



# مدیریت استرس در افرادی که از بیمار مبتلا به سرطان مراقبت می کنند.



Cedal

Thinking of Patients



# فهرست

این کتابچه حاوی اطلاعاتی برای افرادی است که از یک بیمار مبتلا به سرطان مراقبت می‌کنند.

1 استرس شخص مراقبت‌کننده از بیمار چیست

---

2 چگونه بفهمید دچار استرس شخص مراقبت‌کننده از بیمار هستید

---

3 چگونه می‌توان به مدیریت استرس فرد مراقب بیمار کمک کرد

---

4 راه‌های تماس با ما

---



# استرس شخص مراقبت‌کننده از بیمار چیست

من از یکی از عزیزانم که به سرطان مبتلاست مراقبت می‌کنم. آیا طبیعی است که احساس استرس داشته باشم؟

**بله، این یک امر طبیعی است.**

این نوع استرس، "استرس فرد مراقبت‌کننده از بیمار" نامیده می‌شود. گاهی اوقات، مراقبت‌کنندگان ممکن است استرس بیشتری نسبت به خود بیماران احساس کنند. ممکن است آنقدر مشغول مراقبت از بیمار باشید که فراموش کنید از خودتان مراقبت کنید. این می‌تواند خسته‌کننده و پراسترس باشد.

احساس استرس زیاد شما می‌تواند بر بیمار تأثیر بگذارد. بیمار استرس شما را می‌بیند و آن را احساس می‌کند. بنابراین، شما برای کمک به عزیزتان، نیاز دارید که از خودتان نیز مراقبت کنید.



Cedal

Thinking of Patients



## چگونه بفهمید دچار استرس شخص مراقبت کننده از بیمار هستید



به عنوان مراقب یک بیمار چگونه می‌توانم استرس خود را ابراز کنم؟

گاهی اوقات، سخت است استرس خود را بیان کنید. می‌توانید از خودتان بپرسید آیا احساسات زیر را دارید:

- نمی‌توانم استراحت کافی داشته باشم.
- برای خودم وقت کافی ندارم.
- برای وقت گذراندن با سایر اعضای خانواده زمان کافی ندارم.
- نسبت به وضعیتم احساس گناه می‌کنم.
- دیگر برای انجام کارهای دیگر از بیمارستان خارج نمی‌شوم.
- با فردی که از او مراقبت می‌کنم، دعوا می‌کنم.
- با سایر اعضای خانواده بحث و مشاجره می‌کنم.
- هر روز گریه می‌کنم.
- نگران داشتن پول کافی هستم.
- نمی‌دانم چگونه به بهترین نحو از عزیزانم مراقبت کنم.
- احساس می‌کنم سلامتی خودم به هم ریخته و تحت تاثیر قرار گرفته است.

اگر معمولاً یا همیشه این احساسات را داشته باشید، احتمال دارد دچار استرس مراقبت‌کننده از بیمار شده باشید.



Cedal

Thinking of Patients





# چگونه بفهمید دچار استرس شخص مراقبت کننده از بیمار هستید

## انواع مختلف استرس فرد مراقبت کننده چیست؟

شما ممکن است یک یا چند نوع از این استرسها را تجربه کنید:

**جسمانی:** مراقبت از یک عزیز بیمار می تواند خسته کننده باشد. ممکن است زمان کافی برای خوردن غذای سالم و ورزش کردن نداشته باشید که این موضوع می تواند بر سلامتی خودتان تأثیر بگذارد.

**مالی:** مراقبت از بیمار می تواند هزینه بر باشد و تلاش برای مدیریت همه هزینه ها می تواند استرس زا باشد.

**محیطی:** ممکن است تغییرات زیادی را برای مراقبت از عزیزتان انجام داده باشید. نحوه گذراندن روزهایتان یا محل زندگی تان ممکن است تغییر کرده باشد. این نوع تغییرات نیز می تواند استرس زا باشد.



# چگونه بفهمید دچار استرس شخص مراقبت کننده از بیمار هستید

- **اجتماعی:** ممکن است آنقدر وقت خود را با بیمار بگذرانید که فرصتی برای بودن با سایر اعضای خانواده یا دوستان نداشته باشید. نداشتن حمایت خانواده و دوستان می تواند استرس را باشد.
- **احساسی:** انواع مختلف استرس مراقبت کننده می تواند باعث شود احساساتی مانند موارد زیر را تجربه کنید:

- خشم
- افسردگی
- تنهایی
- ترس
- احساس گناه
- شرمندگی
- ناامیدی
- ناتوانی

شناخت انواع استرسی که احساس می کنید می تواند به شما کمک کند تا تغییرات مناسبی ایجاد کنید.



