

मानसिक तनाव/कष्ट होने पर क्या करें

मानसिक तनाव/कष्ट एक अप्रिय भावना, एहसास या विचार होता है। यह कैंसर होने की स्थिति से निपटना और उसके लक्षणों, इलाज तथा दुष्प्रभावों को संभालना कठिन बना सकता है। यह दुष्प्रभावों को और भी बढ़ा सकता है, जैसे थकान, मितली (उल्टी आने जैसा लगना), नींद की समस्या और दर्द।



कैंसर से पीड़ित लोगों में मानसिक तनाव/कष्ट होने के क्या कारण होते हैं?

कैंसर से पीड़ित लोगों में, उनके परिवार के सदस्यों और अन्य प्रियजनों में मानसिक तनाव/कष्ट होना आम है। कैंसर कई तरीकों से मानसिक तनाव पैदा कर सकता है, जैसे कि:

- भविष्य की चिंता
- स्वास्थ्य संबंधी ज़रूरतों का बढ़ जाना (ज़्यादा अपॉइंटमेंट, डॉक्टर और दवाइयाँ)
- देर से होने वाले या लंबे समय तक रहने वाले दुष्प्रभाव
- परिवार और रिश्तों को लेकर चिंताएँ
- पैसों या स्वास्थ्य बीमा का तनाव



मानसिक तनाव/कष्ट कैसा महसूस होता है?

लोग मानसिक तनाव/कष्ट का अलग-अलग तरीकों से वर्णन करते हैं। अगर आपको मानसिक तनाव/कष्ट है, तो आप ऐसा महसूस कर सकते हैं:

- उदास या अवसादग्रस्त
- चिंतित
- गुस्सा
- निराश
- अकेला या अलग-थलग
- असहाय, या ऐसा लगना कि आपके नियंत्रण में कुछ भी नहीं है
- जीवन के उद्देश्य या अर्थ को लेकर अनिश्चितता
- सुन्नपन, या कुछ भी महसूस न होना
- बहुत ज्यादा थकान

मानसिक तनाव/कष्ट निर्णय लेने को भी कठिन बना सकता है। आपको इलाज के बारे में फैसला लेने, फॉलो-अप अपॉइंटमेंट तय करने, और यहाँ तक कि कैंसर के इलाज के लिए ज़रूरी दवाएँ लेने में भी परेशानी हो सकती है।



मानसिक तनाव/कष्ट का इलाज कैसे किया जाता है?

मानसिक तनाव/कष्ट के उपचार में सलाह-मशविरा या बातचीत थेरेपी, दवाइयाँ, सचेतना से जुड़ी गतिविधियाँ (जैसे संगीत थेरेपी) या इन तीनों का संयोजन शामिल हो सकता है।



मानसिक तनाव/कष्ट का प्रबंधन करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

इसका कोई एक ही समाधान नहीं होता। जो तरीके आपके लिए काम करते हैं, उन्हें खोजें। कोई तरीका एक दिन काम कर सकता है और अगले दिन नहीं भी कर सकता। आपके पास जितने अधिक सामना करने के तरीके होंगे, ज़रूरत पड़ने पर आप उतने ही बेहतर तैयार रहेंगे।

करने के लिए:

- सोचें कि आपने पहले कठिन परिस्थितियों का सामना कैसे किया है। अगर वे तरीके मददगार रहे हैं, तो उन्हें फिर से आजमाएँ।
- आराम देने वाले अभ्यास करें, जैसे ध्यान, योग, मालिश, या पालतू पशु के साथ समय बिताना।
- सक्रिय रहें — जैसे टहलना, साइकिल चलाना, या बागवानी करना।
- ऐसे व्यक्ति को ढूँढ़ें जिससे आप अपनी बीमारी के बारे में खुलकर बात कर सकें।
- कैंसर से निपटने के लिए “एक-एक दिन करके” आगे बढ़ें। समझें कि कुछ दिन बेहतर होंगे और कुछ कठिन।
- यह भी जानें कि हर समय सकारात्मक महसूस न करना भी ठीक है।
- अगर आपको अच्छा लगे तो सपोर्ट ग्रुप या स्वयं-सहायता समूह का सहारा लें।
- ऐसे डॉक्टर को चुनें जो आपको अपने सभी सवाल पूछने की अनुमति और समय दे। इससे आपको आगे क्या हो सकता है, इसकी तैयारी करने में मदद मिलेगी।
- अपनी आध्यात्मिक या धार्मिक मान्यताओं और प्रथाओं (जैसे प्रार्थना) को अपनाएँ, अगर उन्होंने पहले आपको सहारा दिया हो। अन्य ऐसी

