

سرطان و هیجانات

آیا افسردگی در بیماران سرطانی طبیعی است؟

مواجهه با هیجانات همراه سرطان اغلب بسیار دشوارتر از مواجهه با سایر مشکلات پزشکی است. حداقل ۵۰ درصد بیماران مبتلا به سرطان از اضطراب، افسردگی یا اختلال سازگاری رنج می‌برند.

رده بندی مشکلات روانی در بیماران سرطانی

- مشکلات سازگاری
- افسردگی
- اضطراب
- روان آشفتگی (دلیریوم)
- سوء مصرف مواد

ممکن است مشکلات روانی ناشی از مشکلات زیر باشد:

- مدیریت درد
- مشکلات با خانواده
- مشکلات شغلی
- مسائل مالی
- نگرانی در مورد فرزندان

چالش های تشخیص و درمان

سختی اضافه شدن یک مشکل دیگر، به یک تشخیص پزشکی پیچیده گاهی اوقات بیماران از اینکه ناراحت یا مضطرب هستند شرمند و خجالت زده می‌شوند.

	یا من اسمم دواء و ذکره شفاء	
---	-----------------------------------	---

مراقبت های روانی در بیماران انکولوژی



شعله صداقت – کارشناس پرستاری

تابستان ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

ممکن است برای پزشک مشکل باشد که مسایل احساسی مربوط به سلامت روان را مطرح کند.

عوامل خطر خاص مشکلات روانشناختی در بیماران

سرطانی:

- نوع و مرحله سرطان، سرطان پانکراس (لوزالمعده) و انواع خاصی از سرطان ریه و مراحل پیشرفته سرطان در زمان تشخیص، حاکی از بروز مشکلات روانشناختی بیشتری است.
 - بیماران بسیار جوان یا بسیار مسن
 - افراد مجرد یا بدون حامی
 - افرادی که دوستی ندارند و عضو هیچ انجمن یا گروه مذهبی نیستند
 - بیماران دارای پیشینه مشکلات روانشناختی
 - **علائم افسردگی شدید:**
 - تغییر اشتها
 - مشکلات به خواب رفتن یا خوابیدن
 - حالت افسردگی
 - احساس نومیدی یا درماندگی
 - احساس خودکشی
 - کاهش انرژی
 - کاهش قابلیت لذت بردن
 - مشکل تمرکز
 - آشفتگی یا کندی روانی - حرکتی
- اگر بیماران چندین علامت را حداقل به مدت دو هفته داشته باشند، زمان ارزیابی توسط یک متخصص فرارسیده است. گزینه های درمانی زیادی برای این نوع مسایل هیجانی وجود دارد. بعد از یک ارزیابی خوب روانشناختی و تشخیص، گزینه های مراقبتی پیگیری خواهند شد. گزینه های درمانی عبارتند از: روان درمان (درمان حمایتی، رفتاری شناختی، روان پویشی بین فردی، رفتاری استدلالی و غیره) شامل زوج درمانی و خانواده درمانی.

داروهای ضدافسردگی و عواملی که می توانند به رفع مشکلات خلقی و خواب کمک کنند.

گروه درمانی می تواند نسبتاً مفید باشد، خواه به صورت درمان حمایتی یا حمایتی بیانی که انواعی از این نوع درمان هستند.

در نظر گرفتن جنبه های هیجانی مراقبت از سرطان بسیار حائز اهمیت است. اولین مرحله بررسی و شناسایی می باشد. بیماران و خانواده ها باید مخصوصاً با پزشکشان در مورد هیجانانشان صحبت کنند که احساس اضطراب، افسردگی، مستاصل بودن و سایر موارد نباید طبیعی تلقی شود. اگر واقعا افسرده، مضطرب یا سردرگم هستید و بطور کلی خودتان را دوست ندارید، خانواده تان باید در مورد علت و درمان این علائم جویا شوند.

برای پزشکان و پرستاران مهم است که از بیماران در مورد سطح فشار روانی بپرسند و برای بیماران مهم است که احساس کنند می توانند بدون تعصب به این پرسش ها پاسخ دهند اگر این علائم را دارید، باید به یک متخصص (روانپزشک، روانشناس، مددکار) مراجعه کنید که برای ارزیابی مشکلات روانشناختی آموزش دیده است و یک طرح درمانی مناسب را مورد بررسی قرار دهد. اعضای خانواده باید برای مشارکت در پیشبرد و اجرای طرح درمانی ترغیب شوند.

بیماران سرطانی اگر نیازهای هیجانی و روانی شان مورد توجه قرار گیرد از نظر پزشکی بهتر پیشرفت خواهند کرد.

