مساندة المصابين بالسرطان

الحياة بعد السرطان

المشروع الخيري لترجمة ونشر كتب السرطان

بدعم

محمد بن عبدالرحمن العقيل

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان

SAUDI CANCER SOCIETY

مساندة المصابين
بالسرطان

الحياة بعد السرطان

الطبعة الأولى
١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م
حقوق الترجمة والنشر والتوزيع محفوظة
للجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان

ويُسمح بنسخ أية معلومة ونقلها من هذا الكتيب
بشرط ذكر اسم الجمعية

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان
SAUDI CANCER SOCIETY

بدعم
محمد بن عبدالرحمن العقيل

إخلاء مسئولية

هذا الكتيب تم اقتباسه مع بعض التغييرات الملائمة للبيئة المحلية من المعلومات التي طورها معهد السرطان الوطني الأمريكى. ولم يقم المعهد المذكور بمراجعة هذا الكتيب، وليس مسئولاً عن محتوياته. وقد تمت مراجعته من جمعية مكافحة السرطان السعودية

This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

مساندة المصابين
بالسرطان

الحياة بعد السرطان

إهداء

إلى أهلي وأصدقائي جميعًا
وإلــى جميــع العامليــن في
الجمعيــة الســعودية الخيريــة
لمكافحة السرطان.

ملحوظة عن الناجين من السرطان

في هذه الأيام، يُقدر عدد الناجين من مرض السرطان في الولايات المتحدة الأمريكية فقط حوالي ١٤ مليون إنسان، فمن بين كل أربع عائلات أمريكية نجد ثلاث عائلات بها فرد واحد على الأقل قد تم تشخيص أعراض مرضه على أنها السرطان.

شكر وتقدير

نرغب في توجيه جزيل الشكر إلى الناجين الاستثنائيين من مرض السرطان الذين ساهموا في تطوير ومراجعة هذا الكتيب.

- باتريشيا إيه جانز، طبيبة بشرية، وأستاذة الطب بكليات الطب والصحة العامة بجامعة كاليفورنيا بـ لوس أنجلوس، وقسم أبحاث مكافحة والوقاية من السرطان، مركز جونسون الشامل للسرطان، لوس أنجلوس، كاليفورنيا.
- بيث ليدهام، حاصلة على درجة الدكتوراه، طبيبة نفسية معالجة، وممارس خاص، إنسينو، كاليفورنيا.
- بيث إي ميرويتز، حاصلة على درجة الدكتوراه، مدرسة بقسم علم النفس بجامعة جنوب كاليفورنيا، لوس أنجلوس، كاليفورنيا.

التطلع للأمام

الحياة بعد السرطان

"أثناء ما كنت أتلقى العلاج الكيميائي، توقفت عن كل نشاطات حياتي تقريبًا. لذا بعدما انتهى العلاج، كان التحدي الذي يواجهني هو، ماذا سأفعل الآن في حياتي؟ ما الذي يجب عليّ أن أعود للقيام به؟" – لين

الآن بعدما انتهى العلاج ....

أخبرنا الكثير من الناجين من السرطان، أنهم على الرغم من شعورهم بأنهم كانوا يحصلون على الكثير من المعلومات ومن الدعم خلال مرضهم، إلا أنه بمجرد انتهاء العلاج يدخلون في عالم جديد عليهم تمامًا ـ عالم ملئ بأسئلة جديدة.

تمت كتابة هذا الكتيب من أجل مشاركة المشاعر وردود الفعل الشائعة التي انتابت أشخاص مروا بما مررت به بعدما انتهى علاج السرطان.

يحتوي الكتيب أيضًا على بعض الإرشادات العملية لمساعدتك على تخطي هذه الأوقات العصيبة. استخدم هذا الكتيب بالطريقة التي تصلح لك، حيث يمكنك أن تقرأه من بدايته لنهايته، أو ربما تقرا الجزء الذي تحتاج قراءته فقط.

من هو الناجي من السرطان؟

يستخدم هذا الكتيب مصطلح "الناجي من السرطان" ليشمل كل من تم تشخيص مرضه على أنه السرطان، من وقت التشخيص حتى اللحظة الحالية. إن العائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية يعتبرون جزءً لا يتجزأ من تجربة النجاة من السرطان.

قد لا تعجبك الكلمة، وقد تعتقد أنها لا تنطبق عليك، ولكن كلمة "ناجي" تساعد الكثير من الناس على التفكير في الإقبال على الحياة بعد الشفاء من المرض.

إن هذا الكتيب يعرض ما تعلمناه من الناجين الآخرين من مرض السرطان حول الحياة بعد النجاة من السرطان: طرق عملية للتعامل مع المشكلات الشائعة وإرشادات عن كيفية المحافظة على صحتكم البدنية والاجتماعية والعاطفية. قمنا بإدراج معلومات محددة، كلما أمكن، عن الأبحاث عن الناجين من السرطان.

على الرغم من أن مرض السرطان يعتبر حدثًا جللاً لكل من يصاب به، إلا أنه يجلب معه فرصًا للتطور. على الرغم من صعوبة العلاج من هذا المرض، إلا أن الكثير من الناجين منه أخبرونا بأن هذه التجربة قادتهم إلى إدخال تغيرات مهمة على حياتهم، حيث يقول الكثير منهم أنهم أصبحوا يقضون أوقات من حياتهم ليقدروا كل يوم جديد يعيشونه. تعلموا أيضًا كيفية اعتنائهم بأنفسهم بصورة أفضل وتقديرهم لاعتناء الآخرين بهم. اكتسب البعض الآخر الخبرة الكافية ليقدموا النصح عن كيفية تحسين أبحاث وعلاج السرطان والعناية بمرضاه.

نأمل أن يعمل هذا الكتيب كمصدر وإلهام لك أثناء تطلعك للمستقبل بعد النجاة من مرض السرطان.

لسهولة القراءة، بدلاً من إدراج الكثير من المتخصصين الذين قد تراهم كجزء من علاجك الطبي، ستجد مصطلح "طبيب" مستخدمًا في هذا الكتيب لوصف جميع العمليات الطبية.

المحتويات

المقدمة ١

تهانينا على الانتهاء من علاجك من السرطان..... ٥

ما الأمور "الطبيعية" بعد العلاج من مرض السرطان؟ ٥

ما هي المتابعة الصحية؟ ٧

من هم الأطباء الذين عليّ زيارتهم في الوقت الحالي وكم عدد مرات زيارتي لهم؟ ٩

الخطة الصحية للناجين من السرطان ٩

التحدث مع طبيبك ١١

أسئلة عن خطة الرعاية الصحية الخاصة بك ١٤

إرشادات للمتابعة الصحية ١٥

طرق للسيطرة على التغيرات الجسمانية ١٩

التعب ٢٠

تغيرات قوة الذاكرة والتركيز ٢٢

الألم ٢٤

تغيرات الجهاز العصبي (الالتهابات العصبية) ٢٧

الانتفاخات الليمفاوية والتورمات ٢٨

مشكلات الفم والأسنان ٣٠

تغيرات الوزن والعادات الغذائية ٣٢

مشكلات البلع ٣٣

مشكلات التحكم بالمثانة أو الأمعاء ٣٣

أعراض سن اليأس ٣٤

التغييرات الجسمانية والحميمية ٣٦

مشاعرك ٤١

العلاقات الاجتماعية والعملية ٥٣

أفكار ٥٩

ملحق ٦٠

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لعلـه كان أسـوأ يـوم في حياتي، ذلـك النهار عندما ذهبـت إلى الطبيب لفحصـ بعض التغيرات التـي شعرت بها، لأخـرج مـن عيادته في حالة نفسية لا أحسـد عليها. نحن نسمع بالأخبار السيئة عـن الأمراض والحوادث التي تحل بالآخريـن، ولكـن نادرًا ما نفكر أنهـا ستصيبنا شخصيًّا. وحتى لـو خطر على البال أننا قـد نصاب بمرض عضال فـي حياتنا، ونحـاول أن نتخيل ردود فعلنـا الممكنة، فإن ذلك يختفـي عندما يصدمنا الواقع. وهـذا ما حصل لي؛ حيـث أفادنـي الطبيـب يومئذ بعـد دراسة الفحوصـ أنني مصـاب بالليمفوما (أو سرطـان الجهـاز الليمفاوي). وبـدأت الأفـكار تعج بي وتتضـارب في رأسي، وبدأت أتسـاءل عن مصيري وكم من الأيام بقيت لـي في هذه الدنيا. تُـرى هـل سأتمكـن من رؤيـة أهلـي وأصدقائي؟ وكـم سأعيش بعـد ذلك؟ وكيـف لي أن أقضـي الأيـام الباقية لي فـي هـذه الحيـاة؟ كل هـذه الأفـكار كانت تـدور فـي رأسي وتشغـل بالي ليـل نهـار. وأول شـيء فعلته هـو تجديد وصيتي.

وأجـزم بـأن آثار الصدمة قد امتدت إلـى جميع المحيطين بي؛ فمريض السرطان يعانـي الداء والدواء، والأهل يعانـون ألـم المصيبة وهول الفجيعة، إضافة إلى أن هذا الداء، وهو في الحقيقة مئات الأنواع المختلفة في ضراوتها وخطورتها وإمكانية علاجها، يبقى مفهومًا في مخيلة الكثيرين على أنه حكم بالموت لا أكثر.

ولكـن مهلًا، فما بيـن طرفة عين وانتباهتها يغير الله من حال إلى حال. لقد حـدث تحول في مسار تفكيري إلى النقيضـ، فبينما كنت أجري الفحوص وأهم بمغادرة عيادة الطبيب، أعطاني الطبيب بعض الكتب باللغة الإنجليزية عـن هـذا المرض لقراءتها ومعرفة بعض المعلومات عنه. ورويدًا رويدًا بدأ الأمل يدب في نفسي. وكنت كلما تعمقت فـي القـراءة، زادني الأمل قوة وتفاؤلًا؛ فالفكـرة المسبقة التي كانت لديَّ عن هذا المرضـ، مثلي مثل الكثيرين من النـاس غيـر المختصين والذيـن حماهم الله من رؤيته فـي أقاربهم، هي أنه قاتل ولا ينجو منـه أحد. وهذه الفكرة مردهـا فـي المقـام الأول الجهـل. ولكن من خلال القـراءة، عرفت أنه يمكـن الشفاء من بعض أنـواع هذا المرض وبنسـب كبيـرة، كمـا أن معنويات المرء من أهـم العوامل التـي تساعد على التعافـي. لقد رفعت القـراءة عن هذا المرضـ فعـلًا من معنوياتي وبـدأت الإيجابية تراود نظرتـي للحياة مرة أخـرى. وبدأت أتكيف مـع استخدام كلمة المرضـ الخبيـث والعلاج الكيمـاوي ولا أجد غضاضة في تسميـة الأشياء بأسمائها، وعلى يقيـن دائمًا بأن لكل داء دواء بإذن الله.

وتابعـت العلاج لدى المختصين، ومنَّ الله عليَّ بالشفـاء. وخرجت من هذه التجربة وأنا على يقين من أن إتاحة المعلومـات للمصابيـن بهذا الداء الخبيث من الممكن أن تُحدث تحـولًا جذريًّا في تعاملهم معه وفي نظرتهم للحياة علـى وجـه العموم وكذلك عند محبيهم أيضًا؛ فالفكرة المغلوطة عن السرطان أنه لا يمكن الشفاء منه مطلقًا، ولكن ما وجدته هو أنه في حالات كثيرة يمكن العلاج من هذا المرض. وهذا يعتمد – بعد فضل الله وكرمه – على اكتشاف المرضـ مبكـرًا وقدرة الإنسان علـى التكيف مع وضعه الجديد والحديث عنه مع الأقـارب والأصدقاء بدون خوف أو تهرب.

كان مـن الطبيعـي أن أبـدأ البحث عـن أي شيء منشور عـن المرض، وبحثت فـي المكتبة العربيـة ولكن للأسف وجـدت أنها تفتقر إلى المراجع البسيطة والسلسة التي تتحدث عـن هذا المرض بشتى أنواعه؛ فالمراجع المتاحة إما متخصصـة للغاية يصعـب على غير المتخصص التعامل معهـا واستيعابها بسهولة، أو متاحة بلغـة غير اللغة العربية تحتـاج إلـى شخص متبحر في اللغات ليفهم ما بها. ولأنني على يقين مـن أنه لا بد لكل إنسان أن يحظى بنصيب وافر مـن الثقافـة العامة عن هذا المرض، فقد رأيت أن من واجبي أن أسهـم في مساعدة إخواني المتحدثين بالعربية على مواجهة هذا المرض وأخذت على عاتقي مهمة توفير مصادر سهلة وبسيطة على الإنسان العادي ليتعرف على مؤشرات هـذا المرض وأعراضه ومن ثم يستطيع أن يقي نفسه مغبة الآثار الناتجـة عنه، بما في ذلك سوء الفهم. وحتى إن لم تكـن مصابًـا بهذا المرض العضال (وهو ما أرجوه من المولى عز وجل) فإن التعرف عليه وعلى أعراضه من الممكن أن يجعلك سببًا في إنقاذ إنسان حياته على المحك.

ومـن هنـا فإنني أهـدي هذا المشـروع إلـى كل مصـاب بالسرطـان، ولا أقصـد بالمصابيـن المرضى فقط، بـل أقصد كذلك ذويهم وأحبابهـم وأصدقاءهم ومجتمعهم وأطباءهم وممرضيهم؛ فالـكل يصيبهم من هذا الداء نصيب.

ومـن هذا المنطلـق، فقد توجهت للزملاء في الجمعية السعودية الخيرية لمكافحـة السرطان بفكرة إيجاد مواد تثقيفية بشكل احترافي لمرضى السرطان، ووجدت لدى رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور عبد الله العمرو ونائبه الدكتـور مشبـب العسيري ترحيبًا حارًّا بالفكرة وتأكيدًا على أهميتها، مـع الحاجة الماسة إليها وسط موج هادر من المعلومـات المتناقضـة التـي يجدها الباحث. وقـد تكرم الإخوة والأخـوات في الجمعية، وتكبـدوا الكثير من مشاق البحـث للوصول لتحقيق الهدف من هذه السلسلة، وهو إيجاد معلومـات ثرية للمصابين بالسرطان تتميز بالبساطة والمصداقية وتعكس آخر ما وصل إليه الطب في هذا المجال.

وأخيـرًا وبعد جهد جهيد وبحث حثيث، وقـع الاختيار على كتيبات معهد السرطان الوطني الأمريكي كأحد أفضل المصـادر الثريـة بالمعلومـات التي كتبـت بأسلوب مناسـب للمرضى على مختلـف مستوياتهم الفكريـة والثقافية، فقمنـا بالكتابـة للمعهـد وأذن لنا علمـاؤه ومديـروه بترجمة الكتيبـات للقارئ العربـي دون التزام منهـم بمراجعة الترجمـة واعتمادهـا، ثم قـام فريق علمي من الجمعيـة السعودية الخيريـة لمكافحة السرطـان بمراجعة الكتيبات وصياغتهـا بأسلوب يناسـب القارئ العربي وتعديل محتواهـا بما يتناسب مع المجتمع السعـودي خصوصًا والعربي عمومًا.

