



مدیریت پریشانی در بیماران مبتلا به سرطان



فهرست

1 پریشانی در سرطان

2 علل ایجاد پریشانی در سرطان چیست؟

3 چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

4 نگرانی از بازگشت سرطان

5 ویژگی‌های منظم انجام دهید.

6 راه‌های تماس با ما

پیشانی در سرطان

پیشانی چیست؟

مواجهه با یک بیماری جدی مانند سرطان می تواند برای بیمار و خانواده بیمار بسیار استرس زا باشد و باعث آشفتگی روانی بشود. ممکن است احساس سردرگمی، حس از دست دادن یا در هم شکستن در افراد ایجاد بشود. این کتابچه برای کمک به شما و عزیزانتان در مدیریت پیشانحالی مرتبط با سرطان تهیه شده است. افراد مبتلا به سرطان و خانواده هایشان ممکن است طیف وسیعی از احساسات از جمله موارد زیر را تجربه کنند:

- ترس
- اضطراب
- احساس غمگینی
- خشم
- احساس بی حسی یا بدون احساس بودن

مهم است بدانید که همه این احساسات طبیعی هستند و شما تنها کسی نیستید که با آنها مواجه شده و باید آنها را حل کنید.



پیشانی در سرطان

علل ایجاد پیشانی در سرطان چیست؟

پیشانی می‌تواند در زمان‌های مختلف تجربه سرطان بیشتر مشهود باشد. به عنوان مثال ممکن است هنگام تغییر در برنامه درمان، یا انتقال از شیمی‌درمانی به فاز دیگری از دوره مراقبت و یا نگرانی از بازگشت سرطان، پیشانی و به هم ریختگی بیشتری را تجربه کنید. اثرات سرطان می‌تواند تغییرات شگرفی در زندگی ایجاد کند و بر احساسات و خلق و خوی شما تأثیر بگذارد.

مهم است که به یاد داشته باشید هیچ روش درست یا غلطی برای احساس یا واکنش وجود ندارد. ویژگی‌های هر فردی متفاوت است و احساسات افراد می‌تواند با گذشت زمان تغییر کند.

این تغییر احساسات و عواطف، بخشی از فرایند کنار آمدن با سرطان برای بسیاری از افراد هستند و ممکن است کمی طول بکشد تا فرد بیمار اعتماد به نفس خود را بازیابد و به این تغییرات عادت کند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

پس از تشخیص سرطان، بهتر است امور را همان‌طور که پیش آمده اند، بپذیرید و بر انطباق با تغییرات تمرکز کنید. سرطان می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد. به خاطر داشته باشید که تنظیم یا به دست آوردن یک وضعیت عادی جدید که برای شما مناسب است، زمان می‌برد.

در این فرآیند تغییر، ممکن است زمان‌هایی باشد که به کمک خانواده، دوستان یا متخصصین نیاز داشته باشید تا با احساسات دشواری که تجربه می‌کنید، مقابله کنید. این امر طبیعی است. علاوه بر جستجوی حمایت، کارهایی هم هست که خودتان می‌توانید برای احساس بهتر انجام دهید.



چه کاری
می‌توانید
انجام
دهید؟



ارتباط برقرار کنید

اگر احساس ترس، اضطراب، خشم یا استرس دارید، در اینجا توصیه هایی ارائه می شود که می‌توانید به کار بگیرید:

- با دیگران ارتباط برقرار کنید و با آنها صحبت کنید، پریشانی و تنش اغلب با صحبت کردن با دیگران کاهش می‌یابد.
- برخی از افراد از صحبت کردن در مورد ترس‌ها و نگرانی‌های خود اجتناب می‌کنند، در حالی که برخی دیگر احساس راحتی بیشتری در صحبت با خانواده و دوستان دارند.
- صحبت کردن می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بهتر بشناسید و از خود درک بهتری داشته باشید. اگر تنها زندگی می‌کنید یا شبکه اجتماعی ندارید، با پزشک خود یا کارکنان مرکز درمانی یا بیمارستان در مورد مراقبت‌های حمایتی صحبت کنید.
- ممکن است متوجه شوید به جای صحبت کردن با دیگران، نوشتن در یک دفترچه خاطرات و بیان آزادانه احساسات و عواطف خود، بیشتر به شما کمک می‌کند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

فعال بمانید

- فعال ماندن راه خوبی برای کاهش پریشانی و لذت بردن بیشتر از زندگی است.
- با فعال کردن عضلات خود، می‌توانید به خودتان کمک کنید تا روی موضوعاتی غیر از بیماری سرطان تمرکز کنید.
- ورزش همچنین می‌تواند مشکلاتی مانند درد پس از درمان، بی‌خوابی و خستگی را کاهش دهد.
- فعالیت های ورزشی به کاهش پریشانی و آشفتگی در بسیاری از افراد کمک می‌کنند.
- ورزش لزوماً به معنای دویدن یا بلند کردن وزنه نیست. پیاده‌روی، استفاده از پله‌ها یا انجام کارهای سبک خانه نیز روش‌های خوبی برای فعالیت کردن هستند و می‌توانند به مدیریت نگرانی‌ها یا اضطراب‌های شما کمک کنند.

از مدیتیشن و آرام‌سازی استفاده کنید.

یوگا، مدیتیشن، روش‌های آرام‌سازی و توانبخشی، تکنیک‌هایی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند تا با آرام کردن ذهن‌تان، استرس را کاهش دهید. تمرکز بر تنفس، هیپنوتیزم یا تصویرسازی ذهنی نیز ممکن است مفید باشد.



چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

خلاق باشید



- به سراغ یک سرگرمی قدیمی بروید یا فعالیت جدیدی را امتحان کنید که ممکن است راهی برای آزدسازی احساسات شما فراهم کند.
- هنر، موسیقی یا رقص می‌تواند فرصتی برای بیان خود، به شیوه‌ای متفاوت فراهم کند. در این رابطه می‌توانید از خدمات مراکز هنردرمانی و موسیقی درمانی استفاده کنید.

اگر مشکلات زیر را دارید، از یک متخصص کمک بگیرید و یا با یک مشاور حرفه‌ای برای مدیریت وضعیت پریشانه‌حالی خود صحبت کنید:

- مشکل در تمرکز
- احساس عصبانیت یا بی‌قراری
- احساس تنش
- نگران از دست دادن کنترل
- احساس ناراحتی
- فکر کردن به اینکه اتفاق بدی قرار است بیافتد.
- سردرد
- بدخلق یا عصبی در برخورد با دیگران
- احساس خستگی جسمانی
- مشکل در خوابیدن یا خواب آشفته

به یاد داشته باشید، کمک گرفتن نشانه ضعف نیست.

داشتن برخی روزهای بد طبیعی است و مهم است احساسات را همانطور که هستند، بپذیریم. برخی افراد باور دارند که به دلیل کاری که انجام داده‌اند یا انجام نداده‌اند، به سرطان مبتلا شده‌اند. سرزنش خود می‌تواند استرس و اضطراب اضافی ایجاد کند و مضر است. خود را سرزنش نکنید. به خاطر داشته باشید، سرطان می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد.



Cedal

Thinking of Patients



نگرانی از بازگشت سرطان

اگر نگران بازگشت سرطان هستید، در اینجا چند روش وجود دارد که می‌توانید امتحان کنید:

1. قرارهای ملاقات خود را با پزشک یادداشت کنید. برای بررسی‌های دوره‌ای، ویزیت منظم با پزشک را انجام دهید. در این ملاقات‌ها، پزشک به دنبال عوارض جانبی ناشی از درمان و بررسی بازگشت احتمالی سرطان خواهد بود. دانستن اینکه پس از درمان سرطان چه انتظاراتی باید داشته باشید، می‌تواند به شما و خانواده‌تان کمک کند تا برنامه‌ها، تغییرات سبک زندگی و تصمیمات مهم را اتخاذ کنید.
2. اطلاعات کسب کنید. درباره سرطان خود، خطر سرطان برای خانواده و علائم بازگشت سرطان اطلاعات کسب کنید. با پزشک خود صحبت کنید و هر سوالی که در مورد تجربه سرطان خود دارید، پرسید. داشتن اطلاعات بیشتر می‌تواند به شما حس بیشتری از کنترل بر زندگی خود بدهد.
3. احساسات خود را به اشتراک بگذارید. وقتی احساسات قوی مانند ترس، خشم یا غم را به اشتراک می‌گذارید، بیشتر قادر به رهایی از آن‌ها هستید. می‌توانید با دوستان، خانواده یا افرادی که سرطان را پشت سر گذاشته‌اند و یا یک مشاور صحبت کنید.





ویزیت های منظم انجام دهید.

برای قرار ملاقات با پزشکتان آمادگی داشته باشید، اگر احساسات شما بیش از حد فراگیر شده‌اند یا دیگر نمی‌توانید از زندگی روزمره خود لذت ببرید، می‌توانید با پزشک خود صحبت کنید.

پیش از ملاقات با پزشکتان، زمانی را به فکر کردن درباره اینکه چگونه پریشانی ناشی از سرطان بر زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد، اختصاص دهید.

این 5 سوال را از خودتان بپرسید و زیر آنها یادداشت‌هایی بنویسید:

1. حداقل یک هفته قبل از قرار ملاقات با پزشکتان، هر روز در یک دفترچه یادداشت هرگونه تغییر در خلق و خوی و نحوه خوابیدن خود را یادداشت کنید.
 2. پریشانی چگونه از نظر احساسی بر شما تأثیر می‌گذارد، (مثلا احساس غم، اضطراب...)?
 3. پریشانی ناشی از سرطان چگونه بر شرایط فیزیکی شما تأثیر می‌گذارد، (مثلا خستگی، دشواری در انجام کارها در محل کار، فعالیت‌های روزمره...)?
 4. پریشانی ناشی از سرطان چگونه بر میزان لذت بردن شما از زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد (مثلا انجام فعالیت‌های اجتماعی...)?
 5. در هفته گذشته، چه عواملی بیشترین تأثیر را بر میزان آشفتگی شما داشته‌اند (مثلا خانواده، کارهای خانه، احساسات، ترس‌ها...)?
- هنگامی که برای دیدن پزشکتان می‌روید، این دفترچه یادداشت را با خود ببرید. درباره پاسخ‌هایتان با پزشک صحبت کنید. به پزشکتان بگویید که چگونه احساس می‌کنید. تنها پزشکتان می‌تواند برخی از علل پریشانی شما را درمان کند.

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

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



Cedal

Thinking of Patients

به فکر بیماران هستیم



Cedal

Thinking of Patients



راه های تماس با ما



+98 21 8619 0514



info@cedalco.com



www.cedalco.com



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



Cedal

Thinking of Patients