



التشخيص بالسرطان والصحة النفسية

ما ينبغي معرفته وطرق التأقلم

إذا كنت تقرأ هذه المقالة، فهذا على الأرجح يعني أنك أنت أو أحد الذين تحيطهم بعنايتك قد شخّص الطبيب إصابته بالسرطان. مع أن الفريق الطبي المسؤول عنك سيرشدك إلى خيارات العلاج وما يمكن أن تتوقعه، فهذه المقالة تقدم لك الدعم وفهم الصعوبات العاطفية التي قد تواجهها في تلك الرحلة.



فبراير 4

اليوم العالمي
للسرطان

من الأهمية أن تلاحظ أن السرطان يصيب الإنسان بأشكال مختلفة ودرجات متفاوتة من الجدة. فبعض أنواع السرطان قابلة للعلاج بسهولة ويحقق المصابون بها معدلات شفاء عالية، لا سيما مع الاكتشاف المبكر. وأنواع أخرى أشد جدة وأقل توقعًا. ومهما كانت الحالة، فمعرفة أنك مصاب أنت أو أحد الأعداء بالسرطان يمكن أن يكون همًا جسيمًا وأن يؤثر على كل جانب من جوانب حياتك. وطبيعي أن تشعر بما يلي:

- الصدمة والإنكار
- الخوف والقلق
- الحزن أو الغضب أو الذنب
- الوحدة أو العزلة
- فقدان السيطرة على الأمور والإحباط

من الطبيعي أن تشعر بالأسى النفسي، وأن تتساءل:

- "لماذا أنا؟"
- "هل ارتكبت خطأ ما؟"
- "ما سيحدث بي أو بعائلتي؟"

وقد تتناوب تحولات في الشعور بالهوية والغاية، أو تصيبك مشاعر صعبة من اليأس والوحدة. وقد تشعر بالضيق أو الكتابة أيضًا.

ولا توجد طريقة صواب أو خطأ للشعور عند مواجهة الإصابة بالسرطان، إذ إن كل إنسان لديه انفعالات وعواطف تختلف عن غيره. وتُعد العواطف مثل الحزن أو الغضب أو القلق ردود فعل طبيعية. على سبيل المثال، يُصاب العديد من الأشخاص بالقلق قبل بدء العلاج، ويتساءلون عند مدى فاعليته أو عن كيف سيتأقلمون مع الآثار الجانبية. وبالنسبة للبعض، تعود إليهم هذه المشاعر خلال رحلة العلاج والتعافي، ويواجهون عدم اليقين والتغيرات البدنية.

التأقلم مع الإصابة بالسرطان

مع أن تشخيص الإصابة بالسرطان قد يجعلك تشعر بأن كثيرًا من الأمور مجهولة وخارج سيطرتك، يمكن أن تستفيد من استخدام إستراتيجيات المساعدة الذاتية للشعور بالمزيد من التحكم في مجريات الأمور. يمكنك مراعاة الطرق التالية لمساعدة نفسك خلال رحلة العلاج.

السيطرة قدر الإمكان

قد يجعلك السرطان تشعر بالعجز، ولكن التركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها، مثل البقاء على اطلاع على المستجدات حول العلاج وطرح الأسئلة والالتزام بالروتين اليومي، يمكن أن يمنحك إحساس بالاستقرار.

وبذلك يمكنك اتخاذ القرارات مع مراعاة أفضل ما يصلح لك حاضراً في ذهنك. على سبيل المثال، يمكن أن يكون إخبار الأحباب بتشخيص الطبيب لك صعباً للغاية. وقد يكون مسبباً للضغط النفسي ويكلفك عناء الرد على أسئلة الاطمئنان وزيارات تفقد حالك. حاول أن تقتصر على مشاركة التفاصيل التي تريد إخبار الآخرين بها فقط. وكذلك، يمكنك التفكير في تكليف آخرين بالمهام، مثل الاستعانة بعضو أسرة أو صديق موثوق، لإخبار المقربين بجديد أخبارك ولررد عن الأسئلة نيابةً عنك.

إدراك المشاعر

يشعر بعض المصابين بالسرطان بالضغط الشديد ليظهروا بمظهر مبتهج وإيجابي، لا سيما أمام أفراد العائلة والأصدقاء. ومع أن استمرار التمسك بالأمل مهم، لا يلزمك تزييف الواقع أو تلطيف ما تمر به من أحوال قاسية. إذ إن فعل هذا قد يجعلك تشعر بمزيد من الإنهاك والاستنزاف.