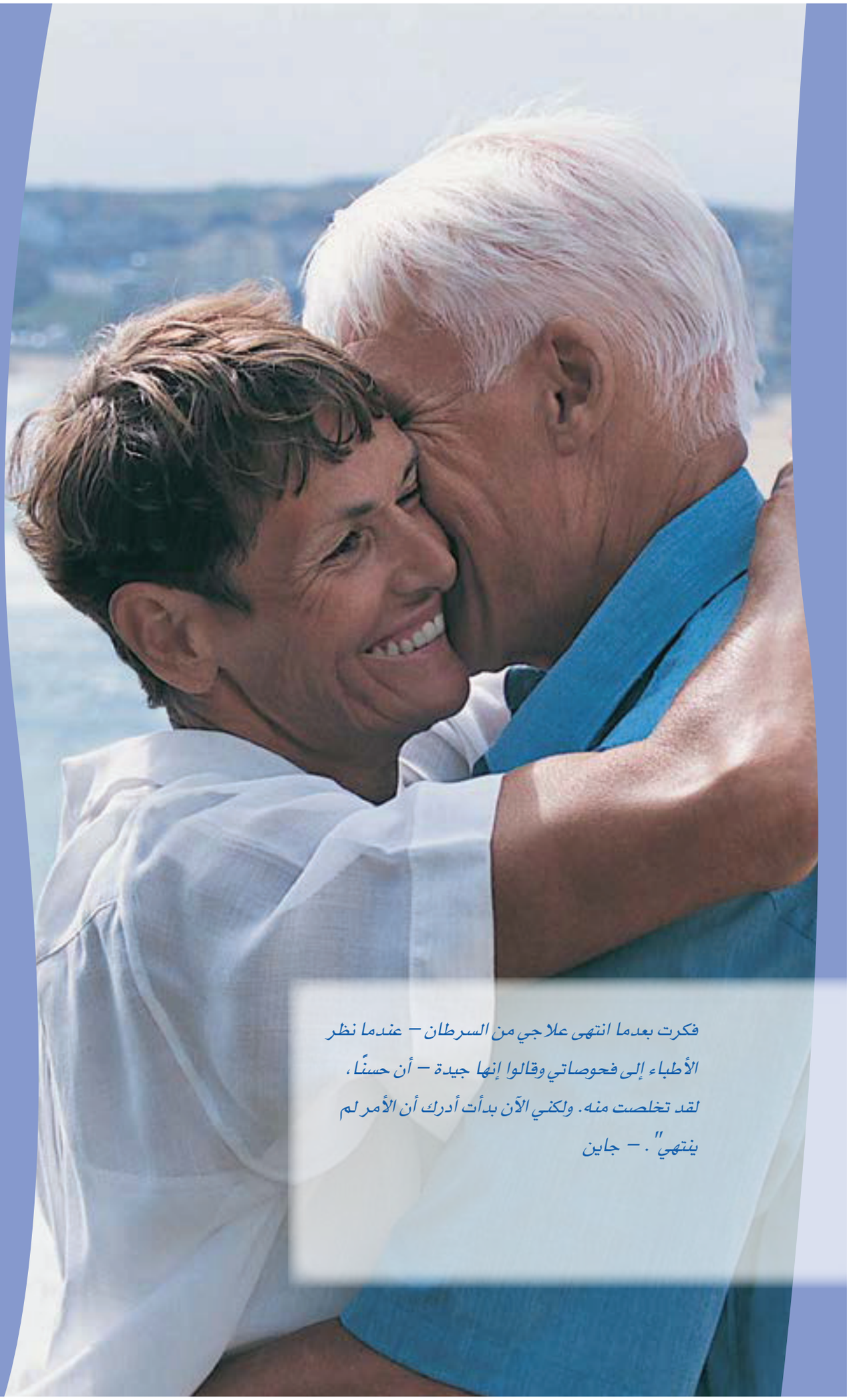
وفـي هـذا الصدد لا يسعنـي إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وبالغ الامتنان لجميع مـن أسهم معنا في هذا المشروع، راجيًـا مـن الله الكريم قبوله منا ومنهم عملاً خالصًا، وأخص بالذكـر منهم الدكتور عبد الله العمرو رئيس مجلس إدارة الجمعيـة السعوديـة الخيريـة لمكافحـة السرطان، والدكتـور مشبب العسيـري رئيس هيئة تحريـر السلسلة، والدكتـورة ريم العمران، والأستاذ عبـد الرحمن الخراشي المشرف العام على الجمعيـة، والأستاذة العنود الشلوي المثقفة الصحية بمدينة الملك فهد الطبية وكل من أسهم من فريق العمل الممتد.

كمـا أتقـدم بخالص الشكر إلى العاملين بقسـم التسويق وإدارة النشر بمكتبة جريـر لإسهامهم في إخراج هذا العمل في أفضل شكل ممكن.

وإننـــي أرجو أن يجد قارئ هذا الكتيـــب وبقية كتيبات السلسلة ما يشفي الغليل ويروي الظمأ ويساعده على تجاوز المرض والتكيف مع تبعاته والمعرفة التامة التي تساعده على عبور تلك المحنة الشديدة وتجاوزها.

وأسأل الله العلي القدير أن يمن على الجميع بالعافية والسلامة.

محمد العقيل



فكرت بعدما انتهى علاجي من السرطان – عندما نظر الأطباء إلى فحوصاتي وقالوا إنها جيدة – أن حسنًا، لقد تخلصت منه. ولكني الآن بدأت أدرك أن الأمر لم ينتهي". – جاين

تهانينا على الانتهاء من علاجك من السرطان

إن نهاية العلاج من السرطان عادة ما تكون لحظة سعيدة. ربما تشعرون بالراحة لتخلصكم من متطلبات العلاج وتكونون على استعداد لنسيان كل شيء عن هذه التجربة المريرة. ولكنكم قد تشعرون في الوقت ذاته بالحزن والقلق، فمن الطبيعي أن تشعروا بالقلق مما إذا كان السرطان سيعود مرة أخرى وما الذي عليكم فعله بعد انتهاء العلاج.

عندما ينتهي العلاج، قد تتوقعون أن تعود الحياة لما كانت عليه قبل الإصابة بالسرطان. ولكن يتطلب الأمر وقتًا للنقاهة، حيث قد توجد ندوب على أجسامكم ، أو ربما لا تستطيعون أن تقوموا بأمور كنتم تقومون بها في الماضي بسهولة. أو ربما تصابون بندوب عاطفية خلفها مروركم بكثير من الأوقات العصيبة. قد تجدون أن الآخرين أصبحوا ينظرون إليكم بطريقة مختلفة – أو ربما أصبحتم تنظرون لأنفسكم بطريقة مختلفة.

من بين أصعب الأمور التي تواجه الناجين بعد انتهاء العلاج من السرطان هو عدم معرفتهم ما الذي سيحدث فيما بعد.

"لأن الأطباء والممرضات لم يخبروني أبدًا بما سيحدث، كنت أتوقع الكثير من التوقعات غير الواقعية عن صحتي، وكذلك فعلت أسرتي وأصدقائي، مما أدى بنا جميعًا إلى كم كبير من القلق". – بوب

ما الأمور "الطبيعية" بعد العلاج من مرض السرطان؟

يصف الأشخاص الذين مروا بعلاج مرض السرطان الأشهر القليلة الأولى من رحلة العلاج كوقت للتغيير. لا يتعلق الأمر "بالعودة إلى طبيعتنا" بل اكتشاف الأمور التي تعتبر طبيعية بالنسبة لنا في الوقت الحالي. عادة ما يقول الناس أن الحياة أصبح لها معنى جديد الآن أو أنهم أصبحوا ينظرون للأمور بصورة مختلفة. قد تتوقعون أيضًا أن تواصل الأمور التغير عندما تبدءون فترة نقاهتكم.

قد تشمل "الأمور الطبيعية" الجديدة الخاصة بكم تغيرًا في طريقة تناولكم للطعام ونشاطاتكم اليومية ومصادر دعمكم، وجميع هذه الأمور تمت مناقشتها في هذا الكتيب.

عنوان غير مترجم

على جميع الناجين من السرطان أن يحصلوا على المتابعة لطبية للازمة لهم. إن إدراك ما سيحدث بعد لعلاج من السرطان من شأنه مساعدتكم وعائلاتكم على التخطيط للمستقبل وتحديد التغيرات في أساليب حياتكم واتخاذ القرارات المهمة.

من بين الأسئلة التي قد تطرأ عليك:

- هل يجب أن أخبر الطبيب عن الأعراض التي تقلقني؟
- أي الأطباء عليّ أن أستشير بعد انتهاء علاجي؟
- كم من المرات عليّ أن أزور طبيبي؟
- ما هي الفحوصات التي احتاجها؟
- ما الذي عليّ فعله للتخفيف من الألم أو الألم أو أية مشكلات أخرى قد أشعر بها بعد العلاج؟
- كم من الوقت سيمر عليّ حتى أشفى وأشعر بأني عدت لطبيعتي؟
- هـل هنـاك اي شيء يمكنني فعلـه أو يتوجب عليّ فعله للحفاظ للحيلولـة دون عودة السرطان مرة أخرى؟
- هل تواجهني أية مشاكل مع التأمين الصحي؟
- هل توجد أية مجموعات دعم قد ألتحق بها؟

قد يمثل التغلب على هذه المشكلات تحديًا كبيرًا، ولكن يقول الكثيرون أن الانخراط في القرارات عن رعايتهم الطبية وأسلوب حياتهم كان طريقة جيدة ليستعيدوا السيطرة على حياتهم التي شعروا أنهم فقدوها أثناء علاج السرطان. أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يملكون زمام السيطرة يشعرون ويتصرفون بشكل أفضل من الذين لا يسيطرون على حياتهم. إن مشاركة طبيبك والحصول على المساعدة من أعضاء فريق الرعاية الطبية الخاص بك هي الخطوة الأولى لاستعادة السيطرة على حياتكم.

إذا لم تكن تمتلك تأمينًا صحيًا أو تعاقدا مع إحدى الشركات المقدمة للخدمات الصحية، فقد تجد بعض المعلومات المذكورة في هذا الكتيب غير مفيدة بالنسبة لك. قد تكون كافحت من قبل للحصول على العلاج والآن قد تعتبر أن الحصول على المتابعة الطبية معركة جديدة عليك خوضها. قد يكون من الصعب أن تحصل على المتابعة الصحية إذا لم تمتلك تغطية طبية جيدة، ولكن عليك التأكد من استمرار حصولك على الرعاية الطبية التي تحتاجها – خاصة الآن بعد أن انتهى العلاج.

قد تكون هناك مصادر في مجتمعك من شأنها مساعدتك على الحصول على تلك الخدمات. تحدث مع طبيبك أو موظف الخدمة الاجتماعية المسئول عن منطقتك أو مكتب الأعمال في المستشفى أو العيادة المحلية.

ما هي المتابعة الصحية؟

بمجرد أن ينتهي علاجك من السرطان، يجب أن تحصل على خطة متابعة صحية للوقاية من السرطان. تعني المتابعة الصحية زيارة الطبيب لإجراء فحوصات طبية منتظمة. تعتمد خطة المتابعة الطبية على نوعية السرطان الذي أصبت به وكذلك نوعية العلاج الذي تلقيته، إلى جانب حالتك الصحية العامة. تختلف الخطة عادة باختلاف الأشخاص الذين تلقوا علاجًا من السرطان.

عادة ما يزور الناجون من السرطان، بوجه عام، الطبيب كل ثلاثة أو أربعة أشهر خلال العامين أو الثلاثة التاليين لانتهاء العلاج، ومرة أو مرتين كل عام بعد ذلك. خلال هذه الزيارات سيبحث الطبيب عن أية أعراض جانبية للعلاج ويرى ما إذا كان مرض السرطان قد عاد للظهور مرة أخرى (تواتر) أم انتشر (انتقل) في مكان آخر من جسدك.

خلال هذه الزيارات سيقوم طبيبك المعالج بالآتي:

- مراجعة تاريخك المرضي.
- يخضعك لفحص طبي.

قد يقوم طبيبك المعالج بفحوصات متابعة على غرار:

- تحاليل دم.
- تصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي. هذه الأشعة من شأنها أخذ صور مفصلة للأعضاء داخل جسمك من زوايا مختلفة.
- المنظار الداخلي. يُستخدم في هذا الفحص أنبوبًا رفيعًا مضيئًا لفحص الأعضاء الداخلية من الجسم.

خلال زيارة المتابعة الصحية الأولى، تحدث مع طبيبك المعالج عن خطة المتابعة الصحية الخاصة بك.

قد تشمل المتابعة الصحية أيضًا الرعاية المنزلية، العلاج المهني أو الحرفي.

العلاج البدني ومجموعات الدعم.

السجلات الطبية والمتابعة الصحية

تأكد من تطلب من اختصاصي الأورام المتابع لحالتك أن يعطيك ملخصًا مكتوبًا بمراحل علاجك. في هذا الملخص، يمكن أن يذكر اختصاصي الأورام الأوجه الصحية الخاصة بك التي بحاجة للمتابعة. ومن ثم أعطي هذا الملخص لأي طبيب جديد قد يتابع حالتك، خاصة الطبيب المعالج الرئيسي لحالتك، أثناء مناقشتكما لخطة المتابعة الصحية الخاصة بك.

يحتفظ الكثير من الأشخاص بسجلاتهم الصحية في ملفات ويعطونها للطبيب الجديد الذي يتابع حالتهم، مما يجمع بعض الحقائق المهمة عن العلاج من السرطان في مكان واحد. تشمل المعلومات الصحية الأخرى التي عليك أن تحتفظ بها ما يلي:

- ✔ تاريخ تشخيص مرض السرطان.
- ✔ نوع السرطان الذي كنت تعالج منه.
- ✔ تقارير علم الأمراض التي تصف نوع السرطان والمرحلة التي وصل إليها.
- ✔ أماكن وتواريخ العلاج الذي تلقيته، مثل:
  - تفاصيل جميع العمليات الجراحية.
  - أماكن تلقي العلاج الإشعاعي والكميات التي تلقيتها.
  - أسماء وجرعات العلاج الكيميائي وغيره من العقاقير.
  - تقارير معامل التحاليل المهمة وتقارير الأشعة السينية والتصوير المقطعي والرنين المغناطيسي.
- ✔ قائمة بالعلامات التي يجب مراعاتها وتأثيرات العلاج المحتملة طويلة المدى.
- ✔ بيانات الاتصال لجميع المتخصصين الصحيين الذين شاركوا في علاجك والمتابعة الصحية.
- ✔ أية مشكلات حدثت خلال العلاج أو بعده.
- ✔ معلومات عن الرعاية الداعمة التي حصلت عليها (مثل العقاقير الخاصة والدعم العاطفي والأنظمة الغذائية).

تأكد من أن تعطي أي طبيب جديد يتابع حالتك نسخة من ملخص علاجك أو من سجلاتك الطبية.

من هم الأطباء الذين عليّ زيارتهم في الوقت الحالي وكم عدد مرات زيارتي لهم؟

عليك أن تقرر الآن أي الأطباء سيمدونك بالمتابعة الصحية الخاصة بالسرطان اللازمة لك وأيهم ستتابع معه أمور الرعاية الصحية الأخرى. بالنسبة للمتابعة الصحية الخاصة بالسرطان، تابع مع الطبيب الذي قام بعلاجك منه. أما بالنسبة للرعاية الصحية العادية، عليك أن تحدد طبيبك بنفسك، مثل طبيب العائلة. بالنسبة لمخاوف محددة، قد تحتاج للمتابعة مع أحد المتخصصين. يمكنك أن تناقش هذا الموضوع مع طبيبك المعالج، حيث سيمكنهم أن يساعدوك فيما يتعلق بتحويلك على الأطباء الآخرين.

