

# طلب المساعدة عند الإعياء

Getting Help for Fatigue – Arabic

الإعياء هو شعورك بالتعب في جسدك وعقلك. أي أنك لا تملك الطاقة اللازمة للقيام بالأشياء التي تريد أو تحتاج إلى القيام بها.

يصف الناس الإعياء بطرق عديدة. يقول البعض إنهم يشعرون بالتعب أو الضعف أو الإرهاق أو الإنهاك أو البلى أو البطء. قد يقولون إنه ليس لديهم طاقة ولا يستطيعون التركيز. كما يتحدث البعض عن الشعور بالثقل في أذرعهم وأرجلهم، والقليل من الدافع للقيام بأي شيء، وعدم قدرتهم على النوم، أو النوم أكثر من اللازم. قد يقولون إنهم يشعرون بتقلب المزاج، أو الحزن، أو الانفعال، أو الإحباط. حاول أن تجد الكلمات لتصف شعورك بالإعياء.

## ما مدى حدته؟

يمكنك وصف مستوى الإعياء لديك على أنه لا يوجد، أو طفيف، أو معتدل، أو حاد. أو يمكنك استخدام مقياس من ٠ إلى ١٠، حيث ٠ يعني لا إعياء على الإطلاق، و ١٠ يعني أسوأ إعياء يمكنك تخيله. قد تُطرح عليك أسئلة مثل:

- متى بدأت بالشعور بالإعياء؟ • كم من الوقت استمر؟
- هل تغيرت حدته بمرور الوقت؟ كيف حصل ذلك؟
- هل هناك ما يجعلك تشعر بشكل أحسن؟ أسوأ؟
- كيف أثر الإعياء على ما تفعله بشكل يومي أو على الأشياء التي لها معنى في حياتك؟

يختلف الإعياء المصاحب لمرض السرطان عن الإرهاق في الحياة اليومية. في الحياة اليومية، يعتبر التعب الطبيعي مشكلة قصيرة الأمد تتحسن مع الراحة. أما الإعياء المرتبط بالسرطان فهو أشد حدة، ويتسبب بالمزيد من الضيق. الراحة لا تجدى معه، وأقل قدر من الجهد قد يستنزف معظم طاقتك.

الإعياء المرتبط بالسرطان وعلاجه هو أحد الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا والأكثر إثارة للإحباط عند الإصابة بالمرض.

## ما الذي يسبب الإعياء لدى مرضى السرطان؟

يمكن أن يتسبب السرطان بالإعياء. وهو شائع جدًا أيضًا بسبب علاجات السرطان، مثل العلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي. وهناك أمور أخرى مصاحبة للسرطان قد تزيد من حدة الإعياء، مثل انخفاض تعداد كريات الدم الحمراء، والألم، ومشاكل النوم.

## وصف الإعياء عندك

قبل أن يساعدك فريق الرعاية الصحية، يجب أن يعرفوا مدى سوء الإعياء لديك. أفضل قياس للإعياء يأتي من تقديرك الخاص. لكن من الصعب وصف الإعياء.

## نصائح لإدارة الإعياء

### وفر طاقتك.

### احصل على قسط كاف من النوم.

- تجنب تناول الكافيين في المشروبات (مثل القهوة أو الشاي أو الصودا) أو حتى في الأطعمة (مثل الشوكولا).
- لا تمارس الرياضة في وقت متأخر في المساء، قد يتسبب هذا بمشاكل في النوم.
- قد تحتاج إلى أخذ قيلولة، ولكن حاول أن تبقئها قصيرة (أقل من ٣٠ دقيقة) وفي وقت مبكر من اليوم حتى لا تفسد نومك أثناء الليل.
- حاول تجنب قضاء الكثير من الوقت في السرير. يمكن لهذا أن يجعلك تشعر بالضعف.

### حاول الاسترخاء.

- حاول المشي، أو الجلوس في جو هادئ، أو ممارسة البستنة، أو مراقبة الطيور.
- حاول تقليل الإعياء باستخدام أشياء مثل التنفس العميق، والتأمل، والصلاة، والتحدث مع الآخرين، والرسم، أو أي أشياء ترغب في القيام بها.
- احتفظ بسجل حول شعورك في كل يوم. خذ السجل معك عند الذهاب إلى الطبيب.
- تحدث إلى طبيبك حول كيفية التعامل مع أي ألم أو غثيان أو اكتئاب لديك.

تذكر: لا توجد طريقة واحدة لتشخيص أو علاج الضيق. دع طبيبك أو الممرضة يعرفان ما تشعر به حتى تتمكن من الحصول على المساعدة التي قد تحتاجها.

للحصول على معلومات حول السرطان، والمساعدة اليومية، والدعم العاطفي، اتصل بالجمعية الأمريكية لمكافحة السرطان على ٢٣٤٥-٢٢٢٧-٨٠٠-١ أو قم بزيارتنا على الإنترنت على [cancer.org](http://cancer.org). نحن هنا عند حاجتك إلينا.

- حدد الأشياء الأكثر أهمية لديك وركز على هذه المهام أولاً.
- افعل الأشياء ببطء حتى لا تستخدم الكثير من الطاقة أثناء ذلك.
- اطلب المساعدة، واطلب من الآخرين إنجاز بعض الأمور لك إن أمكن.
- ضع الأشياء التي تستخدمها دائماً في متناول اليد.
- قم بوضع واتباع روتين يومي منظم، مع الحفاظ على المستوى العادي من النشاط قدر الإمكان.

### أشغل نفسك.

يمكن للشعور بالإعياء أن يثبطك ويحبطك. قد يصير وبسرعة محور أفكارك. حاول أن تشغل نفسك بأشياء أخرى، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كتاب. قد تعمل هذه الأشياء على صرف انشغالك بالإعياء دون استنفاد الكثير من الطاقة.

### مارس الرياضة.

يمكن لبرنامج التمارين الرياضية - الذي يبدأ بموافقة الطبيب - أن يخفف من الإعياء، وأن يساعد قلبك وورثتك على العمل بشكل أفضل، ويجعلك تشعر بتحسن. قد تحتاج إلى رؤية المعالج الفيزيائي لتعلم أفضل خطة تمارين رياضية يمكنك اتباعها في هذا الوقت.

### تناول الطعام بشكل جيد.

- تحدث مع فريق رعايتك الصحية عن طرق إدارة المشاكل مثل فقدان الشهية أو الإسهال أو الغثيان أو القيء.
- ما لم يتم إخبارك بغير ذلك، تناول نظام غذائي متوازن يشمل على البروتين (اللحم والحليب والبيض والفاصوليا) وشرب من ٨ إلى ١٠ أكواب من الماء يومياً.



bbb.org/charity