Cedal

Thinking of Patients



# چگونه می‌توان به مدیریت استرس فرد مراقب بیمار کمک کرد

## چه کاری می‌توانم انجام دهم تا از استرس فرد مراقب بیمار جلوگیری کنم؟

لیستی از کارهایی که می‌توانند به کاهش استرس شما کمک کنند، در اینجا آورده شده است:

- روزانه حداقل ۳ وعده غذای سالم بخورید.
- سعی کنید هفته‌ای حداقل ۲ ساعت یا بیشتر ورزش کنید.
- هر شب حداقل ۷ یا ۸ ساعت بخوابید.
- به یک گروه حمایتی بپیوندید. گروه حمایتی، گروهی از افراد در شرایط مشابه هستند که به طور منظم برای به اشتراک گذاشتن تجربیات خود دور هم جمع می‌شوند. دانستن اینکه تنها نیستید می‌تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.
- به طور منظم با دوستان و خانواده‌تان صحبت کنید و احساسات خود را با آنها به اشتراک بگذارید.





## چگونه می‌توان به مدیریت استرس فرد مراقب بیمار کمک کرد



- به خودتان سخت نگیرید. به خودتان یادآوری کنید که چه کارهایی می‌توانید برای حمایت از عزیزتان انجام دهید.
- اطمینان حاصل کنید که امور پزشکی و دندانپزشکی خود را انجام می‌دهید.
- در مورد چیزهایی که می‌توانید و یا نمی‌توانید انجام دهید، واقع‌بین باشید. سعی نکنید همه کارها را انجام دهید. به خودتان یادآوری کنید که نمی‌توانید تمام رنجها را از عزیزتان دور کنید، حتی اگر دوست داشته باشید، این کار را انجام بدهید.
- وقتی به کمک نیاز داشتید، درخواست کمک کنید.
- زمانی را برای استراحت و مراقبت از خودتان اختصاص دهید.
- گاهی از کار مرخصی بگیرید.



# چگونه می‌توان به مدیریت استرس فرد مراقب بیمار کمک کرد

## تنفس عمیق می‌تواند بدن شما را آرام کند. این تمرین تنفسی را امتحان کنید:

1. در یک وضعیت راحت بنشینید و چشمان خود را ببندید.
2. دست‌هایتان را روی شکم خود قرار دهید.
3. از طریق بینی خود نفس عمیق بکشید. احساس کنید که شکمتان از بدنتان بیرون می‌زند.
4. برای ۳ ثانیه نفس خود را نگه دارید.
5. به آرامی از طریق دهان، نفس خود را بیرون دهید و احساس کنید که شکمتان به داخل بدنتان بازمی‌گردد.
6. این کار را چند بار تکرار کنید. این به آرامش بدن شما کمک می‌کند.







## چگونه می‌توان به مدیریت استرس فرد مراقب بیمار کمک کرد

### فکر کردن به یک مکان آرامش بخش می‌تواند ذهن شما را آرام کند. این تمرین فکری را امتحان کنید:

1. یک مکانی که برای شما بسیار آرام‌بخش است را تصور کنید. این مکان می‌تواند کنار یک رودخانه، کوهستان، یک فضای سبز، پارک، جنگل یا یک باغ باشد.
2. خودتان را در آن مکان تصور کنید. وانمود کنید که آنجا هستید. درباره چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید، می‌بوید، لمس می‌کنید یا می‌چشید فکر کنید.
3. به خودتان اجازه دهید به اندازه‌ای که اگر در آنجا بودید، احساس آرامش کنید.
4. هر زمان که احساس استرس کردید و نیاز به آرامش داشتید، در ذهن خود به این مکان بازگردید.



Cedal

Thinking of Patients

هر محصول ما بازتابی  
از ماموریت ما در  
بازگشت سلامتی به  
زندگی بیماران است.



**VinoCedal**  
*Vinorelbine*



**Velborte**  
*Bortezomib*



**PalboCedal**  
*Palbociclib*



**Oxalan**  
*Oxaliplatin*



**Almetra**  
*Pemetrexed*



**GemciMax**  
*Gemcitabine*

ما با تولید داروهای  
با کیفیت، به دنبال  
تغییر مثبت و امید در  
زندگی افراد هستیم .



**CytaCedal**  
*Cytarabine*



**Paclex**  
*Palitaxel*



**Careptin**  
*Carboplatin*



**Etopodal**  
*Etoposide*



**Teotaxol**  
*Docetaxel*



**Necil**  
*Fluorouracil*

به فکر بیماران هستیم





# راه های تماس با ما



+98 21 8619 0514



[info@cedalco.com](mailto:info@cedalco.com)



[www.cedalco.com](http://www.cedalco.com)



01, No. 145, 16th St., Kouye Nasr (Gisha) St



**Cedal**

Thinking of Patients