راهنمایی علمی و کاربردی برای کنارآمدن با تجربه سرطان

تشخیص سرطان می‌تواند زندگی فرد را با پرسش‌ها و نگرانی‌های تازه‌ای روبه‌رو کند؛ از انتظار برای نتیجه آزمایش‌ها تا انتخاب درمان و سازگاری با تغییرات جسمی و روانی. در این مسیر، مراقبت از سلامت روان به اندازه توجه به نیازهای جسمانی اهمیت دارد؛ نه برای حذف همه احساسات ناخوشایند، بلکه برای کمک به فرد تا با آگاهی و حمایت کافی، مراحل بیماری را پشت سر بگذارد.

واکنش افراد به سرطان یکسان نیست. ترس، اندوه، خشم، سردرگمی و حتی احساس آرامش پس از روشن‌شدن علت علائم، واکنش‌هایی قابل‌درک‌اند. هیچ‌کس مجبور نیست از همان ابتدا آرام، امیدوار یا قوی باشد. مهم این است که فرد احساسات خود را انکار نکند و برای مدیریت شرایط، در صورت نیاز از دیگران کمک بگیرد.

گردآورنده:

مریم فخاریان

مشاور مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه علم و فرهنگ

آدرس:

تهران، بزرگراه اشرفی اصفهانی، خیابان هما، دانشگاه علم و فرهنگ، انتهای سرسرای علم

راه ارتباطی با اداره کل مرکز مشاوره و سبک زندگی بهداشت و سلامت:

تلفن همراه مرکز مشاوره و سبک زندگی: ۰۹۳۹۱۴۱۰۶۹۴

تلفن مستقیم: ۰۲۱_۴۴۳۷۲۱۷۲

تلفن داخلی: ۰۲۱-۴۴۲۳۸۱۷۱-۵ / داخلی ۴۷۴،۴۷۸،۴۸۲،۴۸۳

در فضای مجازی با ما همراه باشید:

کانال اطلاع‌رسانی در پیام‌رسان بله و تلگرام:

markaz_moshavereh_usc_ac_ir

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشگاه علم و فرهنگ

معاونت فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی

ادارکل مشاوره و سبک زندگی بهداشت و سلامت

کانون دانشجویی همیاران سلامت

سرطان و سلامت روان؛ از روزهای تشخیص تا زندگی پس از درمان



۱. از بررسی‌های اولیه تا تشخیص قطعی؛ مدیریت نگرانی در دوران انتظار

انتظار برای نتیجه آزمایش، تصویربرداری یا نمونه‌برداری می‌تواند اضطراب زیادی ایجاد کند. ذهن گاهی به سمت بدترین احتمال‌ها می‌رود و فرد بارها سناریوهای نگران‌کننده را مرور می‌کند. بااین‌حال، نتیجه مشکوک به معنای تشخیص قطعی سرطان نیست و تفسیر آن باید به پزشک سپرده شود.

در این مرحله، پیگیری بررسی‌های پزشکی طبق برنامه، یادداشت‌کردن پرسش‌ها و دریافت اطلاعات از منابع معتبر کمک‌کننده است. جست‌وجوی مکرر علائم در اینترنت یا مقایسه وضعیت خود با تجربه دیگران ممکن است نگرانی را بیشتر کند.

برای مدیریت این نگرانی، از خود بپرسید: «چه اطلاعاتی در اختیار دارم و برای روشن‌شدن چه مواردی باید منتظر نتیجه بررسی‌های پزشکی بمانم؟» این پرسش کمک می‌کند میان واقعیت‌های موجود و نگرانی‌های ناشی از حدس‌وگمان تفاوت بگذارید. همچنین بهتر است برای دریافت اطلاعات و آماده‌کردن پرسش‌ها زمان مشخصی در نظر بگیرید و تا حد امکان فعالیت‌های معمول زندگی را ادامه دهید. اگر نگرانی خواب، تمرکز یا عملکرد روزانه را مختل می‌کند، مشورت با متخصص سلامت روان می‌تواند مفید باشد.

