

कैंसर का निदान और मानसिक स्वास्थ्य

क्या जानना चाहिए और निपटने के तरीके



अगर आप इसे पढ़ रहे हैं, तो इसका मतलब है आपको या आपके किसी प्रियजन को कैंसर होने का पता चला है। जबकि आपकी मेडिकल टीम आपको उपचार विकल्पों के बारे में और क्या उम्मीद करनी है, इस बारे में मार्गदर्शन करेगी, यह लेख आपको उन भावनात्मक चुनौतियों के लिए समर्थन और समझ प्रदान करता है जिनका आपको सामना करना पड़ सकता है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कैंसर कई रूपों और गंभीरताओं में हो सकता है। कुछ कैंसर का उपचार बहुत आसानी से हो जाता है और उनसे जीवित बचने की दर अधिक होती है, खासकर अगर जल्दी पता चल जाए। अन्य अधिक गंभीर होते हैं और उनका पूर्वानुमान कम ही हो पाता है। जो भी मामला हो, यह जानना कि आपको या आपके किसी प्रियजन को कैंसर है, बहुत भारी हो सकता है और जीवन के हर हिस्से को प्रभावित कर सकता है। निम्नलिखित महसूस होना स्वाभाविक है:

- सदमा और अविश्वास
- डर और एंजायटी
- दुखी, क्रोधित या दोषी
- अकेला या अलग-थलग
- नियंत्रण से बाहर और निराश

मानसिक तनाव महसूस करना और खुद से निम्नलिखित सवाल पूछना भी स्वाभाविक है, जैसे:

- "मैं क्यों?"
- "क्या मैंने कुछ गलत किया है?"
- "मेरा और मेरे परिवार का क्या होगा?"

आप अपनी पहचान और उद्देश्य की भावना में बदलाव का अनुभव कर सकते हैं, या निराशा और अकेलेपन की भावनाओं से जूझ सकते हैं। आपको नुकसान और दुःख की भावना भी महसूस हो सकती है।



4 फरवरी

विश्व कैंसर दिवस

कैंसर का सामना करते समय महसूस होने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है, क्योंकि हर किसी की प्रतिक्रियाएँ और भावनाएँ अलग-अलग होती हैं। दुख, क्रोध या चिंता जैसी तीव्र भावनाएँ स्वाभाविक प्रतिक्रियाएँ हैं। उदाहरण के लिए, कई लोग उपचार शुरू करने से पहले, यह सोचकर कि यह कितना प्रभावी होगा या वे दुष्प्रभावों से कैसे निपटेंगे, चिंता महसूस करते हैं। कुछ लोगों के लिए, ये भावनाएँ उपचार और रिकवरी के दौरान वापस आ जाती हैं, और वे अनिश्चितता और शारीरिक परिवर्तनों का सामना करते हैं।

कैंसर से निपटना

जबकि आपके कैंसर के निदान से आपको ऐसा लग सकता है कि बहुत कुछ अज्ञात है और आपके नियंत्रण से बाहर है, सेल्फ-हेल्प रणनीतियों का उपयोग करने से आपको अधिक चीजों का नियंत्रण में होना महसूस करने में मदद मिल सकती है। अपने उपचार की यात्रा में खुद की मदद के लिए निम्नलिखित तरीकों पर विचार करें।

जिन बातों को आप नियंत्रित कर सकते हैं करें

जबकि कैंसर आपको शक्तिहीन महसूस करा सकता है, उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करना जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं - जैसे कि अपने उपचार के बारे में जानकारी रखना, सवाल पूछना और दैनिक दिनचर्या को बनाए रखना - आपको स्थिरता का एहसास दिला सकता है।

तो अपने स्वयं के सर्वोत्तम हितों को ध्यान में रखते हुए निर्णय लेना भी संभव है। उदाहरण के लिए, अपने प्रियजनों को अपने निदान के बारे में बताना बहुत मुश्किल हो सकता है। अच्छे इरादों वाले सवाल और पूछताछ का जवाब देना भी तनावपूर्ण और थका देने वाला हो सकता है। खुद को केवल उतनी ही जानकारी साझा करने के लिए सशक्त बनाएँ, जितनी आप साझा करना चाहते हैं। इसके अलावा, अपने नज़दीकी लोगों को अपडेट देने और आपकी ओर से सवालों के जवाब देने के लिए किसी भरोसेमंद परिवार के सदस्य या दोस्त जैसे प्रतिनिधि को नियुक्त करने पर विचार करें।

