

ماذا تفعل عند حدوث تغيّرات في الذاكرة والتفكير والتركيز؟

يلاحظ بعض الأشخاص المصابين بالسرطان حدوث تغيّرات في طريقة تفكيرهم قبل العلاج، أو أثناءه، أو بعد الانتهاء منه. تُعدّ هذه التغيّرات من أعراض الضعف الإدراكي، وغالبًا ما يُشار إليها باسم “دماغ العلاج الكيميائي” أو “تشوشّ الذهن”.

يمكن أن تحدث هذه التغيّرات في أي وقت أثناء الإصابة بالسرطان. وبالنسبة لبعض الأشخاص، تستمر تغيّرات التفكير لفترة قصيرة فقط، بينما قد يعاني آخرون من تغيّرات طويلة الأمد.

وقد لا تكون تغيّرات التفكير واضحة أو سهلة الملاحظة، وربما لا يلاحظها الأشخاص من حولك. ومع ذلك، إذا كنت تعاني منها، فمن المرجح أنك ستشعر بها وتدرّكها بنفسك.

كيف يتم التعامل مع تغيّرات التفكير؟

يمكن القيام ببعض الأمور التي تساعد في التخفيف من تغيّرات التفكير، مثل ممارسة التمارين الرياضية، والتأمل، والعلاج الحركي، وإعادة التأهيل الموجه. تحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك حول هذه الخيارات وغيرها من الوسائل المتاحة.



ماذا يمكنك فعله للمساعدة في التعامل مع تغيّرات التفكير؟

- استخدم مخططًا يوميًا، أو دفاتر ملاحظات، أو ملاحظات تذكير، أو هاتفك الذكي. واحرص على الاحتفاظ بكل شيء في مكان واحد لتسهيل العثور على التذكيرات التي قد تحتاج إليها. دوّن المواعيد، وقوائم المهام، والتواريخ المهمة، وأرقام الهواتف والعناوين، وملاحظات الاجتماعات، وحتى الأفلام التي ترغب في مشاهدتها أو الكتب التي تودّ قراءتها.
- أنجز أصعب المهام عندما تكون طاقتك في أعلى مستوياتها.
- درّب عقلك: التحق بدورة تعليمية، حلّ ألعاب الكلمات، أو تعلّم مهارة جديدة.
- حاول الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم.
- كن نشيطًا قدر استطاعتك؛ فالنشاط البدني المنتظم مفيد للدماغ. فهو يساعد على تحسين المزاج ويجعلك أكثر يقظة وأقل تعبًا. كما أن بعض التمارين الأخرى، مثل التاي تشي واليوغا، قد تساعد أيضًا على تحسين التركيز.



ما أسباب حدوث تغيّرات في التفكير؟

لا يُعرف على وجه الدقة ما الذي يسبب التغيّرات في الذاكرة والتفكير والتركيز. تشير الدراسات إلى أن بعض علاجات السرطان قد تُحدث تغيّرات في الدماغ. لكن هذا النوع من التغيّرات قد يظهر لدى بعض المصابين بالسرطان حتى قبل بدء العلاج، وقد تستمر تغيّرات التفكير لدى البعض بعد الانتهاء من العلاج.



ارتبطت تغيّرات التفكير بشكل أكبر بالعلاج الكيميائي، ولذلك يُطلق عليها غالبًا اسم “دماغ العلاج الكيميائي”. ومع ذلك، قد يكون للعلاجات الأخرى تأثير مشابه أيضًا. كما أن بعض المصابين بالسرطان الذين لم يتلقوا علاجًا قد يعانون من الأعراض نفسها.

وقد تزيد عوامل أخرى من خطر حدوث تغيّرات في التفكير، مثل السرطان نفسه (كأورام الدماغ)، أو حالات صحية أخرى قد تعاني منها (مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم)، إضافة إلى الألم والتوتر.

كيف تبدو تغيّرات التفكير؟

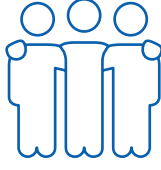
يذكر كثير من الأشخاص أنهم يواجهون صعوبة في تذكّر الأشياء، أو إنهاء المهام، أو التركيز، أو تعلّم أمور جديدة.