۲. پس از تشخیص؛ فرصت‌دادن به خود برای سازگاری

شنیدن تشخیص سرطان ممکن است احساس امنیت و کنترل فرد بر زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. پرسش‌هایی مانند «آیا درمان می‌شوم؟» یا «زندگی من و خانواده‌ام چه تغییری خواهد کرد؟» در این مرحله طبیعی‌اند. طبیعی است که فرد در روزهای نخست با پرسش‌های بی‌پاسخ زیادی روبه‌رو باشد؛ لازم نیست همه ابهام‌ها را یک‌باره برطرف کند. سازگاری با تشخیص معمولاً فرایندی تدریجی است.

سرنوشت همه بیماران یکسان نیست. نوع سرطان، میزان گسترش بیماری، ویژگی‌های سلول‌های سرطانی و پاسخ به درمان، در پیش‌بینی روند بیماری نقش دارند؛ بنابراین تجربه یک بیمار دیگر لزوماً وضعیت فرد را پیش‌بینی نمی کند .

در روزهای نخست، دریافت اطلاعات از پزشک معالج، یادداشت‌کردن توضیحات و همراه‌داشتن فردی مورد اعتماد در جلسات درمانی می‌تواند تصمیم‌گیری را آسان‌تر کند. بیمار همچنین حق دارد درباره اینکه چه کسانی از بیماری او مطلع شوند و چه اطلاعاتی را با دیگران در میان بگذارد، تصمیم بگیرد.

بهتر است از پزشک بخواهید مهم‌ترین نکات را به زبان ساده توضیح دهد و درباره گام بعدی، گزینه‌های درمانی و عوارض احتمالی سؤال کنید. لازم نیست همه تصمیم‌ها را به‌تنهایی بگیرید؛ می‌توانید از فردی مورد اعتماد برای شنیدن توضیحات و مرور اطلاعات کمک بگیرید.

۳. در طول درمان؛ حفظ بخش‌هایی از زندگی روزمره

درمان سرطان ممکن است با خستگی، درد، تغییر ظاهر بدن، اختلال خواب یا نگرانی درباره خانواده و کار همراه باشد. گاهی فرد برای اینکه اطرافیانش را نگران نکند، احساسات خود را پنهان می‌کند یا از بیان نیازهایش و کمک‌خواستن از دیگران خودداری می‌کند؛ درحالی‌که درخواست کمک متناسب با شرایط، بخشی از مراقبت از خود است.

در کنار پیگیری درمان، حفظ فعالیت‌های متناسب با توان جسمی می‌تواند به فرد کمک کند احساس کند زندگی همچنان جریان دارد. برای مثال، گفت‌وگو با یک دوست، گوش‌دادن به موسیقی، مطالعه یا پیاده‌روی سبک ــ در صورت تأیید تیم درمان ــ می‌تواند بخشی از برنامه روزانه او باشد. قرار نیست همه برنامه‌های گذشته بدون تغییر ادامه پیدا کنند؛ گاهی انجام یک کار کوچک در روز کافی است.

به‌جای برنامه‌ریزی سنگین، هر روز یک فعالیت ضروری و یک فعالیت دلخواه انتخاب کنید. اگر انرژی کافی ندارید، از یکی از نزدیکان بخواهید در کاری مشخص کمک کند؛ مثلاً همراهی در رفت‌وآمد یا آماده‌کردن غذا.

نکته مهم این است که استرس و اندوه به معنای شکست در مقابله با بیماری نیستند. شواهد علمی، استرس یا افسردگی را علت قطعی سرطان نمی‌دانند و نمی‌توان گفت مثبت‌اندیشی به‌تنهایی موجب درمان می‌شود. حمایت روان‌شناختی می‌تواند به کاهش پریشانی و بهبود کیفیت زندگی کمک کند، اما جایگزین درمان پزشکی نیست. بیمار نباید بابت ترس، گریه یا روزهای دشوار خود را سرزنش کند.

۴. خانواده و دوستان؛ حمایت بدون قضاوت

اطرافیان معمولاً با نیت خیر می‌خواهند بیمار را آرام کنند، اما جملاتی مانند «نباید ناراحت باشی» یا «فقط مثبت فکر کن» ممکن است ناخواسته احساس فشار یا گناه ایجاد کنند. حمایت مؤثر فقط به نصیحت‌کردن یا دلگرمی‌دادن محدود نمی‌شود؛ بلکه بیش از هر چیز به شنیدن بدون قضاوت، احترام به احساسات بیمار و کمک عملی در انجام کارهای روزمره نیاز دارد.

