

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

رشد پس از سانحه و سرطان





رشد پس از سانحه و سرطان

آیا گذراندن دوران سخت می‌تواند منبعی برای تغییر مثبت شخصی باشد؟ این ایده، ریشه در بسیاری از افکار و سنت‌های باستانی دارد. امروزه، این دیدگاه، همچنان اهمیت دارد و اکنون نیز موضوع مطالعات تحقیقاتی رسمی است. مطالعات نشان می‌دهد که پس از یک رویداد آسیب‌زا، نسبت به اختلالات روانپزشکی، افراد بیشتری، رشد شخصی را، گزارش می‌دهند.

رشد پس از سانحه (تروما) چیست؟

اصطلاح «رشد پس از سانحه»، تغییری مثبت در زندگی را توصیف می‌کند که از تجربه یا ضربه‌ای استرس‌زا، ایجاد می‌شود. برای برخی افراد، این رشد در طول تجربه سرطان، رخ می‌دهد. محققان خاطرنشان می‌کنند که رشد پس از سانحه، مشابه تاب‌آوری نیست. داشتن تاب‌آوری، افرادی را توصیف می‌کند که به سطوح قبلی عملکرد خود، باز می‌گردند. رشد پس از سانحه (تروما) به تغییرات مثبت شخصی اشاره دارد.

انواع رشد پس از سانحه

افراد ممکن است در هنگام مقابله با سرطان، انواع مختلفی از رشد را تجربه کنند، از جمله:

- بهبود روابط با دیگران.** زندگی با سرطان ممکن است ارتباط با خانواده و/یا دوستان را، عمیق‌تر کند. به‌عنوان مثال، ممکن است با حمایت از یکدیگر به همسر یا شریک زندگی خود، نزدیک‌تر شوید. همچنین ممکن است ارتباط با سایر افرادی که یک رویداد آسیب‌زا داشته‌اند، برای شما آسان‌تر باشد.
- تجربیات جدید در زندگی.** تشخیص سرطان، ممکن است اولویت‌های شما را تغییر دهد. در نتیجه، ممکن است انتخاب‌های متفاوتی در زندگی خود داشته باشید، مانند تغییر شغل یا غلبه بر ترس خاص.
- قدردانی بیشتر در مورد زندگی.** برخی افراد می‌گویند که برای زندگی، ارزش بیشتری قائل هستند و احساس جدیدی از آسیب‌پذیری در برابر مرگ دارند. این آگاهی ممکن است به شما کمک کند تا دنیا را به روش‌های متفاوتی درک کنید.
- احساس قدرت شخصی.** برخی افراد گزارش می‌دهند که توانایی ذهنی بیشتری دارند و احساس قدرت می‌کنند. این می‌تواند ناشی از احساس غرور راجع به دستاوردها و نحوه‌ی زندگی، با وجود تجربه‌ی سرطان، باشد.
- رشد معنوی.** شما ممکن است علاقه بیشتری برای پرداختن به تجربیات معنوی در زندگی خود، داشته باشید.



(افزایش علاقه به شرکت در مراسم‌های مذهبی)

چگونه به رشد شخصی خودم، کمک کنم

حتی با وجود رشد پس از تجربه‌ی سانحه، ممکن است استرس و احساسات منفی را احساس کنید. رشد و رنج می‌تواند همزمان اتفاق بیفتد. در واقع، اکثر افرادی که رشد پس از سانحه را گزارش می‌کنند، مشکلاتی را نیز گزارش می‌دهند.

رشد پس از سانحه، مانند استرس پس از سانحه، چیزی نیست که همه آن را تجربه کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد دارای شرایط زیر، بیشتر احتمال دارد آن را تجربه کنند:

- کسانی که عموماً خود را به‌خوبی با تجربیات و چالش‌های جدید وفق می‌دهند
- کسانی که مثبت‌نگر هستند
- کسانی که شبکه حمایت اجتماعی قوی دارند

برای تقویت رشد شخصی از طریق تجربه سرطان، این مراحل را در نظر بگیرید:

کاهش اضطراب. راه‌هایی برای کاهش اضطراب و استرس خود بیابید. به عنوان مثال، از تکنیک‌های آرامش استفاده کنید، به طور منظم ورزش کنید و با دوستان خود صحبت کنید.

به تجربه خود فکر کنید. تجربه خود را از طریق ژورنال نویسی، هنر یا صحبت با افراد حامی، بازآفرینی کنید. بازگرداندن حس امنیت. صحبت با متخصص سلامت روان را در نظر بگیرید. مشاوره می‌تواند به شما کمک کند، تا تجربه سرطان خود را در زمینه‌ی زندگی درک کنید و به شما کمک کند با عدم اطمینانی که سرطان می‌تواند به همراه داشته باشد، کنار بیایید.

با دیگران ارتباط برقرار کنید. به یک گروه پشتیبانی بپیوندید. از طریق ارتباط با افرادی که تجربیات مشابهی در مورد سرطان دارند، به صورت حضوری یا آنلاین، حمایت و تشویق متقابل را پیدا کنید.

چشم انداز زندگی خود را پس از سانحه (تروما)، ایجاد کنید. به آنچه از زمان تشخیص سرطان و تجربه حاصل از آن آموخته اید، فکر کنید. سپس، برنامه ریزی کنید که چگونه می‌خواهید کامل‌تر زندگی کنید.