بناءً على المكان الذي تعيش فيه، من المنطقي أن تحصل على المتابعة الصحية من طبيب الأسرة، بدلاً من متخصص الأورام. الجدير بالذكر أن بعض خطط التأمين تتحمل تكاليف المتابعة الصحية مع أطباء بعينهم ولعدد محدد من الزيارات.

عند إعداد خطتك الصحية، قد ترغب في معرفة خطة التأمين الصحي الخاصة بك لترى ما أنواع المتابعة الصحية التي تسمح بها. بغض النظر عن موقف تأمينك الصحي، حاول أن تجد أطباء تشعر بالراحة معهم.

أخبر دائمًا أي أطباء تستشيرهم عن تاريخ إصابتك بمرض السرطان، حيث أن نوع السرطان الذي أصبت به ونوعية العلاج من شأنهما التأثير على الرعاية الصحية التي تتلقاها في المستقبل. قد لا يدرك الطبيب إصابتك بالسرطان حتى تخبره بذلك.

الخطة الصحية للناجين من السرطان

بعد العلاج من السرطان، يرغب الكثير من الناجين من السرطان في إيجاد طرق تقلل من فرص عودته مرة أخرى. يقلق بعضهم من أن حميتهم الغذائية أو الضغط العصبي في حياتهم أو تعرضهم للمواد الكيميائية قد يعرضهم لخطر الإصابة بالسرطان مرة أخرى. يجد الناجون من السرطان أن الوقت قد حان للانتباه إلى طريقة اهتمامهم بأنفسهم. وهذه هي الخطوة الأولى في طريق الحياة الصحية السليمة.

عندما تلتقي طبيبك لمناقشة خطة متابعتك الصحية، عليك أيضًا أن تطلب منه خطة لتحسين صحتك تشمل طرقًا للعناية باحتياجاتك البدنية والعاطفية والاجتماعية والروحية. إذا ما وجدت أنه من الصعب التحدث مع طبيبك عن هذه الأمور، قد تجد أنه من المفيد أن تعرف أنه كلما قمت بهذا الأمر أكثر أصبح أكثر سهولة. وقد يقترح عليك الطبيب أشخاص آخرين من فريق الرعاية الصحية لتتحدث معه، مثل موظف الخدمة الاجتماعية أو رجل دين أو ممرضة. للمزيد من النصائح عن التحدث مع الطبيب.

بعض التغيرات التي قد تفكر في القيام بها

- ✔ ***الامتناع عن التدخين.*** أظهرت الأبحاث أن التدخين من شأنه زيادة فرص عودة السرطان للظهور في نفس المكان او في مكان آخر.
- ✔ ***الامتناع تماما عن المشروبات الكحولية.*** أظهرت الدراسات أن المشروبات الكحولية من شأنها زيادة فرص الإصابة بنوعيات محددة من السرطان.
- ✔ ***تغذى جيدًا.*** قد تعمل خيارات الغذاء الصحية والنشاط البدني على التقليل من مخاطر الإصابة بالسرطان أو عودة ظهوره مرة أخرى. تحدث مع طبيبك أو مع متخصص التغذية الذي يتابع حالتك حول أية احتياجات تغذية خاصة قد تحتاج إليها. قامت كل من جمعية السرطان الأمريكية والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان بتطوير إرشادات غذائية وصحية مماثلة من شأنها المساعدة على تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان:

  - اتبع حمية غذائية نباتية وتناول من ٥-٧ أطباق من الخضروات والفاكهة يوميًا. حاول أن تدرج البقوليات في حميتك الغذائية، وتناول جميع أنواع الطعام التي تحتوي على القمح (مثل، حبوب التغذية والخبز والمكرونة) عدة مرات يوميًا.
  - اختر الأطعمة التي لا تحتوي على كم كبير من الدهون أو الملح.
  - قلل من وزنك وحافظ عليه صحيًا.

- ✔ ***مارس الرياضة وحافظ على نشاطك.*** أظهرت العديد من التقارير الطبية أن الحافظ على النشاط بعد الشفاء من السرطان من شأنه المساعدة على تقليل مخاطر الإصابة به مرة أخرى وقد يؤدي إلى إطالة عمر الناجين من السرطان. من شأن التدريبات المعتدلة (المشي وركوب الدراجات والسباحة) لحوالي ٣٠ دقيقة كل يوم – أو نحوه – أن تفيد بما يلي:

  - تقليل القلق والاكتئاب.
  - تحسين المزاج ورفع تقدير الذات.
  - تقليل الشعور بالتعب والغثيان والألم والإسهال.

من المهم بدء برنامج تدريبي ببطء مع زيادة الأحمال بمرور الوقت، وعليك العمل مع طبيبك أو أحد المتخصصين (مثل طبيب العلاج الطبيعي) عند الحاجة. إذا ما أردت أن تظل في فراشك خلال فترة نقاهتك، فإن حتى الحركة البسيطة مثل مد أو تحريك ذراعيك وساقيك ستساعدك على أن تحافظ على مرونتك، وتخفف من توتر عضلاتك وتساعدك على أن تشعر بشعور أفضل. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى اهتمام خاص بالتمارين الرياضية، لذا يجب عليك أن تستشير طبيبك قبل أن تبدأ في ممارسة أي نوع من التمارين.

التحدث مع طبيبك

خلال فترة العلاج من السرطان، كنت تتدرب كثيرًا لكي تحصل على أقصى استفادة ممكنة من زيارتك للطبيب. ينطبق الأمر ذاته الآن عليك كناج من السرطان وسيكون مفيدًا بوجه خاص إذا ما كنت ستتابع مع طبيب آخر أو ستعود إلى طبيب أسرتك الذي لم تزره منذ فترة.

من المهم أن تتحدث مع طبيبك بانفتاح، حيث يحتاج كل منكما للمعلومات لتتمكنا من إعداد خطة الرعاية الصحية. تأكد من أن تخبر طبيبك إذا ما كنت تواجه مشكلات في أداء أنشطتك اليومية، وتحدث معه عن الأعراض الجديدة ليهتم بها وما سيفعل حيالها. إذا كنت تخشى أن العلاج الذي تلقيته يزيد من مخاطر أصابتك بمشكلات صحية، تأكد من مناقشة هذا الأمر مع طبيبك أثناء وضعكما لخطة المتابعة الصحية.

في كل زيارة للطبيب، أذكر أية مشكلات صحية تصيبك، مثل:

- أعراض مرضية جديدة.
- ألم يزعجك.
- مشكلات صحية تحول دون قيامك بمهامك اليومية أو تضايقك، مثل التعب والأرق وغيرها من المشكلات، أو زيادة أو نقصان الوزن.
- أية مشكلات صحية أخرى أصبت بها مثل مرض القلب أو السكري أو التهاب المفاصل.
- العقاقير أو الفيتامينات أو الأعشاب التي تتناولها وكذلك أنواع العلاج الأخرى التي تخضع لها.
- المشكلات العاطفية مثل القلق أو الاكتئاب التي تنتابك في الوقت الحالي أو التي أصبت بها في الماضي.
- التغيرات التي حدثت على تاريخ أسرتك الطبي، مثل الأقارب المصابين بالسرطان.
- الأمور التي ترغب في معرفة المزيد عنها، مثل الأبحاث الجديدة أو الأعراض الجانبية.

ليس معنى أنك تعاني من أعراض معينة أن السرطان قد عاد من جديد، حيث أن تلك الأعراض قد تعود إلى مشكلات صحية أخرى يجب علاجها.

التفكير في العقاقير التكميلية والبديلة

إن العقاقير التكميلية والبديلة تشمل الكثير من الطرق العلاجية المختلفة التي يستخدمها الناس للوقاية من الأمراض والتقليل من التوتر ومنع أو التقليل من الأعراض الجانبية أو المرضية أو السيطرة على الأمراض أو علاجها. يُطلق على الطريقة العلاجية "تكميلية" عندما تُستخدم إلى جانب العلاج الذي وصفه الطبيب. أما عندما تُستخدم بدلاً من العلاج الذي وصفه الطبيب، فيطلق عليها "بديلة". أظهرت الأبحاث أن أكثر من نصف من أصيبوا بالسرطان يستخدمون واحدة أو أكثر من تلك الطرق العلاجية.

من بين أكثر تلك الطرق العلاجية شيوعًا تصور الذكريات والاسترخاء (أنظر ص ٦٠)، الضغط الإبري والتدليك،منتجات الفيتامينات والأعشاب، الأنظمة الغذائية الخاصة، العلاج النفسي، الصلاة، اليوجا والوخز بالإبر.

حتى وإن كنت قد شفيت من السرطان وفكرت في استخدام أي من هذه الطرق العلاجية، يجب عليك أن تناقش الأمر مع طبيبك أو ممرضتك أولاً، حيث أن بعض هذه الطرق العلاجية التكميلية أو البديلة قد تتداخل مع أو تصبح ضارة عندما تُستخدم مع العقاقير التي وصفها الأطباء.

الاستفسار عن مخاطر تعرض أسرتك للإصابة بالسرطان

قد تشعر بالقلق من أن إصابتك بالسرطان قد تزيد من مخاطر تعرض أطفالك للإصابة به. من المهم أن تدرك أن أغلب نوعيات السرطان لا تنتقل بالوراثة. فقط من ٥ إلى ١٠ بالمائة من أكثر أنواع السرطان شيوعًا (مثل سرطان الثدي والقولون والبروستاتا) هي ما ينتقل بالوراثة. في أغلب العائلات التي ورثت الخلايا السرطانية، وجد الباحثون أن الأقارب قد يصابون بالتالي:

- بالسرطان قبل بلوغ الخمسين من العمر.
- بالسرطان في عضوين متماثلين من أعضاء الجسم (مثل الكليتين أو الثديين).
- بعوامل خطر أخرى متعلقة بالسرطان (مثل أورام القولون أو أورام الجلد).

إذا كنت تعتقد أن مرض السرطان الذي أصبت به وراثي، فإن استشارة خبير بالسرطان الوراثي ستسعدك على إجابة التساؤلات عنك وعن أسرتك. ويمكنه أيضًا أن يساعدك وطبيبك على تحديد نوعية الرعاية الطبية التي قد تحتاجها أنت وأسرتك إذا ما تبين أن السرطان وراثي. إن الفحوصات الوراثية من شأنها أن تكشف ما إذا كان مرض السرطان الذي أصبت به او أحد أفراد أسرتك وراثيًا أم يعود إلى عوامل أخرى.

الاستفادة القصوى من زيارات المتابعة الصحية

فيما يلي بعض الأفكار التي ساعدت الآخرين خلال زيارات المتابعة الصحية:

قبل الذهاب للزيارة:

- احضـر ورقـة لتسجل فيها ملاحظاتك، أو اسأل الطبيب ما إذا كان بإمكانك أن تسجل الإجابات على شريط صوتي.
- أطلـب من شخـص ما أن يحضر معك زياراتك للطبيـب. من شأن أحد أصدقائك أو أحـد أفراد أسرتك أن يساعدك على التفكير فيما قيل واستيعابه جيدًا، وقد يفكر في بعض الأسئلة ليطرحها على الطبيب.
- ضع قائمة بالأسئلة التي ترغب في طرحها على الطبيب قبل الذهاب وخذها معك أثناء الزيارة.

أثناء الزيارة:

- أطلب من الطبيب أو الممرضة أن تتحدث معها بشكل منفرد مع غلق الأبواب.
- أطرح أكثر أسئلتك أهمية أولاً، تحسبًا لانتهاء وقتك مع الطبيب سريعًا.
- عبر عما يدور بخاطرك بوضوح.
- اشرح مشكلتك أو مخاوفك باختصار.
- أخبر الطبيب كيف تشعر جراء هذه المشكلة أو المخاوف.
- أسأل عما ترغب او تحتاج، على سبيل المثال: "أشعر بالتعب أغلب الوقت كل يوم، وجربت أن أغفو في قيلولة ولكنهـا لـم تفد. إن التعب الذي أشعر به يقف عائقًا في طريق حياتي اليومية. ما الذي يمكن فعله لمساعدتي على تخطي تلك المشكلة؟".
- أطلب من الطبيب أن يشرح لك ما قال بصيغة تفهمها.
- أعد بتعبيرك الخاص ما تعتقد أن الطبيب يقصده.
- أخبر طبيبك إذا ما كنت بحاجة للمزيد من المعلومات.

قبل أن تغادر:

- أطلـب من الطبيب أو الصيدلي أن يخبرك بأفضل طريقة لتناول العقاقير والأعراض الجانبية المحتملة لكل منها.
- لا تخـف مـن طلب المزيد من الوقت عندما تحدد موعد زيارتك المقبلـة. أو أطلب من الطبيب أن يحدد لك وقتًا لتتصل به ليجيبك عن أسئلتك.
- أسأل عن وجود أية مجموعات دعم للناجين من السرطان في المنطقة.
- أسأل عن وجود أية كتيبات أو مواد مكتوبة لتقرأها في المنزل.
- احتفظ بجميع التقارير عن أية زيارة متابعة صحية ذهبت إليها.

أسئلة عن خطة الرعاية الصحية الخاصة بك

١. كم عدد مرات زياراتي للطبيب؟

اسم الطبيب	عدد المرات

٢. ما هي الفحوصات التي يجب القيام بها؟ (على سبيل المثال، الأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي وأشعة على العظام)

الفحص	وكم عدد المرات؟

٣. هل توجد أعراض مرضية عليّ أن انتبه لها؟

٤. إذا كنت أشعر بأية أعراض مرضية، من عليّ الاتصال به؟

إرشادات للمتابعة الصحية

هناك برامج صحية تمدك بإرشادات للمتابعة الصحية لبعض أنواع السرطان. يمكنك أن تستخدم هذه الإرشادات أثناء حديثك مع الطبيب ـ ولا يجب أن تتعارض أو أن تكون بديلاً لمعرفة طبيبك أو حكمه على حالتك. أطلب من اختصاصي الأورام الذي يتابع حالتك أن يعطيك ملخصًا لعلاج حالتك وكذلك خطة للمتابعة الصحية بعد الشفاء من السرطان.

خدمات لتضعها في اعتبارك

تحدث مع طبيبك ليحدد لك أماكن خدمات كالخدمات التالية:

- **الاستشارات الزوجية.**

يمكنك أنت وشريك حياتك أن تتحدثا مع خبراء مدربين من شأنهم مساعدتكما على التحدث عن مشكلاتكما لتعرفا احتياجات بعضكما الآخر ولتجدا طرقًا للتغلب على المشكلات.

قد تشمل الاستشارة موضوعات تتعلق بالاتصال الجنسي.

- **الاستشارات الروحية أو الدينية.**

تواصل معالمرشد الدينيلمساعدتك على التغلب على مخاوف السرطان، مثل الشعور بالوحدة والخوف من الموت.

- **برامج دعم العائلات.**

قد تشترك عائلتك بأكملها في عملية الشفاء. في هذه البرامج، تشترك أنت وأفراد عائلتك في جلسات علاجية مع خبراء مدربين من شأنهم مساعدتكم على التحدث عن مشكلاتكم لتعرفوا احتياجات بعضكم الآخر ولتجدوا طرقًا للتغلب على المشكلات.