अपनी भावनाओं को महसूस करें

कुछ लोग जिन्हें कैंसर है, उन्हें उत्साहित और ख़ास तौर पर अपने परिवार और दोस्तों के लिए सकारात्मक रहने का दबाव महसूस होता है। जबकि उम्मीद बनाए रखना महत्वपूर्ण है, आपको इसका दिखावा करने या जो आप कर रहे हैं उसे छिपाने की ज़रूरत नहीं है। ऐसा करने से आप ज़्यादा थकान और कमज़ोरी महसूस कर सकते हैं।

अपनी भावनाओं को महसूस करने और उन्हें स्वीकार करने के लिए खुद को समय और स्थान दें। अगर आप उदासी और थकान महसूस करते हैं, तो यह उचित है। डर, उदासी, गुस्सा या जो कुछ भी आप महसूस कर रहे हैं, वह महसूस होना भी उचित है।

अपनी भावनाओं को समझना महत्वपूर्ण है। अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के तरीकों, जैसे कि जर्नलिंग, किसी भरोसेमंद दोस्त से बात करना या सहायता समूह में शामिल होना पर विचार करें। अपनी भावनाओं को स्वीकार करके और समझकर, आप उन्हें अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं और लचीलापन विकसित कर सकते हैं। अपनी भावनाओं को दबाने से तनाव, एंजायटी और अवसाद के साथ-साथ अन्य चिंताएँ भी बढ़ सकती हैं।

इसके अलावा, उन सीमाओं पर भी विचार करें जो कठिन भावनाओं को संसाधित करने में आपकी मदद कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, खुद को उदास या क्रोधित महसूस करने के लिए एक दिन देना और फिर अगले दिन अपनी पसंद की चीजों को करने के लिए प्रतिबद्ध होना मददगार हो सकता है। या ईमेल और फ़ोन कॉल का जवाब देने से ब्रेक लें और इसके बजाय जवाब देने के लिए एक विशिष्ट समय निर्धारित करें।

शांत रखने वाली तकनीकों की प्रैक्टिस करना

गहरी साँस लेने का व्यायाम, ध्यान और माइंडफुलनेस तनाव को कम करने और शांति लाने में मदद कर सकते हैं। अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए हर दिन कुछ

मिनट निकालना भी शांत रहने और ध्यान केंद्रित करने में आपकी मदद कर सकता है। नकारात्मक विचारों के आपके दिमाग में आते ही हटा देना भी मदद कर सकता है। अपने आप को उन पिछली चुनौतियों की याद दिलाने की कोशिश करें जिन्हें आपने पार किया है। अपनी मानसिकता बदलने से लचीलापन विकसित हो सकता है और चिंता और निराशा की भावना कम हो सकती है।

यदि संभव हो, तो टहलने या स्ट्रेचिंग जैसी हल्की शारीरिक गतिविधियाँ करें, क्योंकि व्यायाम मूड को बेहतर बना सकता है और तनाव को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है।

एक सहायता प्रणाली बनाना

कैंसर पीड़ित कुछ लोगों को अकेलापन की भावना का अनुभव होता है। कुछ लोग विभिन्न कारणों से स्वयं भी खुद को दूसरों से अलग कर लेते हैं, जैसे कि कमज़ोर महसूस करना या उनसे भिन्न महसूस करना। लेकिन दूसरों से जुड़ने से आपके समग्र स्वास्थ्य और सेहत को कई तरह से फ़ायदा हो सकता है - जिसमें आपका मूड बेहतर होना, तनाव कम होना, उद्देश्य और जुड़ाव की भावना उत्पन्न होना और प्रतिरक्षा प्रणाली बेहतर बनना शामिल है।

भले ही आप अपने प्रियजनों से घिरे हों, फिर भी आपको अकेलापन महसूस हो सकता है, खासकर अगर आपको ऐसा लगे कि कोई भी आपकी बात नहीं समझता। इस मामले में, कैंसर से पीड़ित कुछ लोगों को, किसी सहायता समूह के ज़रिए, पॉडकास्ट सुनने या अन्य संसाधनों के ज़रिए, बीमारी का सामना करने वाले अन्य लोगों से जुड़ना मददगार लगता है।

खुद के प्रति दयालु बनें

खुद के प्रति दयालुता दिखाना कई तरह से हो सकता है, जिसमें खुद के साथ घैर्य रखना शामिल है, क्योंकि आप अपने नए सामान्य जीवन के अनुकूल हो जाते हैं और अपनी अपेक्षाओं को प्रबंधित करते हैं। बहुत सारी भावनाएँ महसूस होना स्वाभाविक है, और कई बार, आपको हार मानने का भी मन हो सकता है। लेकिन जान लें कि ज़्यादातर लोगों को इस भावना से गुजरना पड़ता है। जीत और उपलब्धियों का जश्न मनाने से आपको आगे बढ़ने पर पूरा ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है।

