

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

حمایت معنوی در زمان ابتلا به سرطان



حمایت معنوی در هنگام ابتلا به سرطان

زندگی با سرطان، زندگی با عدم اطمینان است. گاهی اوقات این عدم اطمینان می تواند شما را به فکر کردن درباره سؤالاتی در زمینه مسائل معنوی وادار کند. ممکن است قبل از ابتلا به سرطان، فردی روحانی یا مذهبی بوده باشید یا ممکن است شرایطی باشد که قبلاً به آن فکر نمی کردید.

حمایت معنوی می تواند به شما در شناسایی منابع قدرت و راهبردهای مقابله کمک کند. یافتن راههایی برای مدارا و پردازش تجربه تان بخش مهمی از مراقبت کلی سرطان شماست. بسیاری از بیماران و عزیزانشان گزارش می دهند که حمایت معنوی و مراقبت در طول سرطان به آنها کمک کرده است.

مراقبت معنوی سرطان چیست؟

ابتلا به سرطان می تواند شما را به فکر کردن درباره سؤالات معنوی که پاسخ روشنی ندارند، سوق دهد. ممکن است سؤال کنید که "چرا سرطان گرفتم؟" "زندگی من واقعاً چه معنایی دارد؟" یا "پس از مرگ چه اتفاقی می افتد؟". مراقبت معنوی که حمایت معنوی نیز نامیده می شود، نوعی **مراقبت تسکینی و حمایتی است**. این نوع مراقبت به تسکین رنج، درک سرطان و مراقبت از آن و برنامه ریزی برای آینده ای مبهم، کمک می کند. این مراقبت، در زمانی که شما در حال بررسی این نوع سؤالات دشوار هستید، می تواند مفید باشد.

حمایت معنوی به شما کمک می کند تا با علائم و عوارض جانبی که روح، ذهن و احساسات و همچنین بدن شما را درگیر می کند، مدارا کنید. شما می توانید مراقبت های تسکینی، از جمله حمایت معنوی، را در هر زمانی در طول درمان برای هر نوع یا مرحله ای از سرطان داشته باشید. این زمان، شامل بلافاصله پس از دریافت تشخیص یا در حین و پس از درمان است.

چه کسی مراقبت و حمایت معنوی می کند؟

یک کشیش یا مشاور مراقبت معنوی معمولاً مراقبت و حمایت معنوی را ارائه می دهد. این شخص یکی از اعضای تیم مراقبت های سامتی شما است. روحانیون می توانند به شما در شناسایی منابع حمایتی برای مدارای بهتر کمک کنند. آنها همچنین آنچه را که در سفر سرطان برای شما مهم است شناسایی و از آن حمایت می کنند. روحانیون همچنین برای صحبت در مورد زندگی، مرگ، برنامه ریزی میراث و یافتن هدف آموزش دیده اند.

یک روحانی یا مشاور روحانی در چه مواردی می تواند کمک کند؟

یک روحانی یا مشاور مراقبت معنوی می تواند در موارد زیر به شما کمک کند:

- مدارا با احساس نابودی
- فکر می کنم آیا سرطان یک مجازات است؟
- مشکلات خانوادگی
- احساس تنهایی
- عصبانی بودن از خدا یا کائنات

روحانی یا مشاور مراقبت معنوی شما می تواند با سایر اعضای تیم مراقبت های سلامتی شما همکاری کند. برای مثال، آنها ممکن است شما را با یک مشاور یا سایر متخصصان سلامت روان مرتبط کنند. یا ممکن است با مددکار اجتماعی شما کار کنند.

آیا برای دریافت حمایت معنوی باید مذهبی باشم؟

خیر. روحانیون با افرادی از هر مذهب و پیشینه‌ای کار می‌کنند، از جمله کسانی که با هیچ اعتقاد خاصی هم‌ذات‌پنداری نمی‌کنند. برای دریافت این نوع مراقبت، نیازی به تشخیص مذهبی ندارید. حمایت معنوی صرف‌نظر از اینکه چه اعتقادی دارید می‌تواند کمک‌کننده باشد.

در واقع، روحانیون عادت دارند با افراد مختلف از ادیان و پیشینه‌های مختلف صحبت کنند. وظیفه آنها حمایت از شما و کمک به شما برای یافتن قدرت و استراتژی‌های مقابله است.

یک بیمارستان بزرگ یا مرکز سرطان اغلب چندین روانی یا مشاور مراقبت معنوی دارد. آنها معمولاً شامل افرادی از مذاهب مختلف می‌شوند. اگر با اولین فردی که با او صحبت می‌کنید راحت نیستید، از تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد ملاقات با شخص دیگری سؤال کنید.