- **الاستشارات الجينية.**

بإمكان الخبراء المدربين أن يساعدوك على أن تعرف ما إذا كان عليك أن تُجري اختبارات جينية وكيفية التعامل مع النتائج. من شأن هذا أن يكون مفيدًا لك ولأفراد أسرتك الذين يشعرون بالقلق حيال حالتهم الصحية.

- **خدمات الرعاية المنزلية.**

تقدم الحكومات بالولايات والحكومات المحلية الكثير من الخدمات التي قد تجدها مفيدة بعد الشفاء من السرطان. على سبيل المثال، قد تزورك ممرضة أو طبيب علاج طبيعي بالمنزل، وقد تحصل على المساعدة في أعمالك المنزلية أو الطهي. أبحث في دليل الهاتف في فئات الخدمات الاجتماعية أو الخدمات الصحية أو خدمات المسنين.

- **الاستشارات الفردية.**

قد يساعدك خبراء الصحة العقلية على التعامل مع مشاعرك مثل الغضب والحزن والقلق حيال مستقبلك.

- **عيادات المتابعة الصحية طويلة المدى.**

يقدم جميع الأطباء المتابعة الصحية، ولكن هناك أيضًا عيادات متخصصة في المتابعة الصحية طويلة المدى بعد الشفاء من السرطان. تتابع هذه العيادات عادة الأشخاص الذين لم يعودوا يتابعون حالتهم مع اختصاصي أورام والذين تم تصنيفهم على أنهم قد شفوا تمامًا من السرطان. اسأل طبيبك عما إذا كانت هناك أية عيادات للمتابعة الصحية بالمنطقة.

- **خبير التغذية/خبير الحمية.**

من شأنهم مساعدتك على زيادة وزنك أو نقصانه وكذلك على التغذية الصحية.

- **علاج المخاطر الوظيفية.**

يمكن لهذه البرامج أن تساعدك على استعادة وتطوير وتعلم المهارات المهمة لحياتك اليومية. يمكنها أيضًا أن تساعدك على إعادة تعلم كيفية القيام بمهامك اليومية مثل الاستحمام أو ارتداء الملابس أو تناول الطعام، بعد الشفاء من السرطان.

- **موظفي الخدمة الاجتماعية المختصين بالأورام.**

تدرب هؤلاء الخبراء على طرق لمساعدتك على التغلب مشكلات العلاج من السرطان والمشكلات العائلية أو الإدارية المصاحبة له، حيث يمكنهم أن يخبروك عن المصادر ويصلوك بالخدمات المتوفرة في منطقتك.

- **برامج للمعلومات والدعم للقسطرة.**
- **عيادات الألم (يُطلق عليها أيضًا خدمات الألم وتهدئته).**

وهي عبارة عن مراكز مليئة بالمتخصصين من جميع المجالات الطبية الذين تدربوا خصيصًا على تخفيف آلام المرضى.

- **متخصصي العلاج الطبيعي.**

تدرب متخصصي الطبيعي البدني على فهم كيفية عمل أعضاء جسدك معًا، حيث يمكنهم أن يعلموك الكثير من التدريبات الصحيحة وحركات الجسم التي من شأنها أن تساعدك على الحصول على المزيد من القوة البدنية والحركة بشكل أفضل بعد الشفاء من السرطان. قد ينصحوك أيضًا بالوضعيات الجسمية الصحيحة التي تحول دون إصابتك.

- الإقلاع عن التدخين (خدمات التوقف عن التدخين).

أثبتت الأبحاث أنه كلما زاد الدعم فيما يتعلق بإقلاعك عن التدخين، زادت فرص إقلاعك عنه. اسأل طبيبك أو ممرضتك أو موظف الخدمة الاجتماعية في منطقتك أو المستشفى المحلي عن البرامج المتوفرة بها المتعلقة بهذا الشأن

- **معالجي التخاطب.**

يمكن لمعالجي التخاطب أن يقيموا ويعالجوا أية مشكلات متعلقة بالتحدث أو اللغة أو عملية البلع التي قد تواجهها بعد شفائك من السرطان.

- **برامج معالجة التوتر.**

تقدم هذه البرامج طرقًا لمساعدتك على الاسترخاء ولتحصل على المزيد من السيطرة على توترك. قد تقدم المستشفيات أو العيادات أو مؤسسات السرطان المحلية هذه البرامج أو الدروس.

- **مجموعات الدعم للناجين من السرطان.**

يمكن لمجموعات الدعم الشخصية أو عبر الإنترنت أن تمكن الناجين من السرطان من التواصل مع أشخاص آخرين مروا بنفس الظروف.

- **برامج التوعية الصحية للناجين من السرطان.**

تتزايد أعداد هذه البرامج بشكل كبير، وهي موجهة للأشخاص الذين انتهى علاجهم من السرطان ويهتمون بإعادة تنظيم حياتهم بعد الشفاء من السرطان.

- **خبراء التأهيل المهني.**

إذا كنت من المعاقين أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، سيساعدك هؤلاء الخبراء على إيجاد الوظيفة المناسبة لك. يعرض هؤلاء الخبراء خدمات على غرار الاستشارات والتوعية والتدريب المهاري، وسيقومون بمساعدتك على الحصول على واستخدام التكنولوجيا والأدوات الداعمة.

"اعتقدت أني سأعود لعملي بشكل طبيعي مرة أخرى،
ولكني اكتشفت أني لم أعد أمتلك الطاقة ذاتها التي كنت
أمتلكها".– بيل

طرق للسيطرة على التغيرات الجسمانية

"إذا ما تمكنت من التوقف عن الشعور بالتعب طوال الوقت، أعتقد أني سأكون على ما يرام. لقد بدأت على التعود على جميع الأمور الأخرى".– روزا.

وصف البعض النجاة من مرض السرطان بأنها "الشفاء من مرض السرطان، ولكن عدم الشفاء من مرضك". إن ما تختبره في جسدك قد يعود إلى نوع السرطان الذي أصبت به وكذلك العلاج الذي تلقيته. من المهم أن تتذكر أنه لا يوجد شخصان متماثلان على وجه الأرض، لذا فقد تمر بتغيرات تختلف تمامًا عما يمر به شخص آخر، وحتى وإن أصيب بنفس نوعية السرطان وتلقى العلاج ذاته.

قد تجد نفسك ما تزال تصارع تأثيرات العلاج على جسدك، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتتغلب على تلك التأثيرات. قد تتساءل عما يجب أن تشعر به في جسدك خلال ذلك الوقت وما هي العلامات الدالة على عودة السرطان مرة أخرى. يشرح هذا القسم بعض المشكلات التي قد تحدث لك بعد انتهاء علاج السرطان. من بين أكثر المشكلات شيوعًا التي أبلغ بها الناس الآتي:

- التعب.
- تغيرات بقوة الذاكرة والتركيز.
- الألم.
- تغيرات بالجهاز العصبي (التهاب الأعصاب).
- الأورام الليمفاوية أو العادية.
- مشكلات بالفم أو الأسنان.
- تغيرات بالوزن والعادات الغذائية.
- مشكلات بالبلع.
- اضطرابات بالتحكم بالمثانة أو الأمعاء.
- أعراض سن اليأس.

التعب

يقول بعض الناجين من السرطان أنهم ما يزالون يشعرون بالتعب أو الإرهاق. في حقيقة الأمر يعتبر التعب أحد الشكاوى شيوعًا في العام الأول بعد الشفاء.

إن الراحة أو النوم لا تساعد على التخلص من نوعية التعب التي تنتابك، ولا يعلم الأطباء بالضبط ما هي أسباب هذا التعب، حيث أن أسبابه تختلف بين الأشخاص الذين ما يزالون يتلقون العلاج والأشخاص الذين انتهى علاجهم.

- إن التعب الذي يحدث خلال تلقي العلاج قد يعود إلى العلاج نفسه. هناك بعض المشكلات الأخرى التي قد تلعب دورا في حدوث هذا التعب، مثل الأنيميا (وجود عدد قليل جدًا من كرات الدم الحمراء) أو أن جهازك المناعي ضعيف للغاية. إن التغذية السيئة وعدم الحصول على قدر كاف من السوائل أو الشعور بالاكتئاب قد تكون أيضًا من بين أسباب الشعور بالتعب. يمكن أن يجعل الألم من التعب أكثر سوءً.
- يعمل الباحثون على اكتشاف ما يسبب التعب بعد انتهاء علاج السرطان.

كم من الوقت سيستمر هذا التعب؟ لا يوجد مقياس محدد لهذا الأمر، فبالنسبة للبعض يتحسن الشعور بالتعب بمرور الوقت. والبعض الآخر، خاصة الذين تم نقل نخاع العظام إليهم، قد يظل الشعور بالتعب ملازمًا لهم طوال سنوات.

يشعر بعض الناس بالإحباط إذا ما استمر الشعور بالتعب ملازمًا لهم أكثر من الفترة التي تصوروها وعندما يقف عائقًا أمام استمتاعهم بحياتهم اليومية. وقد يقلقون أيضًا من أن أصدقائهم أو عائلاتهم أو زملائهم في العمل سيشعرون بالضيق إذا ما استمرت علامات التعب في الظهور عليهم لفترة طويلة.

الحصول على المساعدة

تحدث مع طبيبك أو ممرضتك عما يسبب لك هذا التعب وما الذي يمكن فعله لتجنبه. اسأل عن التالي:

- كيف تؤثر العقاقير التي تتناولها أو المشكلات الطبية الأخرى على مستويات طاقتك.
- كيف يمكن السيطرة على ألمك، إذا كان يشكل مشكلة بالنسبة لك.
- البرامج التدريبية التي قد تساعد على التخلص من التعب، مثل المشي.
- تدريبات الاسترخاء.
- تغيير نظامك الغذائي أو شرب المزيد من السوائل.
- العقاقير أو المغذيات التي قد تساعد.
- المتخصصون الذين قد يتمكنون من مساعدتك، مثل متخصصي العلاج الطبيعي، والمعالجين الوظيفيين، وخبراء التغذية، ومتخصصي الصحة العقلية.

التغلب على التعب

أعرض عليك فيما يلي بعض الأفكار:

- **خطط ليومك.** كن نشطًا في الوقت من اليوم الذي تشعر فيه بأنك يقظ ومفعم بالحيوية.
- **وفر طاقتك من خلال تغيير أسلوب أدائك للأمور.** على سبيل المثال، اجلس على كرسي صغير أثناء الطهي أو غسيل الأطباق.
- **نم في قيلولة أو خذ فترات من الراحة بين النشاطات.**
- **حاول أن تنام وأن تستيقظ في نفس الوقت من كل يوم.**
- **قم بما تستمتع به، ولكن ليس كثيرًا.** ركز على الاهتمامات الجديدة أو القديمة التي لا تستنفذ طاقتك. على سبيل المثال، حاول أن تقرأ شيئًا ما ملخصًا أو استمع للموسيقى.
- **دع الآخرين يمدون لك يد المساعدة.** قد يطهون من أجلك أو يذهبون لشراء حاجاتك بدلاً منك أو يغسلون ملابسك. إذا لم يعرض عليك أي شخص المساعدة، أطلب ما تحتاج من الآخرين القيام به، حيث أن العائلة والأصدقاء قد يرغبون في المساعدة ولكنهم لا يعرفون ما تحتاج.
- **اختر كيف تستهلك طاقتك.** حاول أن تتخلص من الأمور التي لا تكون مهمة في الوقت الحالي.
- **فكر في الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم.** إن التحدث عن شعورك بالتعب مع أشخاص آخرين واجهوا نفس مشكلتك قد يساعدك على إيجاد طرق جديدة للتغلب عليه.

تغيرات قوة الذاكرة والتركيز

"إن عدم القدرة على التركيز بالشكل الذي اعتدته في الماضي هو أصعب شيء عليّ، وآمل ألا يؤثر هذا الأمر على عملي".– جوش.

أظهرت الأبحاث أن واحد من كل أربعة أشخاص من المصابين بالسرطان قد اشتكوا من مشكلات بالذاكرة والتركيز بعد تلقي العلاج الكيميائي. أحيانًا ما يُطلق على هذه الحالة chemobrain. يصف الكثير من الناجين من السرطان هذا الأمر بأنه مثل "الضباب الذي يغلف عقولهم"، الأمر الذي يؤدي إلى مشكلات بالتركيز وإيجاد الكلمات المناسبة أو حتى تذكر الأمور الجديدة.

قد تظهر هذه التأثيرات مباشرة بعد انتهاء علاج السرطان، أو ربما لا تظهر إلا بعد مرور بعض الوقت، وهي لا تنتهي دائمًا. إذا كان الشخص متقدمًا بالسن، فمن الصعب تحديد ما إذا كانت مشكلات الذاكرة والتركيز ناتجة عن العلاج أم بفعل التقدم بالسن. في كلا الحالتين، يشعر الناس أنهم لا يستطيعون التركيز كما اعتادوا من قبل.

بدأت الأبحاث في استكشاف سبب إصابة البعض بمشكلات في الذاكرة والتركيز في حين لا يصاب البعض الآخر بها. يبدو أن الأشخاص الذين تلقوا علاجًا كيميائيًا أو الذين تم علاجهم بالإشعاع على منطقة الرأس أكثر عرضة للإصابة بهذه المشكلات من غيرهم. إن الأشخاص الذين تلقوا جرعات كبيرة من العلاج الكيميائي قد يصابون بمشكلات في الذاكرة، ولكن حتى الذين تلقوا الجرعات المعيارية اشتكوا من وجود تغيرات في الذاكرة.

الحصول على المساعدة

قد يساعدك طبيبك على التغلب على مشكلات الذاكرة والتركيز. تحدث معه في الحالات التالية:

- مازلت تعاني من مشكلات في الذاكرة والتفكير. قد ترغب في السؤال عن المتابعة مع أحد المتخصصين (يُدعى المعالج النفسي العصبي) لمساعدتك على التغلب على تلك المشكلات.
- تعتقد أن العقار الذي تتناوله هو ما يسبب هذه المشكلة أو يجعلها تتفاقم.
- تعتقد أنك تعاني من الاكتئاب أو القلق. هذه المشكلات من شأنها التأثير على الانتباه والتركيز والذاكرة.
- وصلت إلى سن اليأس. بعض مشكلات الذاكرة والتركيز قد ترجع إلى المرور بسن اليأس.

تحسين الذاكرة والتركيز

وجد الناجين من السرطان الكثير من الطرق التي تساعدهم على تحسين ذاكراتهم بعد انتهاء علاج السرطان. أنظر إذا كانت أيًا منها تناسبك:

- **دون باختصار.** يمكنك أن تدون جميع المهمات التي عليك القيام بها، وكم ستستغرق، وما إذا كنت تحتاج إلى استخدام مفكرة أو روزنامة جيب. خطط ليومك بأكمله، وحافظ على بساطة مهامك وكن واقعيًا فيما يتعلق بكم المهمات الذي يمكنك أداؤه كل يوم.
- **جهز مفكرات.** ضع علامات صغيرة في جميع أرجاء المنزل لتذكرك بما عليك فعله، مثل إخراج القمامة أو غلق باب المنزل.
- **قسم الأرقام الكبيرة على أقسام.** مثل رقم الهاتف التالي: ٨١٢-٥٨٤٦، يمكن أن يصبح "ثمانية، إثنى عشر، ثمانية وخمسون، ستة وأربعون".
- **تحدث مع نفسك أثناء أداءك للمهام.** عندما تقوم بمهمة مكونة من عدد الخطوات، مثل الطهي أو العمل على الحاسب، أهمس لنفسك بكل خطوة تقوم بها.
- **تغلب على التوتر.** إن التغلب على التوتر بشكل أفضل قد يعمل على تحسين الذاكرة والانتباه. وأن تتعلم كيفية الاسترخاء من شأنه أن يساعدك على الاحتفاظ بهدوئك حتى في الأوقات العصيبة.
- **راجع ما أنت بصدد قوله.** قبل الذهاب إلى التجمعات الأسرية أو الاجتماعات بالعمل، راجع على الأسماء والتواريخ والنقاط المهمة التي ترغب في التركيز عليها.
- **كرر ما ترغب في تذكره.** إن تكرر ما ترغب في تذكره مرتين داخل عقلك من شأنه مساعدة عقلك على الاحتفاظ بالمعلومات.