پرسیدن «دوست داری درباره‌اش حرف بزنی یا ترجیح می‌دهی کمی از این موضوع فاصله بگیریم؟» به بیمار حق انتخاب می‌دهد. گاهی همراهی در یک روز دشوار یا رسیدگی به کارهای روزمره، از هر جمله دلگرم‌کننده‌ای مفیدتر است .

برای اطرافیان، یک راهکار ساده این است که به‌جای پرسیدن کلیِ «چه کاری از دستم برمی‌آید؟»، پیشنهاد مشخصی مطرح کنند؛ مثلاً «فردا برای رفتن به بیمارستان همراهت بیایم؟» همچنین بهتر است پیش از ارائه توصیه یا تعریف تجربه دیگران، از بیمار اجازه بگیرند.

۵. پس از پایان درمان؛ سازگاری با مرحله‌ای تازه

پایان شیمی‌درمانی، پرتودرمانی یا دیگر مراحل درمان ممکن است با آسودگی همراه باشد؛ اما همیشه به معنای بازگشت فوری به زندگی گذشته نیست. خستگی، تغییرات جسمانی و نگرانی درباره آینده ممکن است مدتی ادامه پیدا کنند. بعضی افراد نیز نزدیک‌شدن زمان آزمایش‌های پیگیری را با اضطراب تجربه می‌کنند؛ نگرانی‌ای که گاهی «ترس از بازگشت بیماری» نامیده می‌شود. هر درد یا تغییر جسمانی الزاماً نشانه بازگشت سرطان نیست؛ بااین‌حال، علائم جدید یا ماندگار باید از مسیر پزشکی مناسب بررسی شوند. ادامه پیگیری‌های پزشکی و تنظیم تدریجی فعالیت‌ها با توجه به وضعیت جسمی، در این مرحله اهمیت دارد.

اگر نزدیک زمان آزمایش‌ها مضطرب می‌شوید، از قبل برای روزهای انتظار برنامه‌ای ساده و قابل‌اجرا در نظر بگیرید؛ مانند گفت‌وگو با فردی مطمئن یا انجام فعالیتی آرامش‌بخش. اگر نگرانی شدید یا مداوم است، آن را با پزشک یا متخصص سلامت روان در میان بگذارید.

۶. چه زمانی باید کمک تخصصی گرفت؟

ترس، اندوه و نگرانی در مسیر سرطان قابل‌درک‌اند؛ اما اگر این احساسات شدید و مداوم شوند، خواب یا اشتها را به‌طور قابل‌توجهی مختل کنند، فرد را از دیگران دور سازند یا انجام فعالیت‌های ضروری و ادامه درمان را دشوار کنند، مشورت با روان‌شناس یا روان‌پزشک آشنا با مسائل بیماران مبتلا به سرطان می‌تواند مفید باشد. در صورت بروز افکار آسیب‌رسان، دریافت کمک فوری ضروری است.

کمک‌گرفتن برای سلامت روان به معنای ناتوانی در مقابله با بیماری نیست؛ همان‌طور که برای عوارض جسمانی از متخصص کمک می‌گیریم، برای کاهش رنج روانی نیز می‌توان از خدمات تخصصی بهره برد. در صورت نیاز، هماهنگی میان تیم درمان سرطان و متخصص سلامت روان می‌تواند به مراقبتی جامع‌تر کمک کند.

سخن پایانی

زندگی با سرطان برای همه افراد مسیری یکسان نیست. در هر مرحله، دریافت اطلاعات معتبر، مشارکت در تصمیم‌های درمانی، پذیرفتن احساسات بدون سرزنش خود و کمک‌گرفتن در زمان مناسب اهمیت دارد.

لازم نیست همیشه قوی یا امیدوار باشید؛ کافی است در هر مرحله، یک گام متناسب با شرایط خود بردارید. مراقبت از سلامت روان جایگزین درمان سرطان نیست؛ بخشی از مراقبت جامع از انسانی است که در کنار بیماری، همچنان به روابط، خواسته‌ها و کیفیت زندگی خود نیاز دارد.