

Ano ang Gagawin para sa Pagkabagabag

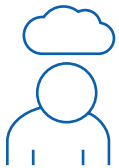
Ang pagkabagabag ay isang hindi kanais-nais na emosyon, pakiramdam, o iniisip. Dito maaari kang mahirapang harapin ang cancer at makayanan ang mga sintomas, paggamot, at mga side effect. Maaari pa nitong mapalala ang mga side effect, tulad ng pagkapagod, pagkaalibadbad, mga problema sa pagtulog, at pananakit.



Ano ang sanhi ng pagkabagabag sa mga taong may cancer?

Karaniwan ang pagkabagabag sa mga taong may cancer at sa mga miyembro ng kanilang pamilya at iba pang mga mahal sa buhay. Mayroong maraming paraan na maaaring magdulot ang cancer ng pagkabagabag, kabilang ang:

- Pag-aalala sa hinaharap
- Nadagdagang mga pangangailangan sa kalusugan (mas marami pang appointment, doktor, at gamot)
- Nahuli o pangmatagalang side effect
- Mga alalahanin tungkol sa pamilya at mga kaugnayan
- Stress sa pera o health insurance



Ano ang pakiramdam ng pagkabagabag?

Inilalarawan ng mga tao ang pagkabagabag sa maraming paraan. Kung ikaw ay nababagabag, maaaring nakakaramdam ka ng:

- Kalungkutan o depresyon
- Pagkabalisa
- Galit
- Kawalan ng pag-asa
- Pag-iisa o pagkabukod
- Kawalan ng kakayahan, o tulad nang wala kang kontrol
- Hindi sigurado sa iyong layunin o kahulugan ng buhay
- Pamamanhid, o talagang wala
- Labis na kapaguran

Sa pagkabagabag ay maaaring maging mas mahirap gumawa ng mga desisyon. Maaaring kang mahirapang magpasya tungkol sa paggamot, gumawa ng mga follow-up na appointment, at kahit uminom ng mga gamot na kailangan mo para magamot ang iyong cancer.



Paano ginagamot ang pagkabagabag?

Ang paggamot para sa pagkabagabag ay maaaring kabilangan ng terapiya na nakikipag-usap, mga gamot, mga aktibidad na mindfulness (tulad ng terapiya ng musika), o kumbinasyon ng lahat ng tatlo.



Ano ang maaari mong gawin upang makatulong sa pamamahala ng pagkabagabag?

Walang iisang solusyon. Hanapin ang mga bagay na gumagana para sa iyo. Maaaring gumana ang isang bagay sa isang araw, ngunit hindi na sa susunod. Kung mayroon kang mas maraming paraan ng pagharap sa suliranin, mas magiging handa ka kapag kailangan mo ang mga ito.

Gawin ang:

- Isipin ang mga paraan kung paano mo hinarap ang suliranin sa nakaraan. Kung nakatulong ang mga ito, subukang muli.
- Subukan ang mga pagsasanay na pampa-relax, meditation, yoga, masahe, o pet therapy.
- Maging aktibo, tulad ng paglalakad, pagsakay ng bisikleta, o paggawa sa iyong hardin.
- Maghanap ng makakausap tungkol sa iyong sakit.
- Harapin ang cancer "sa bawat araw lamang". Tandaan na paminsan-minsan may mga araw na mas maganda kaysa sa iba.
- Tandaan na okey lang na hindi positibo ang pakiramdam mo sa lahat ng oras.
- Gamitin ang mga suport at self-help group kung pinapabuti nila ang iyong pakiramdam.
- Maghanap ng doktor na hinahayaan kang magtanong. Makakatulong ito sa iyong paghandaan ang malamang na mangyayari.

- Tuklasin ang mga espirituwal at panrelihiyong paniniwala at gawain (tulad ng pagdarasal) na nakatulong sa iyo sa nakaraan. Tingnan ang ibang mga gawi na maaaring magbigay sa iyo ng kaginhawaan.
- Magpanatili ng journal bilang paraan para ipahayag ang iyong sarili.
- Magpanatili ng mga rekord ng mga numero ng telepono ng iyong mga doktor, mga petsa ng paggamot, resulta sa lab, x-ray, scan, sintomas, side effect, gamot, at kalagayang medikal sa pangkalahatan.
- Kausapin ang iyong cancer care team kung iniisip mong itigil ang regular na paggamot. Ipaalam sa kanila kung bakit iniisip mo ito at ang gusto mong gawin sa halip.

Huwag:

- Ipagpalagay na mamamatay ka dahil ikaw ay may cancer. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung ano ang maaari mong asahan.
- Sisihin ang iyong sarili sa pagdudulot ng cancer.
- Sumama ang loob dahil hindi ka puwedeng laging positibo. Mahalaga sa paggaling ang pagpapahintulot sa iyong sarili na maramdaman ang lahat ng iyong damdamin, mabuti man o masama.
- Subukang sarilinin ang lahat ng bumabagabag sa iyo. Kunin ang tulong na kailangan mo.
- Mahiyang humingi ng tulong mula sa propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip.
- Ilihim ang iyong mga pag-aalala o sintomas sa mga taong pinakamalapit sa iyo. Matutulungan ka nilang malaman ang gagawin at alalahanin kung ano ang sinabi sa iyo ng iyong cancer care team.



Kailan kausapin ang iyong cancer care team

Ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol sa anumang mga pagbabago sa iyong pakiramdam upang makuha mo ang tulong na kailangan mo. Ipaalam sa kanila kapag may napapansin kang mga pagbabago, kung saan ka nahihirapan, o ang

mga bagay na nakapagpapasama o nakapagpapabuti sa mga pagbabago.

Normal ang mabagabag kapag mayroon kang cancer. Ngunit, paminsan-minsan ay pinipigilan ka ng pagkabagabag na gawin ang kailangan mong gawin. Agad na tawagan ang iyong cancer care team kung ikaw ay:

- Pakiramdam na nauupos o labis na natatakot
- Nakakaramdam ng labis na kalungkutan na sa tingin mo ay hindi mo kayang ipagpatuloy ang paggamot
- Pakiramdam na hindi makayanan ang pananakit, kapaguran, at pagkaalibadbad
- Nahihirapang makatulog o kumain
- Nahihirapan sa iyong pagpokus o memorya
- Labis na nahihirapang gumawa ng desisyon
- Pakiramdam na nawawalan ng pag-asa – iniisip kung may dahilan pa para magpatuloy
- Laging iniisip ang tungkol sa cancer o kamatayan
- Kinukuwestiyon ang pananampalataya at mga paniniwalang panrelihiyon
- Pakiramdam na walang magawa, walang halaga, walang silbi, at parang pasanin ng iba

Tandaan: Walang iisang paraan para mapamahalaan ang pagkabagabag. Ipaalam sa iyong cancer care team ang iyong nararamdaman nang sa gayon ay makuha mo ang tulong na kailangan mo para mapamahalaan ito. May mga gamot at iba pang mga serbisyong makakatulong sa iyo.



Kailan pupunta sa ER o tatawag sa 911

Upang makakuha ng agarang tulong, pumunta sa ER o tumawag sa 911. Maaari mo ring tawagan o i-text ang 988 para makaugnayan ang Suicide & Crisis Lifeline. Ang serbisyong ito ay nagbibigay ng libre at kumpidensyal na suporta 24/7 para sa mga taong nababagabag at mga mapagkukunan para sa iyo o sa iyong mga mahal sa buhay.



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.