गतिविधियों या तरीकों को भी आजमाएँ जो आपको सांत्वना और शांति दें।

- डायरी लिखें — यह अपने भाव व्यक्त करने का अच्छा तरीका हो सकता है।
- अपने डॉक्टरों के फोन नंबर, इलाज की तारीखें, लैब रिपोर्ट, एक्स-रे, स्कैन, लक्षण, दुष्प्रभाव, दवाइयाँ और सामान्य स्वास्थ्य स्थिति का रिकॉर्ड रखें।
- अगर आप नियमित इलाज बंद करने के बारे में सोच रहे हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें। उन्हें बताएँ कि आप ऐसा क्यों सोच रहे हैं और आप इसके बदले क्या करना चाहते हैं।

न करें:

- न मान लें कि आप मर जाएंगे क्योंकि आपको कैंसर है। आप क्या उम्मीद कर सकते हैं, इसके लिए अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।
- अपने आपको दोष न दें कि कैंसर आपकी वजह से हुआ है।
- अगर आप हर समय सकारात्मक नहीं रह पाते तो खुद को बुरा महसूस न कराएँ। ठीक होने की प्रक्रिया में अपने सभी भाव — अच्छे और बुरे — महसूस करना ज़रूरी है।
- अपनी परेशानी से अकेले ही जूझने की कोशिश करना। ज़रूरत पड़ने पर मदद लें।
- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मदद लेने में शर्म महसूस न करें।
- अपनी चिंताओं या लक्षणों को अपने सबसे करीबी व्यक्ति से छुपाकर न रखें। वे यह समझने में मदद कर सकते हैं कि क्या करना है और आपकी कैंसर देखभाल टीम ने जो बताया है उसे याद रखने में भी सहायक हो सकते हैं।



अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

आप कैसा महसूस कर रहे हैं उसमें कोई भी बदलाव हो तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ, ताकि आपको ज़रूरी मदद मिल सके। उन्हें यह भी बताएँ कि आपने बदलाव कब नोटिस किये, किस चीज़ में परेशानी हो रही है, और कौन-सी बातें हालत को बेहतर या बदतर करती हैं।

कैंसर होने पर कुछ तनाव या परेशानी होना सामान्य है। लेकिन कभी-कभी यह परेशानी आपको रोज़मर्रा के ज़रूरी काम करने से रोक सकती है। तुरंत अपनी कैंसर देखभाल टीम को कॉल करें अगर आप:

- बहुत ज़्यादा दबाव या डर से अभिभूत महसूस कर रहे हों
- इतना उदास महसूस करें कि लगे इलाज जारी नहीं रख पाएँगे
- दर्द, थकान या मतली से निपटने में असमर्थ हों
- सोने या खाने में कठिनाई हो
- ध्यान केंद्रन या याददाश्त में परेशानी हो
- निर्णय लेने में बहुत कठिनाई हो
- निराश महसूस करें — लगे कि आगे बढ़ने का कोई मतलब नहीं
- हर समय कैंसर या मृत्यु के बारे में सोचते रहें
- आस्था या धार्मिक विश्वासों पर संदेह करने लगे
- खुद को असहाय, बेकार, या दूसरों पर बोझ महसूस करें

याद रखें: परेशानी से निपटने का कोई एक ही सही तरीका नहीं होता। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, ताकि वे इसके प्रबंधन में आपकी मदद कर सकें। दवाइयाँ और अन्य सेवाएँ उपलब्ध हैं जो सहायक हो सकती हैं।



इमरजेंसी रूम कब जाना चाहिए या 911 पर कब कॉल करना चाहिए

तुरंत मदद पाने के लिए ER (इमरजेंसी रूम) जाएँ या 911 पर कॉल करें। आप 988 पर कॉल या टेक्स्ट भी कर सकते हैं — यह आत्महत्या और संकट लाइफ़लाइन (Suicide & Crisis Lifeline) है। यह सेवा तनाव या संकट में लोगों और उनके प्रियजनों के लिए 24/7 मुफ्त और गोपनीय सहायता प्रदान करती है।



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।



cancer.org | 1.800.227.2345

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. HIN214506 Rev. 3/26

