

ماذا تفعل عند الشعور بالضيق النفسي؟

الضيق النفسي هو شعور أو إحساس أو أفكار غير مريحة. وقد يجعل من الصعب التكيف مع الإصابة بالسرطان والتعامل مع الأعراض والعلاج والآثار الجانبية. بل وقد يؤدي أيضًا إلى تفاقم بعض الآثار الجانبية، مثل التعب، والغثيان، واضطرابات النوم، والألم.

كيف يتم التعامل مع الضيق النفسي؟

قد يشمل علاج الضيق النفسي العلاج بالكلام (العلاج النفسي)، أو الأدوية، أو أنشطة اليقظة الذهنية مثل العلاج بالموسيقى، أو مزيجًا من هذه الأساليب معًا.



ما أسباب الضيق النفسي لدى المصابين بالسرطان؟

يُعدّ الضيق النفسي أمرًا شائعًا لدى المصابين بالسرطان، وكذلك لدى أفراد عائلاتهم والأشخاص المقربين منهم. وهناك العديد من الطرق التي قد يسبّب بها السرطان هذا الضيق، من بينها:



- القلق بشأن المستقبل
- زيادة الاحتياجات الصحية (مثل كثرة المواعيد الطبية، والأطباء، والأدوية)
- الآثار الجانبية المتأخرة وطويلة الأمد
- القلق بشأن العائلة والعلاقات
- الضغوط المالية أو القلق المتعلق بالتأمين الصحي

ماذا يمكنك فعله للمساعدة في التعامل مع الضيق النفسي؟

لا يوجد حل واحد يناسب الجميع. حاول العثور على الأمور التي تساعدك شخصيًا. فقد ينجح أسلوب ما في يوم معيّن ولا ينجح في يوم آخر. وكلما كان لديك عدد أكبر من طرق التكيف، كنت أكثر استعدادًا لاستخدامها عند الحاجة.



افعل ما يلي:

- فكّر في الطرق التي ساعدتك على التكيف في الماضي. وإذا كانت مفيدة، جرّبها مرة أخرى.
- جرّب تمارين الاسترخاء، أو التأمل، أو اليوغا، أو التدليك، أو العلاج بمرافقة الحيوانات الأليفة.
- كن نشيطًا قدر الإمكان، مثل المشي، أو ركوب الدراجة، أو العمل في الحديقة.
- ابحث عن شخص يمكنك التحدث معه بصراحة عن مرضك.
- تعامل مع السرطان «يومًا بيوم». واعلم أن بعض الأيام ستكون أفضل من غيرها.
- تذكّر أنه لا بأس إذا لم تشعر بالإيجابية طوال الوقت.
- استخدم مجموعات الدعم أو المساعدة الذاتية إذا كانت تجعلك تشعر بتحسن.
- ابحث عن طبيب يتيح لك طرح جميع أسئلتك؛ فهذا يساعدك على الاستعداد لما قد يحدث لاحقًا.
- استكشف معتقداتك وممارساتك الروحية والدينية (مثل الدعاء أو الصلاة) التي ساعدتك في الماضي، وتعرّف أيضًا على ممارسات أخرى قد تمنحك الراحة والطمأنينة.
- احتفظ بمذكّرات لتدوين أفكارك ومشاعرك والتعبير عن نفسك.

كيف يكون الشعور بالضيق النفسي؟

يصف الناس الضيق النفسي بطرق مختلفة. وإذا كنت تعاني من ضيق نفسي، فقد تشعر بـ



- الحزن أو الاكتئاب
 - القلق
 - الغضب
 - اليأس
 - الشعور بالوحدة أو العزلة
 - الشعور بالعجز أو بفقدان السيطرة
 - عدم اليقين بشأن الهدف أو معنى الحياة
 - الخدر أو انعدام الشعور
 - الإرهاق الشديد
- كما يمكن أن يجعل الضيق النفسي اتخاذ القرارات أكثر صعوبة. فقد تواجه صعوبة في اتخاذ قرارات تتعلق بالعلاج، أو تحديد مواعيد المتابعة، أو حتى الالتزام بتناول الأدوية التي تحتاجها لعلاج السرطان.