الألم

يعاني بعض الأشخاص من شعور شديد بالألم بعد العلاج، في حين يكون الألم الذي يشعر به آخرون محدودًا. يختلف الجميع عن بعضهم البعض. تشمل أنواع الألم التي قد تشعر بها بعد انتهاء العلاج ما يلي:

- ألم أو خدر باليدين أو القدمين بسبب أعصاب تالفة.يمكن أن يتسبب العلاج الكيميائي أو الجراحة بتلف الأعصاب، والتي تسبب ألمًا شديدًا.
- ندوب مؤلمة نتيجة الجراحة.
- ألـم فـي عضو أو ثـدي مبتور.على الرغم من أن الأطبـاء لا يعلمون سبب حدوث هـذا الألم، إلا أنه حقيقي. إنه ليس "خيالاً"، ويُطلق عليه أحيانًا الألم الشبح.

الحصول على المساعدة

إذا ما وجدت أنك مازلت تشعر بالألم بعد انتهاء علاج السرطان، قد يتمكن طبيبك من أن يجد مصادر هذا الألم ويقوم بتخفيفه. لا يجب عليك أن تحيا في الألم، ولا تدل الرغبة في السيطرة على هذا الألم على الضعف، بل إنها طريقة لمساعدتك على الشعور بشعور أفضل وأن تحافظ على نشاطك. قد ينتج الألم عن علاج السرطان أو مشكلات صحية أخرى، مثل التهاب المفاصل.

بمساعدتك، سيتمكن الطبيب من تقييم مدى قوة ألمك وقد ينصحك باتباع واحدة أو أكثر من الأساليب التالية:

- العقاقيـر المخففة للألم. فـي أغلب الأحيان سيبـدأ الأطباء بالعقاقير الخفيفـة، ومن ثم ينتقلون إلـى العقاقير الأكثر قوة إن احتجـت إليها. الأمر الأهم فيما يتعلق بتخفيف الألم هو تناول العقاقير جميعها كما وصفها الطبيب بالضبط. للسيطرة على الألم لا تفوت إحدى الجرعات أو تنتظر لتشعر بالألم حتى تتناول العقار.

قد تخشى من أن تدمن على هذه العقاقير، ولكن هذا نادرًا ما يحدث إذا ما تناولت جرعاتك الصحيحة وزرت الطبيب بانتظام.

- العقاقير المضادة للاكتئاب.يمكن وصف بعض هذه العقاقير للتقليل من الألم أو الخدر الذي تسببه الأعصاب التالفة.

- العلاج الطبيعي. إن زيارة متخصص بالعلاج الطبيعي من شأنه التخفيف من ألمك. قد يستخدم المعالج الحرارة والبرودة والتدليك والضغط و/أو التمارين الرياضية لمساعدتك على التحسن.
- الدعامات. والتي تحدد حركة العضو أو المفصل الذي تشعر فيه بالألم.
- **الوخز بالإبر.** طريقة مثبتة تُستخدم فيها الإبر في مواقع ضغط معينة بالجسم تخفف من الألم.
- **التنويم المغناطيسي أو التأمل أو اليوجا.** قد تساعد أي من هذه الطرق في التخفيف من ألمك، ويمكن لمتخصص مدرب أن يعلمك هذه الطرق.

- **مهارات الاسترخاء.** وجد الكثير من المصابين بمرض السرطان أن ممارسة الاسترخاء العميق يساعد على التخفيف من الألم وكذلك تقليل مستويات التوتر.

- **تخدير الأعصاب أو الجراحات.** إذا لم تساعد الطرق الأخرى في هذا القسم على تخفيف ألمك، فعليك أن تسأل طبيبك عن الطرق التالية. تخدير الأعصاب أو الجراحات عادة ما تنجح إذا ما كنت تشعر بآلام مستمرة ومزعجة، ولكنها قد تعرضك لمخاطر أخرى، وقد تتطلب منك أيضًا أن تبقى بعض الوقت في المستشفى.

التحدث مع طبيبك حول الألم

هناك الكثير من الطرق التي يمكنك وصف ألمك بها إلى طبيبك:

- ✔ استخدم الأرقام. تحدث عن كم الألم الذي تشعر مع طبيبك وصفه له على مقياس من ٠ إلى ١٠، مع كون الصفر يعبر عن عدم وجود ألم على الإطلاق وأن ١٠ هو أسوأ ألم شعرت به في حياتك.
- ✔ أشرح للطبيب كيف تشعر بالألم.هل هو ألم حاد، هادئ، نابض، ثابت؟
- ✔ وضح للطبيب الأماكن التي تشعر فيها بالألم بالضبط. سواءً بالإشارة على جسدك أو بالرسم، ولاحظ ما إذا كان الألم يظل في مكان واحد أم يتحرك إلى أماكن أخرى.
- ✔ وضح للطبيب متى تشعر بالألم.لاحظ متى يبدأ، وكم يستمر، وما إذا كان يتحسن أم يسوء في أوقات معينة من النهار أو الليل، وما إذا كان هناك أي شيء تفعله ليتحسن.
- ✔ أشرح للطبيب كيف يؤثر الألم على حياتك اليومية.هل جعلك تتوقف عن العمل؟ أو فعل الواجبات المنزلية؟ زيارة الأهل والأصدقاء؟ الخروج والاستمتاع بالحياة؟
- ✔ أعد قائمة بجميع العقاقير التي تتناولها (لجميعالأغراض).إذا ما كنت تتناول عقاقير لتخفيف الألم، فإلى أي مدى تنجح في ذلك.
- ✔ تحدث مع الطبيب عن أية أعراض جانبية تنتابك. ناتجة عن عقار تخفيف الألم الذي تتناوله، مثل الإمساك أو غيره من تغيرات الأمعاء، الشعور بالترنح أو "عدم الراحة". يمكن علاج الكثير من هذه المشكلات.
- ✔ احتفظ بسجل عن ألمك.إن تدوين ملاحظات عن الآلام التي تشعر بها من شأنه مساعدتك على متابعة التغيرات طوال الوقت. قد تكشف لك أيضًا رد فعلك تجاه أي عقار لتخفيف الألم أو غيره من أنواع العلاج التي تتلقاها.

يوميات الألم

استخدم يوميات الألم ومقياس الألم لتسجيل الآلام التي تشعر بها.
(قد تحتاج إلى تصوير هذه الورقة قبل الكتابة عليها).

٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

لا ألم — أسوأ ألم يمكن تخيله

التاريخ	الوقت	مستوى الألم	عقار تخفيف الألم (الاسم، الجرعة، عدد المرات)	طرق تخفيف الألم الأخرى التي تمت تجربتها	الأعراض الجانبية لعقار تخفيف الألم
٨/٦ (مثال)	٨ صباحًا	٨	المورفين، ٣٠ مللي جرام، مل ٤ ساعات	التدليك	الإمساك

تغيرات الجهاز العصبي (الالتهابات العصبية)

أحيانًا يسبب علاج السرطان تلفًا بجهازك العصبي. ويُطلق على هذه الحالة التهابات الأعصاب، أو مشكلات بعمل الأعصاب. أحيانًا ما تتفاقم تلك الأعراض بفعل ظروف أخرى، مثل مرض السكري والفشل الكلوي وإدمان الكحوليات وسوء التغذية. قد يشعر الناس بظهور الأعراض أولاً في أيديهم وأقدامهم، وعادة ما تبدأ بأصابع أيديهم وأرجلهم. وأحيانًا ما ينتقل الوخز أو الألم من أصابع اليدين إلى اليدين ومن أصابع القدمين إلى القدمين.

تشمل الأعراض الشائعة الخدر والشعور بالحرقة والضعف والخدر في يديك أو قدميك، مع الشعور بآلام مفاجئة، حادة، وخز، أو كالصدمة الكهربية، فقدان الشعور بحاسة اللمس، فقدان التوازن أو صعوبة المشي، عدم التحكم بحركة الأطراف، وجود صعوبة في حمل الأشياء أو غلق أزرار الملابس، فقدان حاسة السمع، آلام بالفك، الإمساك، وأن تشعر بحساسية أكبر – أو أقل- للحرارة أو البرودة.

قد تبدأ الأعراض مع بدء العلاج الكيميائي أو بعد انتهائه. وإذا فعلت فقم بإخبار الرعاية الصحية الخاص بك على الفور. قد تزداد الأعراض مع الوقت، ولكنها قد تستغرق وقتًا يتجاوز العام للظهور.

الحصول على المساعدة

- تشمل طرق العلاج العقاقير والمراهم الموضعية ولصقات الألم.
- تشمل طرق العلاج الأخرى الوخز بالإبر والعلاج الطبيعي والتمارين الرياضية.

التغلب على تغيرات الجهاز العصبي

- ✔ **كن على حذر.** عندما تحمل السكاكين والمقصات وغيرها من الأشياء الحادة.
- ✔ **تجنب السقوط.** سر ببطء، استند على الدرابزين عند استعمال الدرج، وضع مفروشات مانعة للانزلاق في حمامك. ادعم نفسك أثناء السير باستخدام عصا أو أي جهاز آخر.
- ✔ **ارتدي الأحذية الرياضية أو أية أحذية أخرى ذات قاعدة مطاطية.**
- ✔ **استخدم ترمومتر وقفازات بدلاً من يديك العاريتين.** من شأن هذه الأدوات أن تجنبك الاحتراق عند محاولة معرفة درجة حرارة المياه. وإن أمكن، قلل من درجة حرارة سخان المياه.
- ✔ **اقض بعض الوقت في الراحة.**

الانتفاخات الليمفاوية والتورمات

الانتفاخات الليمفاوية هي انتفاخ جزء من الجسم بسبب تراكم السوائل الليمفاوية به، وعادة ما تحدث تلك الانتفاخات في الذراعين والساقين والوجه أو الرقبة. قد تتسبب هذه الحالة بسبب السرطان أو علاجه. هناك الكثير من أنواع الانتفاخات الليمفاوية، يحدث بعضها مباشرة بعد الجراحة، وتكون بسيطة ولا تستمر طويلاً. هناك أنواع أخرى قد تحدث بعد أشهر أو سنوات بعد انتهاء العلاج من السرطان وقد تكون مؤلمة للغاية. قد تظهر هذه الأنواع أيضًا بعد عضات الحشرات او الإصابات الطفيفة أو الحروق.

إن الأشخاص المعرضون للانتفاخات الليمفاوية هم المصابون:

- **بسرطان الثدي.** إذا تلقيت علاجًا إشعاعيًا، أو تمت إزالة العقد الليمفاوية تحت الإبط، أو خضعت لعلاج إشعاعي بعد إزالة العقد الليمفاوية من تحت إبطك.
- **سرطان الجلد على الذراعين أو الساقين.** إذا تمت إزالة العقد الليمفاوية و/أو خضعت لعلاج إشعاعي.
- **سرطان البروستاتا.** إذا ما خضعت لجراحة أو علاج إشعاعي على منطقة الحوض بأكملها.
- **سرطان في الأعضاء التناسلية الذكرية أو الأنثوية.** إذا ما خضعت لجراحة لإزالة العقد الليمفاوية أو العلاج الإشعاعي.
- **أنواع أخرى من مرض السرطان انتشرت إلى الأجزاء السفلية من الجسم.** الضغط الناتج عن ورم يكبر حجمه قد يصعب على الجسم التخلص من السوائل.

الحصول على المساعدة

قد يتمكن طبيبك أو ممرضتك من مساعدتك على منع أو التخفيف من التورمات الليمفاوية. اسأل عن التالي:

- **العناية بالبشرة.** من المهم المحافظة على بشرتك نظيفة، وعليك أيضًا ان تستعمل غسول للمحافظة على بشرتك رطبة.
- **التمارين الرياضية.** تعرف على التمارين التي تساعد جسدك على التخلص من السوائل الليمفاوية، وأي التمارين لا يجب أن تمارسها.

■ **طرق علاج التورمات الليمفاوية.** قد يقترح على الطبيب ما يلي:

- وضع ذراعك أو ساقك على صدرك لفترة من الوقت.
- الحصول على نوعيات معينة من التدليك التي من شأنها تحريك السوائل الليمفاوية من مكان استقرارها.
- ارتداء الأكمام المطاطية والملابس التي تساعد الجسم على التخلص من السوائل الليمفاوية.
- التخسيس.
- إيجاد مصادر الدعم العاطفي التي من شأنها مساعدتك على التغلب على هذه الحالة.
- تجنب إجراء أية عمليات طبية في المناطق المصابة بالتورمات الليمفاوية، مثل الحقن أو فحوصات الدم.

منع أو التخفيف من التورمات الليمفاوية

وجد ناجين آخرين من السرطان أن الخطوات التالية مفيدة:

- ✔ لاحظ وجود علامات على التورمات أو العدوى (احمرار، ألم، حرارة، حمى)، وأخبر طبيبك أو ممرضتك بأن ذراعك أو ساقك تؤلمك أو بدأت بالتورم.
- ✔ حافظ على ذراعك أو ساقك خالية من الجروح وعضات الحشرات وحروق الشمس. تجنب الحقن أو اختبارات الدم في هذه المنطقة.
- ✔ تناول الأطعمة المتوازنة والغنية بالبروتينات وقليلة الأملاح.
- ✔ حافظ على زيارة طبيبك بشكل منتظم.
- ✔ ارتدي ملابس واسعة على ذراعيك وساقيك.
- ✔ احمي منطقة التورم. حاول ألا تستخدم ذراعك أو ساقك لتكتشف درجة حرارة أو برودة شيء ما، مثل مياه الاستحمام أو الطعام المطهي، حيث أنك قد لا تتمكن من الشعور بالبرودة أو الحرارة بشكل صحيح في الوقت الحالي.

مشكلات الفم والأسنان

يعاني الكثير من الأشخاص الذين تم علاجهم من السرطان من مشكلات بالفم أو الأسنان. تختفي بعض هذه المشكلات بمجرد انتهاء العلاج. في حين تستمر مشكلات أخرى لفترات طويلة، وقد لا تختفي مشكلات أخرى أبدًا. قد تستمر بعض المشكلات لأشهر أو سنوات بعد انتهاء العلاج.

العلاج الإشعاعي أو الجراحات في منطقة الرأس او الرقبة قد تسبب مشكلات في الأسنان واللثة، الغشاء الرقيق الطب الذي يغلف فمك من الداخل، الغدد التي تفرز اللعاب، وعظام الفك. إذا ما خضعت لأنواع معينة من العلاج الكيميائي، قد تواجه هذه المشكلات أيضًا. قد تسبب هذه المشكلات ما يلي:

- جفاف الفم.
- تسوس الأسنان وغيره من مشكلات الأسنان.
- فقدان أو تغير حاسة التذوق.
- ألم بالفم واللثة.
- عدوى بالفم.
- تصلب عضلات الفك أو تغير في شكل عظام الفك.

