



احساسات و هیجانات ناشی از انجام شیمی درمانی

انجام شیمی درمانی می‌تواند موجب تغییرات جدی در زندگی فرد گردد. بر سلامت کلی بیمار و احساس سالم بودن او تأثیر بگذارد، و باعث برهم خوردن برنامه روزانه فرد شده و بر ارتباطات اجتماعی وی نیز تأثیر بگذارد. بدون شک موارد فوق باعث نگرانی، عصبانیت، احساس وحشت و افسردگی در برهه‌ای از زمان در طول شیمی درمانی می‌گردد.

این هیجانات در عین حال که طبیعی و قابل فهم است ولی می‌تواند آزار دهنده نیز باشد. همانطور که راههایی برای سازگاری با عوارض جانبی فیزیکی در شیمی درمانی وجود دارد، خوشبختانه روشهایی نیز موجب سازگاری بیمار با عوارض جانبی احساسی و هیجانی مذکور می‌گردد.

آموزش حمایت های معنوی:

- پزشکان و پرستاران: چنانچه نگرانی و یا سئوالاتی در خصوص درمان خود دارید با اعضاء گروه درمانی خود در میان بگذارید.

- متخصصین مشاوره: مشاوران زیادی وجوددارند که در فهم، بیان و سازگاری با احساسات ناشی از درمان بدخیمی به شما کمک می‌کنند. بسته به نیاز و تمایلات



خود می‌توانید با روانشناس، روانپزشک و یا مشاور اجتماعی صحبت نمایند.

- دوستان و اعضاء خانواده: صحبت با دوستان و اعضاء خانواده بسیار به شما کمک خواهد کرد به طوری که هیچ فرد دیگری قادر نیست مانند آنها موجب آرامش و اطمینان شما شوند. باید توجه داشته باشید که بسیاری از مردم از سرطان، شناخت درستی ندارند و لذا به دلیل ترس از بیماری از شما دوری می‌جویند. عده‌ای نیز نگران هستند تا مبادا با گفته‌های غلط و نامناسب خود موجب آزرده‌گی شما شوند.

برای برطرف کردن ترسها و نگرانی های خود به طور آشکارا با دیگران در خصوص بیماری‌تان، نوع درمان، خواسته‌ها و احساساتتان صحبت نمایید. با این روش صحبت کردن به طور آزاد و آشکارا می‌توانید موجب اصلاح عقاید غلط در مورد سرطان گردید. ایجاد این احساس که افراد می‌توانند با صداقت و راحتی با شما صحبت نمایند مسلماً تمایل و توانایی آنها در حمایت از شما را تقویت خواهد نمود.

- گروه‌های حمایتی: گروه‌های حمایتی مشتمل بر گروهی است که تجارب مشابهی در بیماری و درمان دارند. بسیاری از بیماران در این گروه‌ها به راحتی در احساسات و تفکرات یکدیگر سهیم می‌گردند، در حالی که این احساس راحتی را با سایر گروه‌ها ندارند. این گروه‌ها می‌توانند به عنوان منابع مهم اطلاعات عملی



در خصوص زندگی کردن با بیماری سرطان کاربرد داشته باشند.

برنامه‌های حمایتی می‌تواند در چارچوب ارتباط فرد بیمار با بیمار دیگری باشد که از نظر نوع سرطان و همین طور سن و جنس با بیمار قرابت داشته باشد. این ارتباط می‌تواند تلفنی و یا به صورت حضوری باشد.

آموزش ایجاد آرامش در زندگی روزانه:

رعایت موارد زیر در طول زمان شیمی درمانی می‌تواند به شما در حصول این نتایج کمک شایانی بنماید:

- همواره سعی کنید اهداف درمانی‌تان را در ذهن داشته باشید تا با این دیدگاه تحمل شیمی درمانی راحت‌تر باشد.

- به یاد داشته باشید که تغذیه و خوراک مناسب اهمیت بسیار زیادی دارد چرا که بدن شما جهت ترمیم بافتها و کسب قدرت نیاز به انرژی دارد.

- تا اندازه‌ای که تمایل دارید در خصوص بیماری و درمانتان پرس و جو کنید تا بدین وسیله ترس شما از نادانسته‌ها کمتر و اعتماد به نفس شما بیشتر شود.

- برای خود اهداف واقع‌بینانه‌ای را در نظر بگیرید و به خود سخت نگیرید. ممکن است توان و انرژی شما به میزان معمول نباشد، لذا سعی کنید در حد توان



بیمارستان بین المللی قائم (عج)



چندین نکته در مورد مسایل

روحي بیماران شیمی درمانی

تهیه : بخش شیمی درمانی

پزشک تایید کننده : دکتر ساعدی

زیر نظر: کمیته آموزش به بیمار بیمارستان بین

المللی قائم رشت (عج)

پاییز ۱۳۹۷

چشم‌هایتان را با فشار بسته نگاه دارید، دندان‌هایتان را بهم بفشارید، دست‌های خود را مشت نمایید و یا عضلات بازو و پای خود را سفت نمایید. برای یک تا دو ثانیه در حالی که نفس خود را حبس کرده‌اید عضلات خود را بصورت منقبض نگاه دارید. در ادامه نفس خود را خارج کنید و عضلات را شل کنید و بدن خود را بصورت کاملاً شل رها نمایید. این کار را با عضله یا گروه عضلات دیگر تکرار نمایید.

- تنفس موزون: در یک وضعیت راحت قرار بگیرید و تمام عضلات خود را شل نمایید. اگر دوست دارید چشم‌های خود را باز نگاه دارید آنگاه به نقطه‌ای دوردست خیره شوید. اگر چشم‌های خود را می‌بندید حتماً به یک منظره آرامبخش فکر کنید و یا به آسانی مغز خود را پاک نمایید و تنها نسبت به تنفس خود تمرکز داشته باشید.

به آرامی و راحتی از طریق بینی‌تان دم و بازدم را انجام دهید و کاملاً خود را راحت و رها تصور نمایید. این روش را برای چند ثانیه تا ۱۰ دقیقه می‌توانید انجام دهید.

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

استراحت نمائید و اجازه بدهید که دیگران به شما کمک نمایند و تنها کارهایی را که به کمک کسی احتیاج ندارید خودتان انجام دهید.

- سرگرمی و تفنن‌های جدیدی را تجربه کنید و ابتکارات و مهارت‌های تازه‌ای را یاد بگیرید. چنانچه می‌توانید ورزش نمائید تا احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید و از عصبانیت و فشار روحی دوری جوئید و به اشتیهای خود بیافزائید. در خصوص برنامه‌های ورزشی مناسب و عملی از پزشک و پرستار خود سؤال نمائید.

آموزش غلبه بر فشارهای روحی:

روش‌هایی وجود دارد که با کمک آنها می‌توانید به استرس ناشی از ابتلا به سرطان و درمان آن چیره شوید و به آرامش روحی برسید.

. با تجربه هر کدام از این شیوه‌ها می‌توانید بهترین روش مؤثر را پیدا نمائید. می‌توانید در زمینه استفاده از روش‌های زیر با پزشک‌تان مشورت نمائید خصوصاً اگر مبتلا به مشکل ریوی هستید.

- انقباض و شل کردن متناوب عضلانی: برای اینکار در یک اتاق ساکت دراز بکشید و در حالی که یک نفس عمیق می‌کشید یک عضله یا گروهی از عضلات خود را جمع کرده و منقبض نمائید. برای مثال می‌توانید