

ما يجب القيام به لحالة الشعور بالضيق

What to Do for Distress - Arabic

الضيق هو عاطفة أو شعور أو فكرة غير سارة. وهو أمر شائع عند الأشخاص المصابين بالسرطان وأفراد أسرهم وأحبائهم الآخرين. يمكن أن يؤثر الضيق على الطريقة التي تفكر بها أو تشعر بها أو تتصرف بها. ويمكن أن يصعب من التعامل مع الإصابة بالسرطان والتعامل مع الأعراض والعلاج والآثار الجانبية. كما يمكن أن يجعل الآثار الجانبية أسوأ، مثل التعب والغثيان ومشاكل النوم والألم.

- ابحث عن طبيب يتيح لك طرح جميع أسئلتك. يمكن أن يساعدك هذا في الاستعداد لما من المحتمل أن يحدث.
- استكشف المعتقدات والممارسات الروحية والدينية التي ساعدتك في الماضي كالصلاة مثلاً. استكشف الممارسات الأخرى التي قد توفر لك الراحة.
- احتفظ بدفتر يوميات كوسيلة للتعبير عن نفسك.
- احتفظ بسجلات لأرقام هواتف أطباءك وتواريخ العلاجات ونتائج المختبرات والأشعة السينية والأشعاعات الأخرى والأعراض والآثار الجانبية والأدوية والحالة الطبية العامة.
- تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان إذا كنت تفكر في إيقاف العلاج المنتظم. أخبرهم لماذا تفكر بذلك وما الذي تفضل القيام به بدلاً من ذلك.

يمكن للضيق أيضاً أن يصعب من اتخاذ القرارات. قد تواجه مشكلة في اتخاذ قرار بشأن العلاج، وتحديد مواعيد المتابعة، وحتى تناول الأدوية التي تحتاجها للعلاج السرطان.

تعلم كيفية التحدث عن الضيق والتعامل معه يمكن أن يساعدك أنت وأحبائك.

نصائح للمساعدة في تخفيف الضيق

لا يوجد حل واحد. اعثر على الأشياء التي تناسبك. قد ينجح شيء ما في يوم ما، ولكن ليس في اليوم التالي. كلما كانت لديك أساليب تأقلم أكثر في المتناول، كلما كنت مستعداً بشكل أفضل عندما تحتاج إليها.



ما ينبغي فعله:

- **ما لا ينبغي عليك فعله:**
- افتراض أنك ستموت لأنك مصاب بالسرطان. تحدث مع فريق رعاية السرطان حول التوقعات.
- إلقاء اللوم على نفسك بالتسبب في السرطان.
- الشعور بالسوء إذا لم تتمكن دائماً من أن تكون إيجابياً. من الطبيعي أن تشعر بالإحباط في بعض الأحيان.
- محاولة التعامل مع شعور الضيق لديك بمفردك. احصل على المساعدة لما تحتاجه.
- أن تكون محرّجاً من الحصول على المساعدة من أخصائي الصحة العقلية.
- إخفاء مخاوفك أو أعراضك عن الشخص الأقرب إليك. يمكن لهذا الشخص (الأشخاص) مساعدتك في معرفة ما يجب القيام به، وتذكر ما أخبرك به فريق رعاية السرطان.

- فكر في الطرق التي تأقلمت عن طريقها في الماضي. إذا كانت هذه الطرق مفيدة، حاول اللجوء لها مرة أخرى.
- جرب تمارين الاسترخاء أو التأمل أو اليوغا أو التدليك أو العلاج بمساعدة الحيوانات الأليفة.
- كن نشيطاً، وقم بنشاطات مثل المشي أو ركوب الدراجة أو العمل في حديقتك.
- ابحث عن شخص يمكنك التحدث معه عن مرضك.
- تعامل مع السرطان "يوماً بيوم". اعلم أن بعض الأيام ستكون أفضل من غيرها.
- اعلم أنه لا بأس إذا كنت لا تشعر بالإيجابية طوال الوقت.
- الجأ لمجموعات الدعم والمساعدة الذاتية إذا كانت تجعلك تشعر بتحسن.

- التفكير في السرطان و/أو الموت طوال الوقت
- التشكيك في الإيمان والمعتقدات الدينية
- الشعور باليأس، وأنتك عديم القيمة، وعديم الفائدة، ومثل عبء على الآخرين

تحدث إلى فريق رعاية السرطان.

أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك عن أي تغييرات في شعورك حتى تتمكن من الحصول على المساعدة التي تحتاجها. أخبرهم عندما تلاحظ التغييرات، أو عما تواجهه من مشاكل، أو الأشياء التي تجعل التغييرات أسوأ أو أفضل.



في بعض الأحيان يمكن أن يمنعك الضيق من القيام بما عليك القيام به. اتصل بفريق رعاية مرضى السرطان إذا كنت:

- تشعر بالحزن الشديد لدرجة أنك لا تعتقد أنه يمكنك الاستمرار في العلاج
- تجد صعوبة في النوم أو الأكل أو التركيز
- تشعر باليأس
- تفكر كثيرًا في الموت

تذكر: لا توجد طريقة واحدة فقط للسيطرة على الضيق. أخبر فريق رعاية مرضى السرطان بما تشعر به حتى تتمكن من الحصول على المساعدة التي قد تحتاجها للسيطرة على الحالة. هناك أدوية وخدمات أخرى قد تساعدك.

التحدث عن شعور الضيق لديك

الخطوة الأولى نحو التعامل مع شعور الضيق لديك هي التحدث إلى فريق رعاية السرطان الخاص بك حول شعورك. فهم يعتمدون عليك لإخبارهم بوضعك وما تشعر به.

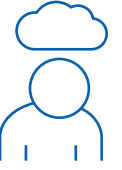


قد يصف الأشخاص المصابون بالسرطان الضيق بالشعور:

- بالحزن
- بالعجز
- بالقلق أو الاكتئاب
- باليأس
- بالخوف
- بالغضب

متى يكون الشعور بالضيق خطيرًا؟

من الطبيعي أن تعاني من بعض الضيق عندما تكون مصابًا بالسرطان. لكن في بعض الأحيان الضيق يجعل من الصعب العمل أو التأقلم. إذا كنت تعاني من أي من العلامات التالية، فتواصل مع فريق رعاية السرطان في أقرب وقت ممكن:



- الشعور بالإرهاق أو الشعور بالرهبة
- الشعور بالحزن الشديد لأنك تعتقد أنه لا يمكنك الاستمرار في العلاج
- الشعور بعدم القدرة على التأقلم مع الألم والتعب والغثيان
- صعوبة في النوم أو الأكل
- وجود مشكلة في تركيزك أو ذاكرتك
- مواجهة صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات
- الشعور باليأس – التساؤل عما إذا كان هناك أي فائدة من الاستمرار

للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