من الأكثر عرضة لهذه المشكلات؟

- تقريبًا جميع من خضعوا لعلاج إشعاعي على منطقة الرأس أو العنق.
- أغلب من أُجريت لهم جراحات نقل نخاع العظام.
- اثنين من بين كل خمسة أشخاص خضعوا للعلاج الكيميائي.

الحصول على المساعدة

إذا ما استمرت هذه المشكلات بعد انتهاء علاج السرطان، تحدث مع طبيبك عن الأسباب المحتملة، وطرق السيطرة على آلام الفم.

حاول أن تقابل طبيب أسنانك في أسرع وقت بعد انتهاء العلاج، واسأله عن عدد المرات التي يجب أن تزوره فيها وعن طرق للعناية بالفم والأسنان.

منع أو تخفيف مشكلات الفم والأسنان

✔ *حافظ على رطوبة فمك.*

- أشرب الكثير من الماء.
- امتص مكعبات الثلج.
- امضغ علكة خالية من السكر أو امتص حلوى خالية من السكر.
- استخدم بديل للعاب لتحافظ على رطوبة فمك.

✔ *حافظ على نظافة فمك.*

- اغسل أسنانك ولثتك ولسانك بفرشاة أسنان ناعمة بعد كل وجبة وقبل الخلود للنوم. إذا كانت الفرشاة تسبب لك ألمًا، حاول تنعيم شعيرات فرشاتك في ماء دافئ.
- أطلب من طبيب أسنانك اسفنجات الأسنان، التي يمكنك استخدامها كبديل لفرشاة الأسنان.
- استخدم معجون أسنان يحتوي على كمية معتدلة من الفلوريد (مثل معجون أسنان الأطفال) وغسول الفم.
- نظف أسنانك بالخيط برفق يوميًا. إذا نزفت لثتك أو آلمتك، فابتعد عن المنطقة النازفة أو الملتهبة، ولكن واصل تنظيف بقية أسنانك.
- اغسل فمك عدة مرات باليوم بمحلول يحتوي على ربع ملعقة شاي من بيكربونات الصوديوم وثمن ملعقة شاي من الملح على كوب من الماء الدافيء، ثم اشفط فمك بماء نظيف.
- إذا كنت تستخدم طقم أسنان فنظفه واغسله بالفرشاة ثم اشطفه بعد كل وجبة. واجعل طبيب أسنانك يفحصه ليتأكد من أنه ما زال ملائمًا لك.

✔ *إذا كانت هناك تقرحات بفمك، تذكر عن تبتعد عن:*

- الأطعمة الصلبة والمقرمشة، مثل البطاطس المقرمشة التي من شأنها جرح فمك من الداخل.
- الأطعمة الساخنة أو الحارة التي تحتوي على نسبة عالية من التركيز الحمضي، مثل الفاكهة والعصائر الحمضية، والتي من شأنها أن تزيد الالتهابات داخل فمك.
- الأطعمة السكرية، مثل الحلوى والصودا، التي قد تسبب لك تسوس الأسنان.
- أعودا تنظيف الأسنان (قد تجرح فمك من الداخل).
- جميع منتجات التبغ.
- الخمور .

تغيرات الوزن والعادات الغذائية

بعض الناجين من مرض السرطان والذين خضعوا لأنواع معينة من العلاج الكيميائي أو العقاقير يعانون زيادة بالوزن. عادة ما تستقر زيادة الوزن بعد انتهاء العلاج. إن المصابات بسرطان الثدي اللواتي يخضعن لعلاج كيميائي معين يزداد وزنهن بطريقة مختلفة – حيث قد يفقدون عضلاتهن وينمو بدلاً منها أنسجة دهنية.

لسوء الحظ، قد لا تصلح طرق فقدان الوزن الشائعة التي يستخدمها الناس مع الناجين من السرطان. حاول أن تتحلى بالصبر. ابحث عن الأمور الإيجابية التي يمكنك التحكم بها، مثل تناول الأطعمة الصحية. حاول أن تركز على حقيقة أن العلاج من السرطان قد أنتهى، وأنك تحاول أن تصبح أقوى بمرور الوقت.

يعاني بعض الناجين من السرطان من مشكلة معاكسة: حيث يفقدون الرغبة في الطعام، ويفقدون وزنهم. يقول بعض الرجال أن فقدان الوزن أو فقدان الكتلة العضلية لديهم هو ما يخشون منه أكثر من زيادة الوزن، حيث يجعلهم هذا الأمر يشعرون بأنهم أقل قوة وأقل إحساس بالرجولة.

الحصول على وزن صحي

بالنسبة لمشكلات الوزن، أسأل طبيبك أو ممرضتك عن التالي:

- أداء التدريبات الرياضية التي تزيد من القوة البدنية، إذا ما كنت قد فقدت بعض العضلات وحلت محلها أنسجة دهنية.
- التحدث مع خبير بالحمية أو بالتغذية الذي من شأنه مساعدتك على التخطيط للحصول على حمية صحية لا تزيد أكثر من وزنك.

استعادة الشهية المفقودة

نعرض فيما يلي بعض الخطوات التي ساعدت الآخرين على استعادة شهيتهم:

- ✔ **ابدأ بوجبات صغيرة.** تناول خمسة وجبات صغيرة في اليوم أسهل من تناول ثلاثة وجبات كبيرة.
- ✔ **ركز على أطعمتك المفضلة.** إذا كنت تشعر بأن فكرة تناول الطعام ما زالت لا تروق لك، جرب تناول الأطعمة التي كنت تفضلها قبل علاج السرطان لتعيد لك شهيتك. حاول إضافة بعض الفاكهة الطازجة والعصير أو أية نكهات أخرى لتحسين مذاق الطعام.
- ✔ **حافظ على نشاطك.** القيام بنزهة سير قبل تناول الطعام ستساعدك على الشعور بالجوع.

مشكلات البلع

بعض الأشخاص الذين خضعوا للعلاج الإشعاعي أو الكيميائي قد يجدون صعوبة بتناول الطعام بسبب وجود مشكلات بالبلع. قد يعاني الأشخاص الذين خضعوا للعلاج الإشعاعي على الرأس أو العنق أو الثدي أو الصدر أو الذين خضعوا لجراحة بالحنجرة من نفس المشكلة.

الحصول على المساعدة

- تناول الأطعمة اللينة غير الحريفة المرطبة بالصلصة أو المرق. البودينج والمثلجات والحساء وصلصة التفاح والموز وغيره من الفاكهة اللينة تتمتع بقيمة غذائية عالية وسهلة البلع.
- استخدم خلاط لتحضير الأطعمة الصلبة.
- أطلب النصيحة من فريق الرعاية الصحية الخاص بك، بما فيهم طبيبك وممرضتك وخبير التغذية وأو أخصائي التخاطب.
- أمل راسك للخلف أو الأمام أثناء تناول الطعام.
- تناول رشفة من الماء كل بضعة دقائق لتساعدك على البلع والتحدث بسهولة أكبر. احمل معك زجاجة من الماء طوال الوقت لتساعدك.

مشكلات التحكم بالمثانة أو الأمعاء

إن مشكلات المثانة والأمعاء من بين أكثر المشكلات المحزنة التي تواجه الناس بعد العلاج من السرطان. يخاف هؤلاء الأشخاص أو يشعرون بالخجل من ممارسة الحياة العامة، «إن العودة للعمل كان أكثر الأمور صعوبة»، كما يقول أحد الناجين من سرطان البروستاتا.

قد يحدث عدم التحكم في المثانة أو الأمعاء بعد العلاج من سرطان المثانة أو البروستاتا أو القولون أو الأمعاء أو المبيض أو غيرها من أنواع السرطان. قد تخرج من الجراحة بعدم تحكم كامل في مثانتك أو أمعائك. أو ربما يتبقى لك بعض التحكم فيها، ولكنك تذهب كثيرًا للمرحاض. قد تحدث مشكلة عكسية إذا ما تسبب لك العقار الذي تأخذه لتسكين الألم بالإمساك.

الحصول على المساعدة

من المهم أن تخبر طبيبك باية تغيرات في عادات مثانتك أو أمعائك. اسأل طبيبك أو ممرضتك عن:

- مشكلات الإمساك.
- تدريبات كيجل (انظر القسم الخاص بضعف العضلات) .
- العقاقير التي قد تساعد.
- المساعدة فيما يتعلق بالقسطرة. إذا كنت متصلاً بقسطرة، فتحة من داخل الجسم إلى خارجه لإخراج البول أو الفضلات، توجد خدمات ومجموعات دعم لمساعدتك على التغلب على التغيرات

أعراض سن اليأس

بعد إنهاء العلاج الكيميائي، تتوقف الدورة الشهرية عند بعض النساء كل شهر – أو تتوقف تمامًا. بعض العقاقير المضادة للسرطان (مثل عقاقير تاموكسيفين ورالوكسيفين) قد تسبب تغيرات في أجسام النساء وتقلل من نسبة الهرمونات التي تفرزها. قد تتسبب هذه التغيرات في توقف دورتك الشهرية، وكذلك تسبب بعض الأعراض المتعلقة بسن اليأس (التي يُطلق عليها أيضًا «التغير» أو «تغير الحياة»).

بمرور الوقت، تُستأنف الدورة الشهرية عند بعض السيدات مرة أخرى (وهو الأمر الأكثر ترجيحًا للسيدات الأصغر سنًا)، في حين لا يحدث هذا الأمر مع سيدات أخريات. حتى وإن تحدث معك الطبيب عن سن اليأس المبكر، فاسمحي لنفسك بالحزن على فقدان خصوبتك.

من بين أعراض سن اليأس شيوعًا ما يلي:

- **عدم انتظام الدورة الشهرية.** من بين العلامات الأولى لسن اليأس تغير الدورة الشهرية لديك، حيث تصبح أقل انتظامًا، أو أخف. بعض النساء قد تحدث لهن فترات قصيرة من النزيف الحاد. أحيانًا ما تتوقف الدورة الشهرية تمامًا بشكل مفاجئ.
- **نوبات الحرارة.** نوبات الحرارة عادة ما تكون أسوأ في الليل وقد تؤثر على النوم أو تسبب التغيرات المزاجية.
- **مشكلات في المهبل أو المثانة.** حيث تصبح الأنسجة في تلك المناطق أكثر جفافًا وأقل سمكًا. وتزداد احتمالية إصابتك بعدوى مهبلية، ومع تقدمك في السن قد لا تتمكنين من التحكم في البول.
- **عدم الرغبة في العلاقة الحميمة.** قد تجعلك هذه التغيرات عازفة عن العلاقة الحميمة.
- **مشكلات التعب والنوم.** قد تشعرين بالتعب وعدم القدرة على النوم أو الاستيقاظ مبكرًا أو العودة للنوم مرة أخرى بعد الاستيقاظ في منتصف الليل.
- **مشكلات الذاكرة ومشكلات أخرى مثل الاكتئاب والتغيرات المزاجية وحدة الطبع.** بعض هذه المشكلات، خاصة مشكلة الذاكرة، قد تتعلق بالتقدم في السن. قد توجد صلة بين تغير مستوى الهرمونات بدمك وبين مشاعرك.
- **تغيرات أخرى بجسدك.** قد تلاحظين أن منطقة خصرك تكبر وتقل العضلات وتزداد الدهون، أو النحافة مع فقدان مرونة بشرتك.

اسألي طبيبك عما إذا كنت ما تزالين بحاجة إلى استخدام وسائل تحديد النسل – حتى وإن انقطعت دورتك الشهرية.

الحصول على المساعدة

اذهبي لزيارة طبيب أمراض النساء مرة كل عام، واسأليه عن التالي:

- عقاقير أو إضافات أو أية طريقة أخرى من شأنها مساعدتك على التغلب على أعراض سن اليأس التي تنتابك.
- الفحوصات التي يجب عليك إجراؤها (مثل كثافة العظام لمعرفة ما إذا كنت معرضة للإصابة بهشاشة العظام).
- طرق من شأنها التقليل من فرص إصابتك بالتالي:

- **هشاشة العظام.** قد يسبب لك سن اليأس فقدان أنسجة العظام، الأمر الذي قد يتسبب في إضعاف العظام وجعلها أسهل في الكسر.
- **مرض القلب.** قد يؤدي سن اليأس إلى ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، مما يؤدي إلى زيادة احتمالية إصابتك بالأمراض التي قد تؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية.

التخفيف من نوبات الحرارة

نعرض فيما يلي بعض الخطوات التي ساعدت أخريات على التخفيف من نوبات الحرارة:

- ✔ *التوقف عن التدخين.*
- ✔ *شرب الكثير من الماء.*
- ✔ *حاولي المحافظة على الوزن الصحي من خلال ممارسة التمارين الرياضية واتباع الحمية.* مارسي التمارين الرياضية أغلب أيام الأسبوع، خاصة رفع الأثقال وتقوية العضلات. تناولي الطعام باعتدال، حيث أن الحمية المتوازنة من شأنها أن تمد جسدك بأغلب المواد الغذائية والسعرات الحرارية التي يحتاجها جسدك ليظل سليمًا.
- ✔ *إذا كانت تنتابك نوبات الحرارة.* حاولي أن تدوني متى تحدث وما الذي يسببها. قد يساعدك هذا الأمر على معرفة ما عليك تجنبه. قد ترغبين أيضًا فيما يلي:
  - النوم في حجرة ذات جو بارد لتفادي الاستيقاظ بفعل نوبات الحرارة.
  - ارتدي ملابسك في طبقات يمكنك نزعها إذا ما شعرت بالدفء.
  - استخدمي الملاءات القطنية، وارتدي الملابس التي تسمح لجلدك "بالتنفس".
  - حاولي تناول مشروب بارد أو استخدمي مروحة في بداية نوبات الحرارة.
  - حاولي ألا تتناولي الكثير من الأطعمة الحريفة.
  - قللي من شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

تستمر بعض التغيرات الجسمانية لفترة قصيرة في حين تستمر تغيرات أخرى للأبد. في كلتا الحالتين، قد يقلقك مظهرك كثيرًا بعد انتهاء العلاج. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يتصلون بقسطرة بعد جراحة بالقولون أو الأمعاء يخجلون من الخروج للحياة العامة، حيث أنهم قد يشعرون بالخوف أو الخجل من رفض الآخرين لهم. وقد يقلقون من وقوع "حادث" في موقف عام.

لا يحب آخرون أن يرى الناس تأثيرات العلاج مثل الندوب أو تغيرات البشرة أو فقدان أحد الأطراف، أو تغيرات الوزن، حتى وإن لم يكن العلاج ظاهر الأثر، قد تزعجك التغيرات التي حدثت لجسدك. إن مشاعر الغضب والأسف طبيعية تمامًا. إن الشعور بالسوء تجاه جسدك قد يجعلك عازفًا عن العلاقة الحميمية، مما قد يتسبب في تفاقم الشعور بالاستياء من نفسك.

إن التغيرات في مظهرك قد تكون صعبة أيضًا على المقربين منك، والذي بدوره سيكون صعبًا عليك. إن الآباء والأجداد عادة ما يشعرون بالقلق حيال صورتهم أمام أبنائهم وأحفادهم، حيث يخشون أن يتسبب مظهرهم في إخافة الأطفال أو أن يحول دون الاقتراب منهم.