امنح نفسك الوقت والمساحة اللازمة للشعور والاعتراف بالعواطف التي تتناوب، فإذا كنت تشعر بالحزن والتعب، فلا بأس بذلك. كما لا بأس بأن تشعر بالخوف أو الكرب أو الغضب أو غير ذلك من المشاعر.

فمن المهم أن تنفس عن مشاعرك وتتعامل معها. يمكن أن تفكر في الطرق التي تساعدك على الإعراب عما تشعر به، مثل تدوين اليوميات أو التحدث مع صديق جدير بالثقة أو الانضمام لمجموعة دعم. من خلال الاعتراف بالعواطف وفهمها، يمكنك التعامل معها بطريقة أكثر فاعلية واكتساب المرونة النفسية. قد يؤدي كبت المشاعر إلى زيادة الضغط النفسي والقلق والاكتئاب بالإضافة إلى مشكلات أخرى.

كما يمكنك أيضًا التفكير في وضع الحدود التي تساعدك على تفرغ العواطف القاسية. على سبيل المثال، قد تستفيد من منح نفسك يومًا تشعر فيه بالحزن أو الغضب، ثم الالتزام بفعل الأشياء التي تستمتع بها في اليوم التالي. أو أخذ استراحة من الرد على رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية وبدلاً من ذلك خصص وقتًا محددًا للرد عليها.

ممارسة أساليب استحضار الهدوء والسكينة

يمكن أن تستفيد من تمارين التنفس العميق والتأمل واليقظة الذهنية لتقليل الضغط النفسي واستجلاب السكينة. ويمكن أن تستفيد أيضًا من قضاء بضع دقائق يوميًا للتركيز على التنفس لتصل إلى السكينة واستجماع

شئنا النفس. وأما إعادة صياغة الأفكار السلبية عندما تطرق ذهنك فقد تساعدك أيضًا. حاول أن تذكر نفسك بالصعوبات الماضية التي تغلبت عليها. فتحويل طريقة التفكير في الأمور يمكن أن يكسبك المرونة النفسية وأن يقلل المشاعر المزعجة واليأس.

ويمكنك المشاركة في الأنشطة البدنية البسيطة إن أمكن، مثل المشي أو تمارين الإطالة، إذ إن التمرين يمكن أن يحسّن الحالة المزاجية وأن يساعد على التعامل مع الضغط النفسي.

تصميم نظام دعم

بعض المصابين بالسرطان يتعرّضون لمشاعر الوحدة. وبعضهم يعزلون أنفسهم أيضًا بعيدًا عن الآخرين لأسباب مختلفة. مثل الشعور بالضعف والحساسية أو الاختلاف عنهم. ولكن الحقيقة أن التواصل والترابط مع الآخرين يمكن أن يفيد صحتك الكلية وسعادتك ورفاهيتك بالعديد من الطرق، بما يشمل تحسين حالتك المزاجية وتقليل الضغط النفسي ومنحك الإحساس بالغاية والانتماء، وكذلك تحسين وظيفة جهازك المناعي.

وقد تشعر بالعزلة ولو مع محاولة الأشخاص الذين تحبهم، لا سيما إذا كان يبدو أن لا أحد منهم يتفهم حالتك. وفي هذه الحالة، ينتفع المصابون بالسرطان من التواصل مع الآخرين من الذين واجهوا المرض، سواء من خلال مجموعة دعم أو من خلال الاستماع إلى حلقات البودكاست أو غير ذلك من الموارد.

تعامل مع نفسك بإحسان ولطف

إن إحسانك لنفسك يمكن أن يتخذ العديد من الأشكال، بما في ذلك التحلي بالصبر على نفسك في أثناء التكيف مع العادة الجديدة والتعامل مع توقعاتك. ومن الطبيعي أن تشعر بالكثير من العواطف، وفي بعض الأوقات، قد تشعر كما لو كنت تجنح إلى الاستسلام. ولكن اعلم أن هذه المشاعر تمضي وتنقضي لدى الكثير من الناس ولا تستمر. يمكن للاحتفاء بالانتصارات والإنجازات البارزة في حياتك أن يساعدك على المحافظة على تركيزك وجمع زمام أمورك في أثناء المضي قدمًا.

