

Ano ang Gagawin para sa Mga Pagbabago sa Memorya, Pag-iisip, at Pokus

Ang ilang indibidwal na may cancer ay napapansin ang mga pagbabago sa kung paano sila mag-isip bago ang, sa panahon ng, o pagkatapos ng paggamot sa cancer. Ito ang mga sintomas ng kahinaan ng pag-iisip, na madalas na tinatawag na “chemo brain” o “brain fog.”



Ano ang sanhi ng mga pagbabago sa pag-iisip?

Hindi malinaw kung ano ang nagdudulot ng mga pagbabago sa memorya, pag-iisip, at pokus. Ipinapakita sa mga pag-aaral na ang ilang paggamot sa cancer ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa utak. Ngunit ang ganitong uri ng mga pagbabago ay maaaring mangyari sa ilang taong may cancer bago pa sila magsimulang magamot. At ang mga pagbabago sa pag-iisip ay maaaring manatili pagkatapos makumpleto ng paggamot.

Ang mga pagbabago sa pag-iisip ay pinakamalapit na naugnay sa chemotherapy, kaya ang madalas na pagkakaroon ng mga ito ay tinatawag na “chemo brain.” Ngunit maaaring magkaroon din ng ganitong epekto ang ibang mga paggamot. Ang ilang indibidwal na may cancer na hindi pa nagpapagamot ay maaaring magkaroon ng karamihan sa mga parehong sintomas.

Ang iba pang mga bagay ay maaari ring magpataas ng panganib para sa mga pagbabago sa pag-iisip. Kabilang sa mga ito ang cancer mismo (tulad ng mga tumor sa utak), iba pang mga kondisyong maaaring mayroon ka (tulad ng diabetes o altapresyon), pananakit, at stress.



Ano ang pakiramdam ng mga pagbabago sa pag-iisip?

Marami ang nag-uulat na nahihirapan silang makaalala sa mga bagay-bagay, tapusin ang mga gawain, magpokus, o matutunan ang mga bagong bagay.

Kung mayroon kang mga pagbabago sa pag-iisip, maaaring nahihirapan kang:

- Maalala ang mga bagay na kadalasan ay madali mong maalala
- Magpokus sa ginagawa mo at inaabot nang matagal para matapos ang mga bagay-bagay
- Maalala ang mga detalyeng tulad ng mga pangalan, petsa, at kaganapan
- Makaisip ng mga karaniwang salita

- Gumawa ng mahigit sa isang bagay nang magkasabay nang hindi nakakaligtaan ang isa sa mga ito

Nangyayari ang mga hamon na ito sa anumang oras kapag ikaw ay may cancer. Para sa ilan, ang mga pagbabago sa pag-iisip ay panandalian lamang nagtatagal. Ang ilan ay may mga pangmatagalang pagbabago.

Ang mga pagbabago sa pag-iisip ay maaaring hindi madaling mapansin, at ang mga tao sa paligid mo ay maaaring hindi mapansin ang mga ito. Gayon pa man, kung mayroon ka ng mga pagbabagong ito, malamang na malalaman mo ito.



Paano ginagamot ang mga pagbabago sa pag-iisip?

Maaaring gawin ang ilang bagay upang makatulong sa pagbabago sa pag-iisip.

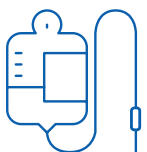
Kabilang sa mga ito ang ehersisyo, meditation, terapiya sa paggalaw, at nakapokus na rehabilitasyon. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa mga ito at iba pang mga opsyon.



Ano ang maaari mong gawin upang makatulong sa pamamahala ng mga pagbabago sa pag-iisip?