إذا كنت تعاني من تغيّرات في التفكير، فقد تجد صعوبة في:

- تذكّر أشياء تستطيع عادةً تذكّرها
- التركيز فيما تقوم به، واستغرق وقت أطول لإنهاء الأمور
- تذكّر التفاصيل مثل الأسماء، والتواريخ، والأحداث
- إيجاد الكلمات الشائعة
- القيام بأكثر من مهمة في الوقت نفسه دون أن تفقد التركيز على إحداها

ماذا تخبر الآخرين عن تغيّرات التفكير؟



قد يساعدك إخبار العائلة والأصدقاء وفريق الرعاية الصحية المعالج لك بمشكلات التفكير التي تعاني منها على الشعور بالراحة تجاهها. دعهم يعرفون ما تمرّ به وما تشعر به.

تُعدّ تغيّرات التفكير من الآثار الجانبية التي يمكن تعلّم كيفية التعامل معها. ورغم أن هذه التغيّرات قد لا تكون سهلة الملاحظة، إلا أن الأشخاص المقربين منك قد يلاحظونها، وقد يتمكنون حتى من مساعدتك. فعلى سبيل المثال، قد يلاحظون أنك تواجه صعوبة أكبر في العثور على الأشياء عندما تكون مستعجلاً أو تحت ضغط.

أخبر أصدقاءك أو أحبّاءك بما يمكنهم فعله لمساعدتك. فدعهم وتفهمهم يمكن أن يساعدك على التكيف بشكل أفضل.

متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟

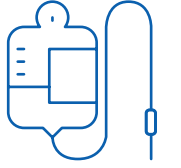


اسأل فريق الرعاية الصحية عمّا إذا كان علاجك قد يسبّب تغيّرات في التفكير، وما نوع هذه التغيّرات التي ينبغي الانتباه لها، وكيفية التعامل معها.

وأخبر فريق الرعاية الصحية فوراً إذا لاحظت أي تغيّرات في التفكير، وما المشكلات التي تسببها، وما الأمور التي تجعلها أسوأ أو أفضل. لا تنتظر حتى تؤثر هذه التغيّرات في حياتك اليومية قبل إبلاغ فريق الرعاية الصحية. فقد يقترحون عليك مراجعة اختصاصي يمكنه مساعدتك في التغلّب على مشكلات الذاكرة أو التفكير ووضع طرق للتعامل معها.

- ضع روتينًا يوميًا والتزم به قدر الإمكان، وحاول الحفاظ على جدول يومي ثابت.
- حاول التركيز على مهمة واحدة في كل مرة.
- راقب مشكلات الذاكرة والتفكير والتركيز لديك. احتفظ بمذكرة تدوّن فيها الأوقات التي تلاحظ فيها هذه المشكلات وما الذي يحدث حينها. قد يساعدك تسجيل الأدوية التي تتناولها، ووقت اليوم، والمكان الذي تكون فيه على معرفة ما يؤثر في ذاكرتك. كما يمكن أن يساعدك هذا السجل في التخطيط للمهام أو المواعيد المهمة في الأوقات التي تكون فيها أكثر قدرة على التفكير بوضوح والتركيز.
- حاول ألا تتركز كثيرًا على مدى إزعاج تغيّرات التفكير لك. فقد يساعد تقبّل المشكلة على التعامل معها بشكل أفضل. ويذكر كثير من المصابين بالسرطان أن القدرة على الضحك على الأمور التي لا يمكن التحكم بها تساعدهم على التكيف.
- وتذكّر أن من المرجّح أنك تلاحظ هذه المشكلات أكثر بكثير مما يلاحظها الآخرون.

هل يمكن الوقاية من تغيّرات التفكير؟



لا توجد طريقة معروفة للوقاية من تغيّرات التفكير. وتحدث هذه التغيّرات بشكل أكثر شيوعًا عند استخدام جرعات عالية من العلاج الكيميائي أو عند تعرّض الدماغ للعلاج الإشعاعي. وغالبًا ما تكون هذه التغيّرات خفيفة وتتحسّن مع مرور الوقت، لذلك لا يتم عادةً تغيير خطط العلاج بسببها.

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345
نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

