشی است که توسط یک متخصص بهداشت روان دارای مجوز یا گواهی انجام می‌شود و به افراد کمک می‌کند به حالت آرامش برسند.

- **بیوفیدبک** - این تکنیک شامل توجه و کنترل سیگنال‌های بدن، مانند ضربان قلب است. سیگنال‌های بدن با حسگرهای الکتریکی بدون درد که الکتروود نامیده می‌شوند، اندازه‌گیری می‌شوند.

- **یوگا.** یوگا ترکیبی از تمرینات تنفسی و وضعیت بدن برای تقویت آرامش است.



• **هنر. موسیقی درمانی ، هنر درمانی ، و نوشتن در مورد احساسات**، می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

• **نماز یا سایر اعمال مذهبی.** برای افرادی که دارای اعتقادات معنوی هستند، نماز و سایر اعمال مذهبی می تواند تنش و اضطراب را از بین ببرد.

از یک مشاور یا سایر متخصصان سلامت روان، کمک بگیرید

کمک گرفتن از یک متخصص سلامت روان می تواند به شما در رفع اضطراب کمک کند. متخصصان بهداشت روان شامل مشاوران، روانشناسان و روانپزشکان دارای مجوز هستند. روانپزشکان، متخصصان سلامت روان هستند که می توانند دارو تجویز کنند.

مشاوران و سایر متخصصان سلامت روان، می توانند ابزارهایی را برای بهبود مهارت های مقابله ای شما، مانند ایجاد یک سیستم حمایتی و تغییر شکل افکار منفی، ارائه دهند. می توانید به تنهایی، از طریق زوج درمانی یا خانواده درمانی و گروه درمانی با یک مشاور کار کنید. امروزه، گزینه هایی برای پزشکی از راه دور سلامت روان وجود دارد ، بنابراین ممکن است برای دریافت کمک نیازی به ترک خانه نداشته باشید. مشاوران همچنین می توانند شما را به یک گروه پشتیبانی همتایان معرفی کنند .

دارو

اگر علائم اضطراب شما متوسط تا شدید است، داروهای اضطراب ممکن است برای شما مفید باشد. انواع مختلفی از داروها موجود است. پزشک شما مناسب ترین دارو را بر اساس این عوامل انتخاب می کند:

• نیازهای شما

• عوارض جانبی بالقوه

• داروهای دیگری که مصرف می کنید

• سابقه پزشکی شما

تمام داروها و مکمل هایی که مصرف می کنید را، با پزشک خود، در میان بگذارید. انجام این کار برای جلوگیری از تداخلات دارویی ناخواسته مهم است. به عنوان مثال، ممکن است سایر داروها با انواع خاصی از داروها

ضداضطراب تداخل داشته باشند و از تأثیر آنها بکاهند و برخی نیز می‌توانند باعث اضطراب یا بدتر شدن آن شوند.

داروهایی که اغلب برای درمان اضطراب افراد مبتلا به سرطان استفاده می‌شوند، عبارت‌اند از:

آرام بخش های خفیف (بنزودیازپین ها). این نوع دارو به سرعت برای درمان اضطراب عمل می‌کند. و بر اساس نیاز برای اضطراب حاد، استفاده می‌شود. پزشک شما ممکن است این نوع دارو را برای حملات پانیک، تجویز کند. همچنین می‌توان از آن‌ها برای اضطراب مربوط به استرس ناشی از انجام اسکن‌ها، آزمایش‌ها یا اقدامات پزشکی استفاده کرد، که گاهی اوقات به نام اضطراب نتایج (scanxiety) نامیده می‌شود. ممکن است از نظر روانی، به بنزودیازپین‌ها معتاد شوید. در حین مصرف این دارو، پزشک، شما را از نزدیک تحت‌نظر خواهد داشت و مهم است که این دارو را فقط طبق دستور مصرف کنید. این امر، به‌ویژه، برای افرادی که در گذشته تجربیاتی با سوءمصرف مواد داشته‌اند، بسیار مهم است.

اکثر افرادی که روزانه بنزودیازپین مصرف می‌کنند، دچار وابستگی فیزیکی می‌شوند. این بدان معنی است که اگر مصرف آن را به طور ناگهانی قطع کنید، عوارض جانبی را تجربه خواهید کرد. بنزودیازپین‌ها را نباید بدون کمک پزشک قطع کرد. همچنین ممکن است پزشک نیاز به تنظیم دوز این دارو داشته باشد. تحمل فیزیولوژیک، از عواملی است که تنظیم دوز دارو را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این بدان معنی است که شما ممکن است برای دریافت همان اثر، به دوز بالاتری نیاز داشته باشید. وابستگی جسمی و تحمل فیزیولوژیک به معنای اعتیاد نیست. حتماً با پزشک خود در مورد این جنبه از این نوع داروها، صحبت کنید.

داروهای ضدافسردگی، این اصطلاح عمومی برای داروهایی به نام مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) و مهارکننده‌های سروتونین نوراپی‌نفرین (SNRIs) است. این داروها می‌توانند اضطراب عمومی، اختلال هراس و افسردگی را درمان کنند.

بهبود علائم ۲ تا ۵ هفته پس از شروع دارو اتفاق می‌افتد. برای تأثیر بهینه، این دارو باید هر روز مصرف شود و بدون کمک پزشک نباید قطع شود.

داروهای ضد روان‌پریشی. گاهی اوقات، داروهایی به نام داروهای ضد روان‌پریشی یا تثبیت‌کننده‌های خلقی می‌توانند برای درمان اضطراب و افسردگی افراد مبتلا به سرطان، استفاده شوند. مهم است که این دارو را فقط طبق دستور پزشک مصرف کنید. آنها را نباید بدون کمک پزشک متوقف کرد.

مهم نیست که چه نوع دارویی برای مدیریت اضطراب خود مصرف می‌کنید، اغلب زمانی که در کنار مشاوره با یک



متخصص سلامت روان مصرف شود، بهترین نتیجه را دارد.

مراقبت‌های پیگیرانه برای اضطراب

اگر با یک متخصص سلامت روان، کار می‌کنید و درمان‌های ضد اضطراب جدید دریافت می‌کنید، تیم مراقبت از سرطان خود را در جریان بگذارید. به آنها درباره‌ی علائم جدید و درمان‌هایی که دریافت می‌کنید، اطلاع دهید. اگر علائم اضطراب شما پس از ۸ هفته کاهش نیافته است، ممکن است لازم باشد برنامه درمانی خود را تغییر دهید، مانند امتحان یک رویکرد جدید یا تجویز داروی دیگری می‌تواند مفید باشد. همچنین می‌توانید از مشاوره استفاده کنید یا تعداد جلسات مشاوره را تغییر دهید.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

ممکن است بخواهید از تیم مراقبت از سرطان خود سؤالات زیر را در مورد اضطراب بپرسید.

- اگر احساس اضطراب، افسردگی یا سایر ناراحتی‌های روانی دارم، با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- چه علائم و عوارض جانبی در طی درمان سرطان، می‌تواند بر سلامت روان من تأثیر بگذارد؟
- آیا در این مرکز درمانی خدمات مشاوره‌ای برای بیماران وجود دارد؟
- در صورت نیاز به خدمات مشاوره کم‌هزینه، با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- آیا تکنیک‌های آرام‌سازی یا راه‌های دیگری را برای مدیریت اضطراب من توصیه می‌کنید؟
- آیا برای اضطراب من دارویی توصیه می‌کنید؟
- در صورت ادامه‌داشتن یا بدتر شدن علائم اضطراب با چه کسی تماس بگیرم؟