درمان اضطراب / استرس در بیماران سرطانی

اضطراب (احساس نگرانی) و ترس احساسات شایعی هستند که بیماران و خانواده ها در برخورد با سرطان تجربه می کنند. این احساسات بخشی از پاسخ های طبیعی به استرس ناشی از سرطان بوده و هنگام تشخیص سرطان بارزتر است. احساس ترس از سرطان می تواند ناشی از تغییر در توانایی ارائه وظایف خانوادگی، از دست دادن کنترل وقایع زندگی، تغییرات ظاهری، تصویر بدنی یا ناشی از شوک تشخیص سرطان باشد.

این احساسات شامل عدم اطمینان به آینده و نگرانی از درد، زجر و موارد مبهم بیماری است. ترس های ناشی از وابستگی به دیگران، تغییرات رابطه با نزدیکان و تحمیل شدن به اطرافیان موجب بروز مشکلاتی در زندگی خانوادگی می شود.

گاهی فرد مبتلا به سرطان دچار درجات بالایی از اضطراب، ترس یا افسردگی شده بطوریکه این وضعیت در زندگی وی ایجاد اختلال می کند. در این شرایط کمک گرفتن از روانشناس یا مشاور به بیمار و یا خانواده کمک می کند.

اطرافیان ممکن است از اینکه نمی توانند کاری انجام دهند احساس گناه کنند یا ممکن است از کارهای زیادی که باید انجام دهند سردرگم شوند. خیلی از مراقبین در ایجاد هماهنگی بین کار، مراقبت از کودکان، مراقبت از خود و سایر مسئولیت ها در کنار وظایف جدید در منزل دچار مشکل می شوند.

جهت تشخیص اضطراب / استرس دنبال چه علائمی باید باشید؟

- اشکال در فکر کردن یا حل مشکلات
- عصبی، تحریک پذیر، یا بی قرار بودن
- احساس فشار، خشم و اضطراب نسبت به اطرافیان
- نگرانی از "از دست دادن کنترل"
- احساس نگرانی از اینکه حادثه بدی در شرف وقوع است
- کرختی و لرزیدن، سردرد، احساس خستگی، مشکلات خواب

بیمار چه کار می تواند بکند؟

- هنگام احساس ترس و اضطراب خود را سرزنش نکنید، به جای آن در مورد احساسات، نگرانی ها و باورهایتان در زندگی فکر کنید و با دیگران صحبت نمایید.
- از گروههای حمایتی یا مشورتی کمک بگیرید.
- دعا کنید و از معنویات کمک بگیرید.

- تمرینات آرام بخشی و تنفس عمیق را چندین بار در روز انجام دهید (باچشمان بسته نفس عمیق بکشید و روی یک قسمت از بدن تمرکز نموده و آن قسمت را به مدت ۵ دقیقه منقبض و سپس آن را به آرامی رها کنید. ابتدا از انگشتان پا شروع کرده و به ترتیب تا قسمت سر پیش بروید. هنگام آرام بخشی تصور کنید در یک مکان لذت بخش مانند جنگل یا کنار ساحل هستید).

- مصرف قهوه و چای را محدود کنید. چای و قهوه می تواند علائم اضطراب را تشدید کند.
- از پزشک تان در مورد احتمال مصرف داروی ضد اضطراب بپرسید.
- از پزشک یا پرستارتان در مورد معرفی مشاور برای خود و خانواده تان سوال بپرسید.

مراقبین بیمار چه کار می توانند انجام دهند؟

- با مهربانی از بیمار بخواهید در مورد ترس ها و نگرانی هایش صحبت کند.
- قبل از آمادگی بیمار جهت صحبت کردن وی را مجبور به این کار نکنید.
- بدون قضاوت در مورد احساسات بیمار به صحبت هایش گوش کنید.
- در مورد روشهای حمایتی در کنار بیمار تصمیم گیری کنید. در صورت تضارب شدید، بیمار نمی تواند در این رابطه کمک کند به جای آن بهتر است در مورد علائم و مشکلات با پزشک صحبت کنید.
- برای کم کردن استرس از موارد ذکر شده کمک بگیرید.
- از گروه های حمایتی و مشاوره ای کمک بگیرید.

در نظر داشته باشید برخی داروها یا مکمل ها موجب بروز یا تشدید اضطراب می شوند. اگر اضطراب بیمار پس از شروع یک داروی جدید بیشتر شد با پزشک در این مورد مشورت کنید.

منبع

۱-پرستاری داخلی و جراحی برونر و سوارث ۲۰۲۲

۲- اصول ومبانی پرستاری پاتر و پری