الحصول على المساعدة

كيف تتغلب على تغيراتك الجسدية؟

- من حقك أن تحزن على ما فقدت، فقد فقدته بالفعل. إن الشعور بالأسف أمر طبيعي.
- حاول التركيز على أن الطرق التي اتبعتها في التغلب على السرطان قد جعلتك أقوى وأكثر حكمة وواقعية.
- إذا ما وجدت أن بشرتك قد تغيرت بفعل الإشعاع، فاسأل طبيبك عن طرق للعناية بها.
- ابحث عن طرق جديدة لتحسين مظهرك، قصة شعر جديدة، أو صبغة شعر جديدة، أو التزين أو الملابس الجديدة من شأنها رفع معنوياتك.
- إذا ما قررت ارتداء بديلاً للثدي (ثدي صناعي)، فتأكدي من أنه يناسبك تمامًا. قد يدفع تأمينك الصحي التكاليف.
- حاول أن تدرك أنك كشخص أكبر بكثير من المرض الذي أصابك. وأعلم أنك ذا قيمة كبيرة – بغض النظر عن مظهرك أو ما يحدث في حياتك.

التغيرات في العلاقة الحميمة

قد تواجه بعض التغيرات في حياتك العاطفية بعد العلاج من السرطان – بالنسبة للكثير من الأشخاص. بناءً على نوعية السرطان الذي أصبت به، قد تستمر هذه المشكلات لفترة طويلة أو قصيرة. على سبيل المثال، حوالي نصف السيدات اللواتي عولجن من سرطان الثدي أو الجهاز التناسلي لفترة طويلة وأكثر من نصف الرجال الذين عولجوا من سرطان البروستاتا اشتكوا من مشكلات في العلاقة الحميمة تستمر لفترات طويلة. يقول الكثير من الناجين من مرض السرطان أنهم لم يكونوا مستعدين للتغيرات التي طرأت على حياتهم العاطفية.

عادة ما تحدث المشكلات في العلاقة الحميمة بسبب التغيرات التي تطرأ جسدك – بسبب الجراحة أو العلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو بفعل تأثير عقاقير بعينها. أحيانًا ما تكون المشكلات العاطفية سببًا في حدوث مشكلات بالعلاقة الحميمة. تشمل بعض الأمثلة على المشكلات العاطفية القلق والاكتئاب والشعور بالذنب على ما سبب لك الإصابة بالسرطان وتغير شكل الجسم بعد الجراحة والتوتر بينك وبين شريك حياتك. إن حياتك العاطفية في الماضي لا دخل لها بمشكلات العلاقة الحميمة في الوقت الحالي.

ما هي أنواع المشكلات التي قد تحدث؟ يشكوا الناجون عادة من المخاوف التالية:

- القلق من العلاقة الحميمة بعد العلاج.قد يشعر البعض بالخجل من شكل أجسامهم بعد العلاج. حتى أن يراهم أي شخص بدون ملابس قد يكون أمرًا صعبًا. قد يقلق الناس من أن العلاقة الحميمة قد تؤذيهم أو أنهم قد لا يؤدون فيها بشكل جيد أو أنهم سيكونون غير جذابين.
- الألم أو فقدان الاهتمام أو الاكتئاب أو عقاقير علاج السرطان من شأنها أيضًا أن تؤثر على الحياة العاطفية.
  - عدم القدرة على ممارسة الحياة العاطفية كما كنت تفعل من قبل.بعض أنواع العلاج من السرطان من شأنها تغيير الجهاز التناسلي مما يغير بدوره من حياتك العاطفية.
  - قد لا يتمكن بعض الرجال من القيام بواجباتهم العاطفية بشكل جيد بعد العلاج من بعض أنواع السرطان مثل سرطان البروستاتا أو الجهاز التناسلي أو الخصيتين. بعض أنواع العلاج من شأنها أيضًا إضعاف الجهاز التناسلي للرجل وجعله جافًا.
  - تجد بعض النساء أن ممارسة الحياة العاطفية تكون أصعب أو أكثر إيلامًا بعد العلاج من السرطان. قد تتسبب بعض أنواع العلاج من السرطان في هذه المشكلات، وأحيانًا لا تكون هناك أسباب واضحة. وأحيانًا ما تفقد بعض النساء الإحساس في المناطق الحساسة.
- وجود أعراض سن اليأس.عندما تتوقف الدورة الشهرية لدى النساء، قد يصبن بنوبات الحرارة، أو جفاف وضيق بالمهبل، و/أو غيرها من المشكلات التي قد تؤثر على ممارسة حياتهم العاطفية بشكل طبيعي.
- فقدان الخصوبة. قد تتسبب بعض أنواع العلاج من السرطان بالعقم، مما يحول دون تمكن الناجين من السرطان من إنجاب أطفال. بناءً على نوع العلاج والسن والفترة المنقضية منذ انتهاء العلاج، قد تظل قادرًا على الإنجاب.

الحصول على المساعدة

"كنت أدرك أني سأعاني من الضعف الجنسي، ولكن ما لم أتوقعه هو فقدان الرغبة في ممارسة الحياة العاطفية تمامًا، الأمر الذي تسبب في وجود مشكلات بيني وبين زوجتي"

قد يساعدك طبيبك على التغلب على هذه المشكلات، ولكنه قد يفتح معك هذا الموضوع، لذا عليك أن تذكره بنفسك. إذا كنت تواجه مشكلة في البدء بالحديث عن الأمر، خذ هذا الكتيب معك.

عادة لا تتحسن مشكلات الحياة العاطفية من تلقاء نفسها. لكي تحصل على المساعدة في الكثير من هذه المشكلات، من المهم أن تخبر طبيبك عن أية تغيرات قد تطرأ على حياتك العاطفية، فأحيانًا ما تكون هناك مشكلات طبية خفية تسبب هذه المشكلات، على غرار:

- مشاكل الانتصاب. العقاقير أو الأجهزة المساعدة أو الاستشارة أو الجراحة أو غيرها من المقاربات قد تساعد على حل المشكلة.
- جفاف المهبل. قد يتسبب سن اليأس بجفاف أو ضيق المهبل. اسألي ما إذا كان استخدام دهان مائي خلال الممارسة أو موسع للمهبل قبل الممارسة و/أو تناول الهرمونات أو استخدام كريم هرموني من بين الخيارات المتاحة لك.
- ضعف العضلات. يمكنك تقوية عضلات المناطق التناسلية من خلال ممارسة تمارين "كيجل". تدرب على التحكم في عضلاتك من خلال التحكم في انسياب البول. يمكنك أن تمارس هذه التمارين حتى إن لم تكن تتبول. كل ما عليك فعله هو عصر ورخي عضلاتك أثناء الجلوس والوقوف أو أثناء ممارسة حياتك اليومية.

تشمل الموضوعات التي قد ترغب في مناقشتها ما يلي:

- مخاوفك عن إنجاب الأطفال. ناقش مخاوفك عن تنظيم الأسرة مع طبيبك. إذا كنتي امرأة اسألي طبيبك عما إذا كنت بحاجة للاستمرار في استخدام وسائل منع الحمل، حتى وإن كانت دورتك الشهرية قد انقطعت.
- التحدث مع مستشارك أو طبيبك النفسي. قد تشعر بأن بعضًا من مشكلات علاقتك الحميمة نابعة من عواطفك، مثل التوتر أو القلق من شكل الجسم. يجد البعض أن المشكلات الحميمية المتعلقة بالسرطان بدأت في استنزاف علاقتهم بشريك حياتهم. إذا كان الحال على هذا المنوال، اسأل ممرضتك أو موظف الخدمة الاجتماعية ما إذا كان باستطاعتك أن تتحدث مع مستشار، حيث أن التحدث مع شخص ما وحدك أو مع شريك حياتك قد يساعد على علاج المشكلة.
- زيارة معالج للعلاقات الزوجية. حيث سيساعدك على التحدث بحرية عن مشكلاتك، وأن يبحث معك في مخاوفك ويقترح عليك طرق جديدة لمساعدتك وشريك حياتك.

التحدث مع شريك حياتك

حتى بالنسبة للزوجين الذين ظلا متزوجين لفترة طويلة، يمكن أن يشكل الحفاظ على التواصل بينهما تحديًا كبيرًا في البداية. من المريح أن تعلم أن القليل جدًا من العلاقات تنتهي بسبب القسطرة أو الندوب أو أية تغيرات جسدية أخرى. إن معدلات الطلاق تظل على حالها عند الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان والأشخاص الذين لم يصابوا به.

أخبر شريك حياتك بما تشعر به تجاه حياتكما العاطفية وما ترغب بتغييره. قد ترغب في التحدث عن مخاوفك وعما تعتقد أنه يؤثر على حياتكما العاطفية ومشاعرك وما الذي عليكما فعله ليتحسن الوضع.

إن فتح هذا الموضوع بصراحة يجنب اللوم ويحافظ على الإيجابية بينكما ويمنح شريك حياتك مفهومًا واضحًا بما تشعر به. نعرض فيما يلي نموذجًا لكيفية البدء بهذا النقاش:

"أعلم أنه من الصعب مناقشة هذا الموضوع، ولكن أعتقد أنه يجب علينا التحدث عن حياتنا العاطفية. لقد تقاربنا من بعضنا البعض مرات قليلة مؤخرًا. إني افتقد أن أكون بقربك. وأقلق أن تشكل ندوبي مشكلة. هل يمكنك أن تخبرني بما تشعر به؟".

حاول أن تكون منفتحًا عندما تستمع لوجهة نظر شريك حياتك:

- ركز على تعليقاته، وليس على ما تخطط لقوله في المقابل.
- كرر ما يقول بكلماتك الخاصة.
- أطرح عليه أسئلة لتفهم مخاوفه بشكل أفضل.
- اعترف بأن وجهة نظره مهمة بالنسبة لك. قل أمورًا على غرار: "أفهم لما تقول ذلك" أو "لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة من قبل".

الشعور بالحميمية بعد علاج السرطان

- ***كن فخورًا بجسدك.*** لقد نجح في النجاة من العلاج.
- ***فكر في أمور تجعلك تشعر بثقة وجاذبية أكبر.***
- ***ركز على الأمور الإيجابية.*** حاول أن تكون مدركًا لأفكارك، حيث أنها قادرة على التأثير على حياتك العاطفية.
- ***ألمسا بعضكما الآخر.*** قبل واحتضن شريك حياتك، حتى وإن لم تتمكن من ممارسة حياتك العاطفية كما اعتدت من قبل.
- قد تكتشف طرق جديدة لتستمتع بالحميمية.

التعارف

قد تؤثر تغيرات جسدك ومخاوفك على ما تشعر به حيث أنك مازلت تعاني من تقبل التغيرات التي طرأت عليك، لذا فإنك تقلق من رد فعل شخص آخر تجاه تلك التغيرات مثل الندوب أو القسطرة. أو قد تخشى حدوث المشكلات العاطفية أو فقدان الخصوبة، والتي من شأنها التسبب في زيادة صعوبة الاقتراب من شخص ما.

قد تتساءل عن كيفية ووقت إخبار الشخص الذي تعرفت عليه عن إصابتك بمرض السرطان والتغيرات التي طرأت على جسدك. بالنسبة للبعض، قد يمنعهم الخوف من الرفض عن ممارسة حياتهم الاجتماعية التي يرغبون فيها. في حين قد يواجه الأخرون الذين اختاروا عدم التعارف الضغط من عائلاتهم أو أصدقائهم ليكونوا أكثر اجتماعية. نعرض فيما يلي بعض الأفكار التي قد تسهل من عودتك للحياة الاجتماعية:

- ركز على الأنشطة التي يسمح وقتك بالاستمتاع بها، مثل حضور حلقة درس أو الالتحاق بنادي رياضي.
- حاول ألا تجعل السرطان عذرًا لعدم تعرفك على أشخاص جدد.
- انتظر حتى تشعر بالثقة والود قبل أن تخبر من تعرفت عليهم بإصابتك بالسرطان. تدرب على ما سوف تقوله إذا ما كنت قلقًا من رد فعل من تعرفت عليهم تجاه الأمر. فكر في ردة فعله وكن مستعدًا للاستجابة لها.
- فكر في التعارف على أنه عملية تعليمية هدفها الحصول على الحياة الاجتماعية التي تستمتع بها. لا يجب أن يكون كل من تتعارف عليهم مثاليين. إذا لم يتقبلك البعض (الأمر الذي قد يحدث بالسرطان أو بدونه)، فإنك لم تفشل. حاول أن تتذكر أنه لم تنجح جميع العلاقات التي حاولت تكوينها قبل إصابتك بالسرطان.

مشاعرك

"لا اعتقد أنك ستنسى أبدًا أنك لن تستعيد ما فقدت" – إميلي

كما يؤثر علاج السرطان على صحة الجسدية، قد يؤثر أيضًا على مشاعرك وتفكيرك وقيامك بالأمور التي تحبها. من الطبيعي أن تنتابك مشاعر متضاربة بعد انتهاء العلاج، وكما تحتاج إلى الاهتمام نجسدك بعد انتهاء العلاج، عليك أيضًا أن تهتم بمشاعرك.

يختلف الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان عن بعضهم البعض، كما أن مشاعرك وعواطفك ومخاوفك فريدة من نوعها. إن المعتقدات التي تصاحب السرطان قد تؤثر على طريقة تفكيرك في السرطان وكيفية التعامل معه، حيث قد يشعر البعض أنه يجب عليهم أن يتحلوا بالقوة ويقوموا بحماية أصدقائهم وعائلاتهم، في حين يبحث البعض الآخر عن الدعم ممن يحبون أو الناجين الآخرين من السرطان أو يستعينون بإيمانهم ليساعدهم على التغلب على هذا الأمر. البعض يبحث عن المساعدة من المستشارين أو خارج نطاق العائلة، في حين لا يرتاح البعض الآخر لهذا الأسلوب.

أيًا كان ما تقرره، من المهم أن تقوم بما تشعر أنه يناسبك وحاول ألا تقارن نفسك بغيرك.

القلق على صحتك

القلق من عودة السرطان مرة أخرى أمر طبيعي، خاصة خلال العام الأول بعد العلاج، حيث أنه من بين أكثر المخاوف شيوعًا بين جموع الناجين من السرطان بعد انتهاء العلاج. بالنسبة للبعض، يكون هذا الخوف قويًا لدرجة أنه يمنعهم عن الاستمتاع بالحياة أو النوم جيدًا أو تناول الطعام أو حتى القيام بزيارات المتابعة الصحية. تقول إحدى السيدات: «إذا ما عاد السرطان مرة أخرى، ماذا سأفعل؟، إنني لم أتوقع أن أنجو منه في المرة الأولى». قد يتصرف آخرون بطريقة إيجابية، كما يقول أحد الناجين من السرطان: «إن السرطان جزء من حياتي، ولن يفارقني الأمل أبدا».

بمرور الوقت، يقول الكثير من الناجين من السرطان أنهم أصبحوا لا يفكرون كثيرًا في السرطان. ولكن، حتى بعد مرور سنوات على الشفاء، قد تحدث أمورًا من شأنها أن تسبب لك القلق. إن زيارات المتابعة الصحية أو الشعور بأعراض تشبه تلك الخاصة بالسرطان أو مرض أحد أفراد الأسرة أو الذكرى السنوية لتشخيص إصابتك بالسرطان من شانها أن تولد القلق بداخلك.

