

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مقابله با احساس گناه





مقابله با احساس گناه

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان، احساس گناه می‌کنند. احساس گناه، احساس سرزنش و پشیمانی است که معمولاً پذیرفتن و ابراز آن، سخت است. احساس گناه، اغلب، افراد را وادار می‌کند که سناریوهای «چه می‌شد اگر» و «اگر فقط» را در ذهن خود تکرار کنند تا بفهمند که چه کاری می‌توانستند، متفاوت انجام دهند. افراد مبتلا به سرطان ممکن است در زمان‌های مختلف به دلایل مختلف احساس گناه کنند. برای مثال، ممکن است احساس گناه کنید زیرا:

- اگر زودتر متوجه علائم شده بودید یا زودتر به پزشک مراجعه می‌کردید.
- نگران این هستید که سربار خانواده یا مراقبان خود باشید.
- درمانی که دریافت کردید آنطور که انتظار داشتید عمل نکرد.
- سرطان با هزینه‌های مالی همراه است یا باعث می‌شود که شما زمانی را برای درمان دور از کار بگذرانید.
- شما از سرطان بهبود یافته‌اید در حالی که دیگران موفق نشدند. به این «احساس گناه بهبودیافتگان» نیز می‌گویند.
- شما خود را سرزنش می‌کنید یا از انتخاب‌های سبک زندگی و عادت‌هایی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش داده باشند، خجالت بکشید یا پشیمان باشید.
- خانواده، دوستان و مراقبان مبتلایان به سرطان نیز، ممکن است احساس گناه کنند زیرا:
- سالم هستند در حالی که فردی در خانواده شان، بیمار است
- قادر به کمک بیشتری نیستند
- نمی‌تواند فرد مبتلا به سرطان را سالم‌تر کند
- خودشان احساس استرس یا غمگینی می‌کنند

کنار آمدن با احساس گناه

احساس گناه رایج است، اما فکر کردن مداوم به احساس گناه، سالم نیست. احساس گناه بسیار، در مورد رویدادهایی که از کنترل شما خارج هستند و ناتوانی در کنار گذاشتن احساس گناه، می‌تواند منجر به افسردگی شود. اگرچه افسردگی، در میان افراد مبتلا به سرطان شایع‌تر است، اما نباید آن را بخشی طبیعی از زندگی با سرطان در نظر گرفت. در مورد علائم و نشانه‌های افسردگی و نحوه دریافت کمک بیشتر بیاموزید.



رهاکردن احساس گناه

رهاکردن احساس گناه می‌تواند، به بهبود رفاه و توانایی شما برای مقابله با سرطان کمک کند. نکات زیر را برای کاهش احساس گناه در نظر بگیرید:

- **به یاد داشته باشید که سرطان تقصیر شما یا هیچ‌کس دیگری نیست.** کارشناسان به طور کامل نمی‌دانند که چرا اکثر انواع سرطان ایجاد می‌شوند. گاهی اوقات افراد مبتلا به سرطان در مورد سبک زندگی خاص و برخی عادت‌ها، مانند سیگار کشیدن، احساس گناه می‌کنند. اما مهم است که اشتباهاتی را که فکر می‌کنید در گذشته مرتکب شده‌اید رها کنید و خود و دیگران را ببخشید.
- **بدانید که احساس گناه شما دائمی نیست.** درست مانند تمام احساسات دشواری که با تشخیص سرطان ایجاد می‌شوند، احساس گناه شما در طول زمان تغییر می‌کند.
- **احساسات خود را به اشتراک بگذارید.** در مورد احساس گناهی که تجربه می‌کنید، با فردی که به آنها اعتماد دارید یا با مشاور یا مددکار اجتماعی صحبت کنید.
- **به گروه پشتیبانی بپیوندید.** عضویت در این گروه، به اکثر مردم کمک می‌کند که بدانند دیگران در موقعیت آنها بوده‌اند و احساسات مشابهی مانند احساس گناه را تجربه کرده‌اند. درباره گروه‌های پشتیبانی و نحوه پیدا کردن گروه مناسب برای خود بیشتر بیاموزید. همچنین درباره انجمن‌های آنلاین برای پشتیبانی بیشتر بدانید.
- **روی بخش‌های مثبت زندگی‌تان تمرکز کنید** که به‌خاطر آنها سپاسگزار هستید. فعالیت‌هایی را بیابید که به شما کمک می‌کند آرامش یافته و احساس خوبی داشته باشید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید، مانند دیدن یک دوست یا تماشای یک فیلم خنده‌دار.
- **راه‌های سالم دیگری برای بیان احساسات خود بیابید.** از طریق فعالیت‌های خلاقانه‌ای که از آنها لذت می‌برید، مانند موسیقی یا هنر، احساس خود را نشان دهید. یا افکار و احساسات خود را بنویسید.