آیا مددکار اجتماعی می‌تواند حمایت معنوی ارائه دهد؟

بله گاهی اوقات. روحانی ممکن است از نزدیک با یک مددکار اجتماعی در بیمارستان یا کلینیک کار کند. مددکاران اجتماعی در رفع نیازهای عملی، اجتماعی و گاهی احساسی کمک می‌کنند. برای مثال، آنها ممکن است به شما کمک کنند تا به کلینیک بروید. یا می‌توانند در مورد اضطراب شما صحبت کنند و به شما کمک کنند تا یک مشاور یا گروه پشتیبانی پیدا کنید. یک مددکار اجتماعی می‌تواند به کاهش درد روحی ناشی از احساس دل‌سردی، تنهایی یا عدم اطمینان کمک کند.

از کجا می‌توانم حمایت معنوی پیدا کنم؟

می‌توانید در جامعه مذهبی خود حمایت معنوی پیدا کنید. اگر در انجام این کار احساس راحتی می‌کنید، به یکی از روحانیون در مورد تشخیص خود بگویید. همچنین می‌توانید بپرسید که چه حمایتی از طرف انجمن در دسترس است. روحانی، کشیش یا رهبری دیگر ممکن است با شما ملاقات کند یا اعضای جامعه را برای کمک به شما و خانواده‌تان سازماندهی کند.

جوامع مذهبی و معنوی اغلب از افراد جدید نیز استقبال می‌کنند. حتی اگر قبلاً این کار را نکرده باشید، ممکن است تمایل داشته باشید در یک گروه مذهبی، گروه پشتیبانی یا برنامه دیگری شرکت کنید. می‌توانید از یک روحانی یا مشاور مراقبت معنوی بپرسید که کجا می‌توانید یک گروه مناسب پیدا کنید. یا ممکن است خودتان گروهی را پیدا کنید.

چه کسی می‌تواند از مراقبت و حمایت معنوی برخوردار شود؟

هر کس که خواهان مراقبت و حمایت معنوی باشد، می‌تواند آن را دریافت کند. شما می‌توانید این حمایت را در هر زمان دریافت کنید. برای مثال، ممکن است به‌تازگی متوجه شده باشید که سرطان دارید و با اخبار دست‌وپنجه نرم می‌کنید. می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد صحبت با یک روحانی سؤال کنید. یا ممکن است یک بهبودیافته از سرطان باشید و نگران عود سرطان باشید. می‌توانید با یک مشاور معنوی در مورد چگونگی مدارا با نگرانی‌های خود صحبت کنید.

کمک معنوی به مراقبان سرطان و سایر عزیزان

اعضای خانواده شما، از جمله مراقبین، ممکن است سؤالات معنوی نیز داشته باشند. این شرایط، برای افرادی که یکی از عزیزانشان مبتلا به سرطان است رایج است. ممکن است:

- ترس از فقدان داشته باشند
- احساس کنند که آیا آنها به‌نوعی باعث سرطان شده‌اند
- احساس خستگی کنند
- از پزشکان، درمان یا به‌طور کلی ناامید باشند

- از سرطان، تیم مراقبت‌های سلامتی یا حتی بیمار عصبانی شوند

صحبت با روحانی یا مشاور معنوی می‌تواند به مراقبان و اعضای خانواده کمک کند تا احساس خود را درک کنند. همچنین می‌تواند به آنها در یافتن پشتیبانی و پاسخ کمک کند.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید

- من می‌خواهم با کسی در مورد چگونگی مقابله با تشخیص سرطان خود صحبت کنم. با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- افراد مبتلا به نوع سرطان من چه سؤالات معنوی از شما می‌پرسند؟
- آیا توصیه‌ای برای یافتن حمایت معنوی دارید؟
- من سؤالی دارم که بیشتر معنوی است تا پزشکی. اشکالی ندارد اگر نظر شما را بپرسم؟
- من می‌خواهم با کسی در مورد مسائل اصلی زندگی صحبت کنم. می‌توانید مشاوره مناسب پیشنهاد دهید؟
- من در حال حاضر به مهم‌ترین مسائل در زندگی خود فکر می‌کنم. با چه کسی می‌توانم در این مورد صحبت کنم؟
- من دوست دارم با یک نفر در مورد مرگ صحبت کنم. با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- من در حال حاضر علاقه‌مندم که به یک گروه مذهبی بپیوندم، هرچند که هرگز یک فرد مذهبی نبوده‌ام. آیا این برای افراد مبتلا به سرطان طبیعی است و آیا می‌تواند کمک کند؟
- جامعه مذهبی من اعتقاداتی در مورد سرطان، زندگی و مرگ دارد که من با آنها موافق نیستم و با آن مشکل دارم. آیا می‌توانید یک روحانی معرفی کنید؟

منابع مرتبط

نقش کشیش در مراقبت از سرطان چیست؟

گوشه مراقبت تسکینی: نقش حمایت معنوی ۴

چگونه می‌توان ناراحتی سرطان را تشخیص داد و با آن کنار آمد