من الطبيعي أن تشعر ببعض الضيق النفسي عند الإصابة بالسرطان. لكن في بعض الأحيان قد يصبح هذا الضيق شديدًا لدرجة تمنعك من القيام بما تحتاج إلى القيام به. تواصل مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك فورًا إذا كنت:

- تشعر بأنك مرهق نفسيًا أو يسيطر عليك إحساس قوي بالخوف أو القلق
 - تشعر بحزن شديد لدرجة أنك تعتقد أنك لا تستطيع الاستمرار في العلاج
 - تجد صعوبة في التكيف مع الألم أو التعب أو الغثيان
 - تواجه مشكلات في النوم أو تناول الطعام
 - تعاني من صعوبة في التركيز أو الذاكرة
 - تجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات
 - تشعر باليأس وتتساءل إن كان هناك جدوى من الاستمرار
 - تفكر في السرطان أو الموت طوال الوقت
 - تتساءل أو تشكك في إيمانك أو معتقداتك الدينية
 - تشعر بالعجز، أو بعدم القيمة، أو بأنك عبء على الآخرين
- تذكر: لا توجد طريقة واحدة فقط للتعامل مع الضيق النفسي. أخبر فريق الرعاية الصحية المعالج لك بما تشعر به حتى تتمكن من الحصول على المساعدة التي تحتاجها للتعامل معه. فهناك أدوية وخدمات أخرى قد تساعدك.

متى يجب التوجّه إلى الطوارئ أو الاتصال بـ ٩١١؟



للحصول على مساعدة فورية، توجّه إلى قسم الطوارئ أو اتصل بـ ٩١١. كما يمكنك الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى ٩٨٨ للوصول إلى خط دعم الأزمات والوقاية من الانتحار (Suicide & Crisis Lifeline). توفر هذه الخدمة دعمًا مجانيًا وسريًا على مدار الساعة ٧/٢٤ للأشخاص الذين يمرّون بضيق نفسي، إضافة إلى موارد لك أو لأحبائك.

- دُون معلوماتك الطبية، مثل أرقام هواتف الأطباء، وتواريخ العلاج، ونتائج الفحوصات المخبرية، والأشعة السينية، والصور الشعاعية، والأعراض، والآثار الجانبية، والأدوية، وحالتك الصحية العامة.
- تحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك إذا كنت تفكر في التوقف عن العلاج المنتظم. وشرح لهم سبب تفكيرك في ذلك، وما الذي تفضّل القيام به بدلًا منه.

تجنّب ما يلي:

- لا تفترض أنك ستموت لمجرد إصابتك بالسرطان. تحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك عمّا يمكنك توقّعه.
- لا تلّم نفسك أو تشعر بالذنب لأنك تسببت في إصابتك بالسرطان.
- لا تشعر بالسوء إذا لم تكن إيجابيًا دائمًا. فمن المهم لعملية التعافي أن تسمح لنفسك بالشعور بكل مشاعرك، سواء كانت إيجابية أم سلبية.
- لا تحاول التعامل مع ضيقك النفسي بمفردك. اطلب المساعدة فيما تحتاج إليه.
- لا تشعر بالحرج من طلب المساعدة من مختص في الصحة النفسية.
- لا تخفّ مخاوفك أو أعراضك عن أقرب الأشخاص إليك؛ فهم يمكنهم مساعدتك في اتخاذ القرار المناسب وتذكيرك بما قاله لك فريق الرعاية الصحية.

متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟



أخبر فريق الرعاية الصحية بأي تغيّرات تطرأ على مشاعرك حتى تتمكن من الحصول على المساعدة التي تحتاجها. ووضّح لهم متى بدأت تلاحظ هذه التغيّرات، وما الأمور التي تجد صعوبة في التعامل معها، وما الذي يجعل هذه التغيّرات أسوأ أو أفضل.

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.

