

Ano ang gagawin para sa Mga Pagbabago sa Memorya, Pag-iisip, at Pokus

What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Tagalog

Ang ilang indibidwal na may cancer ay napapansin ang mga pagbabago sa kung paano sila mag-iisip bago ang, sa panahon ng, o pagkatapos ng paggamot sa cancer. Ito ang mga sintomas ng kahinaan sa pag-iisip, na madalas na tinatawag na "chemo brain" o "brain fog."



Ano ang pakiramdam ng mga pagbabago sa pag-iisip?

Marami ang nag-uulat na nahihirapan silang makaalala sa mga bagay-bagay, tapusin ang mga gawain, magpokus, o matutunan ang mga bagong bagay.

Kung mayroon kang mga pagbabago sa pag-iisip, maaaring nahihirapan kang:

- Maalala ang mga bagay na kadalasan ay madali mong maalala
- Magpokus sa ginagawa mo at inaabot nang matagal para matapos ang mga bagay-bagay
- Maalala ang mga detalyeng tulad ng mga pangalan, petsa, at kaganapan
- Makaisip ng mga karaniwang salita
- Gumawa ng mahigit sa isang bagay nang magkasabay nang hindi nakakaligtaan ang isa sa mga ito

Nangyayari ang mga hamon na ito sa anumang oras kapag ikaw ay may cancer. Para sa ilan, ang mga pagbabago sa pag-iisip ay panandalian lamang nangyayari. Ang ilan ay may mga pangmatagalang pagbabago.

Ang mga pagbabago sa pag-iisip ay maaaring hindi madaling mapansin, at ang mga tao sa paligid mo ay maaaring hindi mapansin ang mga ito. Gayon pa man, kung mayroon ka ng mga pagbabagong ito, malamang na malaman mo ito.

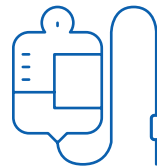


Ano ang sanhi ng mga pagbabago sa pag-iisip?

Hindi malinaw kung ano ang nagdudulot ng mga pagbabago sa memorya, pag-iisip, at pokus. Ipinapakita sa mga pag-aaral na ang ilang paggamot sa cancer ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa utak. Ngunit ang ganitong uri ng mga pagbabago ay maaaring magyari sa ilan na may cancer bago pa silang masimulang magamot.

At ang mga pagbabago sa pag-iisip ay maaaring manatili pagkatapos makumpleto ng paggamot.

Ang mga pagbabago sa pag-iisip ay malapit na naugnay sa chemotherapy, kaya tinatawag ang mga ito na "chemo brain." Ngunit maaaring magkaroon din ng epekto ang ibang mga paggamot. Ang ilang indibidwal na may cancer na hindi pa nagpapagamot ay maaaring magkaroon ng karamihan sa mga parehong sintomas.



Maaari bang maiwasan ang mga pagbabago sa pag-iisip?

Walang kilalang paraan para maiwasan ang mga pagbabago sa pag-iisip. Tila madalas mangyari ang mga ito sa matataas na dosis ng chemotherapy at paggamot na radiation sa utak. Ang mga pagbabagong ito ay kadalasang katamtaman at nawawala sa pagdaan ng panahon, kaya ang mga plano ng paggamot ay kadalasang hindi binabago.



Mga bagay na magagawa mo para maharap ang mga pagbabago sa pag-iisip

- **Gumamit ng pang-araw-araw na planner, mga notebook, mga tala ng paalala, o ng iyong smart phone.** Itabi ang lahat ng bagay sa isang lugar para mas madaling mahanap ang mga paalalang maaaring kailanganin mo. Subaybayan ang mga appointment, listahan ng mga dapat gawin, mahahalagang petsa, numero ng telepono at address, tala sa pagpupulong, at maging pelikula na gusto mong mapanood o aklat na gusto mong basahin.
- **Gawin ang pinakamahihirap na gawain mo** sa panahong ikaw ay pinakamalakas.
- **Pag-ensayuhin ang iyong utak.** Pumasok sa isang klase, sagutan ang mga word puzzle, o matuto ng isang bagay na bago.
- **Subukang makakuha ng sapat na pahinga at tulog.**

- **Maging aktibo hangga't kaya mo.** Ang regular na pisikal na aktibidad ay mabuti sa iyong utak. Mapapabuti nito ang iyong mood at matutulungan kang maging mas alerto at mabawasan ang pagod. Ang ibang ehersisyong tulad ng tai chi at yoga, ay makakatulong din sa iyong pagpokus.
- **Itakda at sundin ang iyong mga nakagawian.** Subukang magpanatili ng parehong pang-araw-araw na iskedyul.
- **Subukang magpokus sa isang bagay sa isang pagkakataon.**
- **Subaybayan ang iyong memorya, pag-iisip, at mga problema sa pagpokus.** Sumulat sa diary kapag may napapansin kang mga problema at sa nangyayari sa pagkakataong iyon. Ang pagsubaybay sa mga iniinom na gamot, oras sa araw na iyon, at kung nasaan ka ay maaaring makatulong sa iyong malaman kung ano ang nakakaapekto sa iyong memorya. Makakatulong din ito sa iyong magplano ng mahahalagang gawain o appointment sa mga panahong pinaka-nakakaya mong mag-isip nang malinaw at magpokus.
- **Subukang huwag magpokus sa kung gaano kalaking mga pagbabago sa pag-iisip ang bumabagabag sa iyo.** Ang pagtanggap sa problema ay makakatulong sa iyong maharap ito. Sinasabi ng mga taong may cancer na ang makatawa sa mga bagay na hindi mo makontrol ay makakatulong sa iyong makayanan ito.
- At tandaan, malamang na mas higit mong mapansin ang iyong mga problema kaysa sa ibang tao.

Ang mga pagbabago sa pag-iisip ay isang side effect na matututunan mong mapamahalaan. Kahit na maaaring mga pagbabago ang mga ito na hindi madaling makita, maaaring may napansan ang iyong mga mahal sa buhay at maaari kang matulungan. Halimbawa, maaaring mapansin sila na kapag ikaw ay minamadali, mas nahihirapan kang mahanap ang mga gamit.

Ipaalam sa iyong mga kaibigan o mga mahal sa buhay ang magagawa nila para makatulong. Ang kanilang suporta at pang-unawa ay makakatulong sa iyong maharap ito nang mas mabuti.



Makipag-usap sa iyong cancer care team.

Itanong sa iyong cancer care team kung ang iyong paggamot ay malamang na magdulot ng mga pagbabago sa pag-iisip. Itanong kung anong uri ng mga pagbabago ang susubaybayan at kung paano pamamahalaan ang mga ito.

Ipaalam sa iyong cancer care team kung mayroon kang anumang mga pagbabago, kung saan ka nahihirapan, o ang mga bagay na nakapagpapasama o nakapagpapabuti sa mga pagbabago. Huwag nang hintayin pa ang pag-apekto nito sa iyong pang-araw-araw na buhay para ipaalam sa iyong cancer care team. Maaari silang magmungkahi sa iyong magpatingin sa isang espesyalista na maaaring makipagtulungan sa iyo sa mga paraan para mapamahalaan ang mga problema sa memorya o pag-iisip.



Pagsasabi sa iba

Ang pagsasabi sa iyong pamilya, mga kaibigan, at sa iyong cancer care team ng tungkol sa iyong mga problema sa pag-iisip ay maaaring makatulong sa pagpapabuti

ng iyong nararamdaman. Ipaalam sa kanila kung ano ang pinagdaraan mo.



Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa **cancer.org** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.