كما أن البقاء على اطلاع على المستجدات يمكن أن يفيدك أيضًا. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية حول الخيارات وما يمكن أن تتوقعه في كل خطوة. وتأكد من فهم ما يخبرونك به. اطرح الأسئلة لتستوضح الأمور وفكر في إحضار شخص ما معك ممن تثق بهم إلى المواعيد الطبية للدعم وللإستماع الإضافي للمعلومات المتناولة.

ابدل أفضل ما في وسعك لتغطية أساسيات الصحة والسعادة والرفاهية، مثل الحصول على القدر الكافي من النوم، وتناول الأطعمة المغذية، والحفاظ على النشاط، وإيجاد التوازن بين العمل والحياة الخاصة بأكثر قدر ممكن.

التأهب للمراحل التالية

قد يكون إكمال العلاج من السرطان خلاصًا من العناء ومصدرًا للقلق على السواء. فالعديد من المتعافين يشعرون بالضياع أو عدم اليقين أو القلق من عودة السرطان. وغالبًا ما يستحضر الانتقال إلى مرحلة "النجاة" خليطًا من العواطف، من الامتنان حتى الخوف. يمكن أن تستفيد حينها من الفحوصات الدورية ومجموعات الدعم ومناقشة خطط رعاية المتابعة مع فريق الرعاية الصحية.

معرفة مخاطر وعلامات مشكلات الصحة النفسية

مع أنه من الطبيعي أن تشعر بمجموعة متنوعة من العواطف القوية عند مواجهة السرطان، قد تؤدي التجارب أحيانًا إلى المزيد من مشكلات الصحة

النفسية. يكون الأشخاص المشخصون بالإصابة بالسرطان معرّضين بدرجة كبيرة للإصابة بالقلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

ينبغي ملاحظة هذه العلامات مبكرًا، ويمكن لطلب دعم الصحة النفسية أن يحسّن السعادة والرفاهية الكلية وكذلك جودة الحياة. وفي حالة عدم علاج هذه العلامات، يمكن أن تتفاقم مشكلات الصحة النفسية. وقد تؤدي أيضًا إلى مشكلات صحية أخرى، بما يشمل ضعف الجهاز المناعي، ومشكلات الجهاز الهضمي، وتفاقم الآثار الجانبية للعلاج، وتقليل التعافي البدني.

- **القلق** – يمكن أن ينشأ القلق من العديد من المصادر، بما في ذلك الحصول على التشخيص، أو التعامل مع العلاج، أو مواجهة الآثار الجانبية، أو انتظار نتائج الاختبارات. وتتضمن العلامات الشعور بالانفعال العصبي أو التوتر، وصعوبة السيطرة على القلق، والتملل والتوتر البدني.
- **الاكتئاب** – يتعرّض 25% تقريبًا من مرضى السرطان بالاكتئاب، والذي قد يبدأ فور التشخيص أو بعده لاحقًا. تتضمن العلامات المشاعر المستمرة من الحزن أو اليأس أو الذنب فضلًا عن التغييرات في النوم والشهية.
- **PTSD** – يتعرّض بعض الأفراد للإصابة بأعراض اضطراب PTSD المرتبط بالسرطان، مثل الأفكار الإقحامية أو الكوابيس أو الشعور بالبرود العاطفي.

متى تطلب المساعدة



إذا استمرت العواطف الشديدة لمدة أسبوعين 2 أو أكثر وكانت تتداخل سلبًا مع الحياة اليومية، فلا بد من طلب المساعدة. تشاور مع فريقك الطبي أو اختصاصي الصحة النفسية بشأن الدعم. فالاختصاصي الطبي أو اختصاصي الصحة النفسية يمكن أن يساعدك على تحديد السبب الجذري للأعراض وأن يساعدك على اتخاذ الخطوات المطلوبة للتعامل معها.

المصادر

2024 American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 25 يوليو 2024.

Singapore Cancer Society. [Mental health](#).

Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).

2024 Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). 2024 نوفمبر 2024.

2022 Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 31 أكتوبر 2022.

2022 Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 22 مارس 2022.

2023 National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 13 أبريل 2023.

2024 National Cancer Institute. [Coping – life after cancer treatment](#). 1 مايو 2024.

UICC. [World Cancer Day](#).

Optum

optum.com

تعدّ Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعدّ كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعدّ Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum, Inc. 2024. جميع الحقوق محفوظة. WF15047674 333322-112024 OHC