- Gumamit ng pang-araw-araw na **planner, mga notebook, mga tala ng paalala, o ng iyong smart phone.** Itabi ang lahat ng bagay sa isang lugar para mas madaling mahanap ang mga paalalang maaaring kailanganin mo. Subaybayan ang mga appointment, listahan ng mga dapat gawin, mahahalagang petsa, numero ng telepono at address, tala sa pagpupulong, at maging pelikula na gusto mong mapanood o aklat na gusto mong basahin.
- **Gawin ang pinakamahihirap na gawain mo** sa panahong ikaw ay pinakamalakas.
- **Pag-ensayuhin ang iyong utak.** Pumasok sa isang klase, sagutan ang mga word puzzle, o matuto ng isang bagay na bago.
- **Subukang makakuha ng sapat na pahinga at tulog.**

- **Maging aktibo hangga't kaya mo.** Ang regular na pisikal na aktibidad ay mabuti sa iyong utak. Mapapabuti nito ang iyong mood at matutulungan kang maging mas alerto at mabawasan ang pagod. Ang ibang ehersisyong tulad ng tai chi at yoga, ay makakatulong din sa iyong pagpokus.
- **Itakda at sundin ang iyong mga rutina.** Subukang magpanatili ng parehong pang-araw-araw na iskedyul.
- **Subukang magpokus sa isang bagay sa isang pagkakataon.**
- **Subaybayan ang iyong memorya, pag-iisip, at mga problema sa pagpokus.** Sumulat sa diary kapag may napapansin kang mga problema at sa nangyayari sa pagkakataong iyon. Ang pagsubaybay sa mga iniinom na gamot, oras sa araw na iyon, at kung nasaan ka ay maaaring makatulong sa iyong malaman kung ano ang nakakaapekto sa iyong memorya. Makakatulong din ang rekord na ito sa iyong magplano ng mahahalagang gawain o appointment sa mga panahong pinaka-nakakaya mong mag-isip nang malinaw at magpokus.
- **Subukang huwag magpokus sa kung gaano kalaking mga pagbabago sa pag-iisip ang bumabagabag sa iyo.** Ang pagtanggap sa problema ay makakatulong sa iyong maharap ito. Sinasabi ng mga taong may cancer na ang makatawa sa mga bagay na hindi mo makontrol ay makakatulong sa iyong makayanan ito.
- At tandaan, malamang na mas higit mong mapansin ang iyong mga problema kaysa sa ibang tao.



Makakatulong ka ba sa pag-iwas sa mga pagbabago sa pag-iisip?

Walang kilalang paraan para makatulong sa pag-iwas sa mga pagbabago sa pag-iisip. Tila mas madalas mangyari ang mga ito sa matataas na dosis ng chemotherapy at paggamot na radiation sa utak. Ang mga pagbabagong ito ay kadalasang katamtaman at nawawala sa pagdaan ng panahon, kaya ang mga plano ng paggamot ay kadalasang hindi binabago.



Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa cancer.org/tagalog o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.



Ano ang sasabihin sa iba tungkol sa pagbabago sa pag-iisip

Ang pagsasabi sa iyong pamilya, mga kaibigan, at sa iyong cancer care team ng tungkol sa iyong mga problema sa pag-iisip ay maaaring makatulong sa pagpapabuti ng iyong nararamdaman. Ipaalam sa kanila kung ano ang pinagdaraan mo.

Ang mga pagbabago sa pag-iisip ay isang side effect na matututunan mong mapamahalaan. Kahit na maaaring mga pagbabago ang mga ito na hindi madaling makita, maaaring mapansin ang mga ito ng iyong mga mahal sa buhay at maaari kang matulungan. Halimbawa, maaaring mapansin nila na kapag ikaw ay minamadali, mas nahihirapan kang mahanap ang mga gamit.

Ipaalam sa iyong mga kaibigan o mga mahal sa buhay ang magagawa nila para makatulong. Ang kanilang suporta at pang-unawa ay makakatulong sa iyong maharap ito nang mas mabuti.



Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Itanong sa iyong cancer care team kung ang iyong paggamot ay malamang na magdulot ng mga pagbabago sa pag-iisip. Itanong kung anong uri ng mga pagbabago ang susubaybayan at kung paano pamamahalaan ang mga ito.

Ipaalam sa iyong cancer care team kung mayroon kang anumang mga pagbabago sa pag-iisip, kung anong mga problema ang idinudulot ng mga pagbabagong ito, at kung anong mga bagay ang nagpapalala o nagpapabuti sa mga pagbabagong ito. Huwag nang hintayin pa ang pag-apekto nito sa iyong pang-araw-araw na buhay para ipaalam sa iyong cancer care team. Maaari silang magmungkahi sa iyong magpatingin sa isang espesyalista na maaaring makipagtulungan sa iyo sa mga paraan para mapamahalaan ang mga problema sa memorya o pag-iisip.