जानकारी रखना भी मदद कर सकता है। अपने विकल्पों और हर कदम पर क्या उम्मीद करनी है, इस बारे में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें। सुनिश्चित करें कि वे आपको जो बता रहे हैं उसे आप समझ लेते हैं। स्पष्टीकरण के लिए प्रश्न पूछें और सहायता और अतिरिक्त कानों के लिए अपॉइंटमेंट पर किसी ऐसे व्यक्ति को लाने पर विचार करें जिस पर आप भरोसा करते हों।

स्वास्थ्य और कल्याण की बुनियादी बातों, जैसे कि पर्याप्त गुणवत्ता वाली नींद लेना, पौष्टिक भोजन खाना, सक्रिय रहना और जितना संभव हो काम-जीवन संतुलन बनाना को कवर करने की पूरी कोशिश करें।

आगे जो होने वाला है, उसके लिए खुद को तैयार करें

कैंसर का इलाज पूरा करना राहत और एंजायटी दोनों का एक नया स्रोत हो सकता है। उबर चुके कई लोग कैंसर के वापस आने की चिंता में खोए रहते हैं, अनिश्चित या चिंतित महसूस करते हैं। "उबरने" के चरण में प्रवेश करना अक्सर कृतज्ञता से लेकर डर तक की भावनाओं का मिश्रण लाता है। नियमित जांच से, सहायता समूह से और अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से फॉलोअप देखभाल की योजनाओं पर चर्चा करने से मदद मिल सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य जोखिमों और संकेतों को जानें

जबकि कैंसर का सामना करते समय कई तरह की मजबूत भावनाएँ महसूस होना स्वाभाविक है, कभी-कभी ये अनुभव अधिक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं को जन्म दे सकते हैं। कैंसर से पीड़ित लोगों में एंजायटी, अवसाद और पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस

डिसऑर्डर (post-traumatic stress disorder, PTSD) होने का जोखिम अधिक होता है।

- **एंजायटी** — एंजायटी विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न हो सकती है, जिसमें निदान होना, उपचार से निपटना, दुष्प्रभावों का सामना करना या टेस्ट के परिणामों की प्रतीक्षा करना शामिल है। लक्षणों में घबराहट या बेचैनी महसूस होना, चिंता को नियंत्रित करने में जूझना, बेचैनी और शारीरिक तनाव महसूस होना शामिल है।
- **अवसाद** — लगभग 25% कैंसर रोगी अवसाद का अनुभव करते हैं, जो निदान के तुरंत बाद या फिर किसी भी समय बाद में शुरू हो सकता है। इसके संकेतों में लगातार उदासी, निराशा या अपराध बोध महसूस होना, साथ ही नींद और भूख में बदलाव शामिल हैं।

- **PTSD (पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर)** — कुछ लोग कैंसर से संबंधित PTSD (पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर) के लक्षणों, जैसे अवांछित विचार, बुरे सपने या भावनात्मक सुन्नता की भावना का अनुभव करते हैं।

इन संकेतों को जल्दी पहचानना और मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त करना आपके समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। बिना उपचार के, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ और भी बदतर हो सकती हैं। इनसे अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ भी उत्पन्न हो सकती हैं, जिनमें प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होना, पाचन संबंधी समस्याएँ, उपचार के दुष्प्रभाव खराब होना और धीमी शारीरिक रिकवरी शामिल हैं।



मदद कब मांगनी चाहिए

अगर तीव्र भावनाएँ 2 या उससे ज्यादा हफ्तों तक बनी रहती हैं और आपकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी को बाधित करती हैं, तो मदद मांगना ज़रूरी है। सहायता के लिए अपनी मेडिकल टीम या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लें। एक चिकित्सा या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर यह पता लगाने में मदद कर सकता है कि आपके लक्षणों का स्रोत क्या है, तथा उन्हें प्रबंधित करने के लिए कदम उठाने में आपकी सहायता कर सकता है।

स्रोत

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

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

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

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

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

Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 22 मार्च, 2022।

National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 13 अप्रैल, 2023।

National Cancer Institute. [Coping — life after cancer treatment](#). 1 मई, 2024।

UICC. [World Cancer Day](#).

Optum

optum.com

Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF15047674333349-112024 OHC