التغلب على الخوف من عودة السرطان

- **كن على علم.** من الجيد معرفة المزيد عن مرض السرطان الخاص بك وفهم ما يمكنك القيام به من أجل تحسين صحتك في الوقت الحالي، ومعرفة المزيد عن الخدمات المتوفرة التي يمكنها منحك المزيد من الإحساس بالسيطرة. تشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعلمون الكثير عن مرضهم وعلاجه تزداد احتمالية إتباعهم للخطط العلاجية وشفاؤهم من السرطان أسرع من الأشخاص الذين لا يعلمون شيئًا عن مرضهم.

- **عبر عن مشاعر الخوف أو الغضب أو الحزن التي تنتابك.** وجد الناس أنهم عندما يعبرون عن المشاعر القوية مثل الغضب أو الحزن، تزداد قدرتهم على التخلص منها. يصنف البعض مشاعرهم من خلال التحدث مع عائلاتهم أو أصدقائهم، أو ناجين آخرين من السرطان أو مستشار. ولكن حتى إن كنت تفضل عدم مناقشة مرضك مع الآخرين، يمكنك أن تواظب على تصنيف مشاعرك من خلال التفكير فيها أو تدوينها.

- **ابحث عن الأمور الإيجابية.** يعني هذا الأمر أحيانًا البحث عن الأمور الجيدة حتى في الأوقات العصيبة أو تحاول أن تملأ نفسك بالأمل بدلاً من أن تفكر في أسوأ الأمور. حاول أن تستغل طاقتك للتركيز على صحتك وعلى ما يمكنك فعله لتظل سليمًا معافى قدر الإمكان.

- **لا تلم نفسك على إصابتك بالسرطان.** يعتقد بعض الأشخاص أن إصابتهم بالسرطان كانت بسبب أمر فعلوه أو لم يفعلوه. تذكر أن أي شخص يمكن أن يصاب بالسرطان.

- **لا يجب أن تكون مبتهجًا طوال الوقت.** يقول الكثير من الناس أنهم يرغبون في أن يكونوا أحرارًا فيما يتعلق باستسلامهم لمشاعرهم في بعض الأوقات. كما قالت إحدى السيدات: "عندما تسوء الأمور، اخبر أسرتي أني أمر بيوم سيء من أيام مرضي بالسرطان وأصعد إلى غرفتي وأستلقي على فراشي".

- **جد طرقًا لتساعدك على الاسترخاء.** إن التدريبات المذكورة في الصفحتين ٦٠ و٦١ أثبتت قدرتها على مساعدة الآخرين على الاسترخاء وربما تفعل الأمر ذاته معك عندما تشعر بالقلق.

- **حافظ على نشاطك قدر الإمكان.** إن الخروج من المنزل لفعل أمر ما قد يساعدك على التركيز على أمور أخرى بجانب السرطان والأمور السيئة التي تصاحبه.

- **أنظر إلى ما يمكنك التحكم به.** يقول بعض الأشخاص أن تنظيم حياتهم يساعد. إن الانخراط في رعاية صحتك والمحافظة على مواعيدك مع طبيبك وإدخال تغيرات على أسلوب حياتك من بين الأمور التي يمكنك السيطرة عليها. حتى وضع جدول يومي من شأنه أن يمنحك حسًا بالسيطرة. في حين لا يمكن لأي شخص أن يتحكم بجميع الأفكار، يقول البعض أنهم يحاولون عدم التفكير كثيرًا في المخيف منها.

الشعور بالتوتر

عندما تعلم أنك مصاب بالسرطان، قد تهمل اهتماماتك مثل العائلة أو العمل أو الأمور المالية. والآن بعد أن انتهى العلاج، قد تبدأ هذه الأمور في الظهور على السطح مرة أخرى.

يقلق الكثير من مرضى السرطان من أن التوتر قد لعب دورًا في إصابتهم بالمرض. من المهم أن تتذكر أن السبب الحقيقي وراء مرض السرطان مازال مجهولاً. لم تظهر أية أبحاث أن التوتر يسبب السرطان، ولكننا نعلم أن التوتر يسبب مشكلات صحية أخرى. إن إيجاد طرق من شأنها التقليل أو التحكم في التوتر في حياتك قد تساعدك على الشعور بالتحسن. إن تخصيص الوقت لأية أنشطة من شأنها جعلك تشعر بالهدوء أو الاسترخاء قد تساعد في هذا الأمر.

التقليل من التوتر

وجد كثير من الناجين من السرطان أن الأنشطة، مثل المذكورة تاليًا، مفيدة في التعامل مع ما يقلقهم بعد انتهاء علاج السرطان. اسأل طبيبك أو ممرضتك أو موظف الخدمة الاجتماعية أو مؤسسة السرطان المحلية عن الالتحاق بمثل هذه الأنشطة.

- **التمارين الرياضية.** إن التمارين الرياضية من بين الأنشطة المعروفة التي من شأنها تخفيف التوتر والشعور بالعصبية – سواءً كنت مصابًا بالسرطان أم لا. كما يقول أحد الرجال: «قد أشعر بالإحباط قليلاً، ولا يوجد فرق كبير بينه وبين الاكتئاب، ولكن عندما أذهب للسير لثلاثين أو خمس وأربعين دقيقة في الهواء الطلق، أشعر أحيانًا بأني قادر على تحدي العالم بأكمله». زر طبيبك قبل وضع خطة للتمارين الرياضية، وأحذر من أن تبالغ فيها. إذا لم تكن قادرًا على السير، فاسأل عن حركات أخرى قد تكون مفيدة، مثل تمارين الجلوس أو الإطالة.

- **أساليب الجسم والعقل.** أمور مثل التأمل أو الاسترخاء من شأنها التخفيف من التوتر من خلال تهدئة عقلك. حاول التركيز على تنفسك أو تكرار كلمة أو عبارة عدة مرات لنفسك. تشمل الأساليب الأخرى التنويم المغناطيسي واليوجا وتصور الذكريات.

- **التعبير الإبداعي.** من شأن الفنون أن تمنح الناس الفرصة للتعبير عن أنفسهم بشتى الطرق. حتى الأشخاص الذين لم يجربوا التلوين أو الرسم يجدون أن هذه النشطة مفيدة وممتعة.

- **مشاركة القصص الشخصية.** أن تخبر الآخرين عن قصص تعايشك مع السرطان أو استماعك لها قد يساعدهم على البوح بمخاوفهم وعلاج مشكلاتهم وإيجاد معنى لما مروا به. انظر القسم الخاص بمعلومات عن مجموعات الدعم.

"هل السرطان خطر على حياتك؟ نعم، ولكن لماذا أموت مجنونًا؟ لذا كنت أمزح بشأنه طوال إصابتي به، وأظن أن هذا الأمر قد أفادني". – آري

قد يساعدك الضحك على الاسترخاء، فعندما تضحك، يفرز مخك مواد كيميائية تمدك بالشعور بالسعادة وتجعل عضلاتك تسترخي. حتى الابتسامة من شأنها مقاومة الأفكار الموترة. لا شك في أنك لا ترغب في الضحك دائمًا، ولكن وجد الآخرون أن الأفكار التالية قد تساعد:

- ***أطلب من الآخرين أن يرسلوا لك بطاقات مضحكة.***
- ***تمتع بالأمور المضحكة التي يفعلها الأطفال والحيوانات الأليفة.***
- ***شاهد الأفلام والبرامج المضحكة على التلفاز.***
- ***استمع إلى التسجيلات المضحكة.***
- ***اشتري روزنامة مضحكة.***
- ***اقرأ كتب الدعابات أو ابحث عنها على شبكة الإنترنت.***

إذا لم تكن تمتلك حاسب آلي، استخدم واحدًا من الحواسب الموجودة في المكتبات العامة.

قد تجد أنك قادرًا حتى على السخرية من نفسك. قالت إحدى السيدات: "لقد ذهبت إلى منزل إحدى صديقاتي لمساعدتها هذا الصيف، وكان الجو حارًا للغاية لذا نزعت شعري المستعار. وحان وقت الذهاب ولكني لم أجد الشعر المستعار. وبعد البحث مطولاً وجدته معلقًا في فم كلب صديقتي، ولكني أخذته ووضعته على رأسي وذهبت لمنزلي. قال لي زوجي: ماذا حدث؟ فلا حاجة لأن أقول أن الشعر المستعار لم يعد إلى حالته الأولى منذ ذلك الحين".

التغلب على الاكتئاب والقلق

قد تظل تشعر بالغضب أو العصبية أو الحزن بعد انتهاء العلاج. بالنسبة لأغلب الناس، قد تزول هذه المشاعر أو تقل بمرور الوقت. في حين قد تزداد بشكل كبير لدى البعض الآخر. إن المشاعر المؤلمة لا تتحسن أبدًا، وعادة ما تعترض حياتك اليومية. إن هؤلاء الأشخاص مصابون بالاكتئاب. بالنسبة للبعض، قد يزيد علاج السرطان من الشعور بالاكتئاب من خلال تغيير الطريقة التي يعمل بها المخ.

الحصول على المساعدة

تحدث مع طبيبك. وإذا كان طبيبك يظن أنك تعاني من الاكتئاب، فقد يقوم بعلاجك أو يحولك إلى طبيب متخصص. حصل الكثير من الناجين من السرطان على امساعدة من خبراء متخصصون في كل من علاج الاكتئاب والتعافي من السرطان. قد يصف لك الطبيب عقارًا لمساعدتك على تخفيف شعورك بالعصبية.

إذا كنت تشعر أنه من الصعب التحدث عن مشاعرك، فقد ترغب في أن تعرض هذا الكتيب على طبيبك، حيث أنه قد يساعدك على شرح ما تمر به. لا تشعر بأنه يجب عليك أن تحاول السيطرة على هذه المشاعر بمفردك، حيث أن الحصول على المساعدة التي تحتاجها مهمة لحياتك وصحتك.

هل احتاج إلى المساعدة؟

إذا كانت تظهر عليك إحدى الأعراض التالية لمدة تزيد عن أسبوعين، فتحدث مع طبيبك عن العلاج. قد تعود بعض الأعراض إلى مشكلات طبية، لذا من المهم أن تكون راغبًا في التحدث عنها مع طبيبك.

✔ الأعراض العاطفية:

- الشعور بالقلق أو التوتر أو الحزن الذي لا يزول.
- الشعور بفقدان الحس العاطفي.
- الشعور بأنك مغلوب على أمرك أو فاقد للسيطرة أو متردد.
- لديك شعور بالذنب أو انعدام القيمة.
- الشعور بالعجز أو اليأس.
- الشعور بأنك سريع الغضب أو متقلب المزاج.
- لا تستطيع التركيز أو تشعر بأن عقلك مشغول بأمور أخرى.

- تبكي لفترات طويلة أو عدة مرات باليوم.
- تركز على ما يقلقك أو على مشكلاتك.
- صعوبة إخراج أفكار معينة من عقلك.
- صعوبة الاستمتاع بالأمور التي تحدث كل يوم، مثل تناول الطعام أو صحبة الأصدقاء.
- تجد نفسك تتجنب المواقف أو الأمور التي تعلم جيدًا أنها غير ضارة.
- التفكير في إيذاء نفسك أو الانتحار.

✔ *التغيرات الجسمانية:*

- زيادة الوزن أو فقدانه دون تعمد دون وجود أية حالة مرضية أو علاج.
- مشكلات النوم، مثل الأرق أو الكوابيس أو النوم الطويل.
- زيادة ضربات القلب وجفاف الحلق وزيادة سرعة التنفس وعسر الهضم والاسهال.
- بطء الحركة.
- التعب الذي لا يزول والصداع أو غيرها من الآلام.

الشعور بالغضب

يشعر الكثير من الأشخاص بالغضب من إصابتهم بالسرطان أو بسبب ما مروا به خلال مراحل التشخيص أو العلاج. قد يكونوا قد مروا بتجربة سيئة مع مصدر الرعاية الطبية أو مع صديق أو أحد الأقارب لم يمد لهم يد العون.

إن الشعور بالغضب أمر طبيعي، وأحيانًا ما يدفعك للقيام بأمر ما. ولكن استمرار الغضب قد يعرقل رعايتك لنفسك أو التقدم للأمام في حياتك. إذا استطعت، اكتشف ما الذي يسبب غضبك وما يمكنك فعله لتخفيفه.

الشعور بالوحدة

"كنت أذهب لتلقي العلاج الإشعاعي كل يوم، وأصبح فريق التمريض كعائلتي. وعندما انتهى العلاج، جاءت لحظة الفراق وشعرت باني فقدت أهلي" – توم

بعد انتهاء العلاج، قد تفقد الدعم الذي كنت تتلقاه من فريق الرعاية الصحية الخاص بك. قد تشعر كما لو تم سحب شبكة الأمان التي تحيط بك، وبالتالي يقل الاهتمام والدعم ممن يمدوك بالرعاية الصحية حيث أن العلاج قد انتهى. إن مثل هذه المشاعر طبيعية تمامًا عندما ينتهي تواصلك مع الأشخاص الذين تهتم بأمرهم.

من الطبيعي أيضًا أن تشعر أنك بمعزل عن الناس إلى حد ما – حتى العائلة والأصدقاء – بعد انتهاء علاج السرطان. عادة ما يرغب أفراد العائلة والأصدقاء في المساعدة، ولكنهم لا يعلمون كيف يقومون بذلك. آخرون قد يشعرون بالخوف من المرض، وقد تستوعب أن الآخرين الذين أصيبوا بالسرطان فقط هم من سيتفهم مشاعرك.

الحصول على المساعدة

ما الذي يمكنك فعله لتشعر بتحسن؟ حاول أن تفكر في الطريقة التي يمكنك أن تستبدل بها الدعم العاطفي الذي اعتدت الحصول عليه من فريق الرعاية الطبية، مثل:

- **سؤال أحد الممرضات أو الأطباء عما إذا كان بإمكانك أن تتصل به في بعض الأحيان.** قد يساعدك هذا على الحفاظ على التواصل بينكما ويقلل من شعورك بالوحدة. حتى إن مجرد معرفة أنه بإمكانك الاتصال بهم سيساعدك.
- **إيجاد خدمات الدعم المقدمة عبر الهاتف او شبكة الإنترنت.**
- **إيجاد مصادر جديدة للدعم للمساعدة على شفائك.** الأصدقاء والعائلة والناجين الآخرين من السرطان ورجال الدين من بين مصادر الدعم تلك.
- **الالتحاق بمجموعة دعم خاصة بالسرطان.** يلتقي الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان في مجموعات ليتحدثوا عن مشاعرهمومخاوفهم. إلى جانب مشاركة قصصهم، يستمعون إلى ما مر به الآخرون وكيفية تعامل الآخرين مع نفس المشكلات التي يواجهونها. قد تساعد مجموعات الدعم أفراد أسرتك على التغلب على مخاوفهم.

الالتحاق بمجموعات الدعم

قد أشعر أحيانًا بالإحباط، وقد التحقت بهذه المجموعة ونقضي وقتًا رائعًا في البكاء والضحك ومواصلة حياتنا». – إيليا

قد تحتوي مجموعات الدعم على الكثير من الفوائد. حتى وإن كان الكثير من الناس يحصلون على الدعم من أصدقائهم وعائلاتهم، فإن السبب الأول للالتحاق هؤلاء الأشخاص بمجموعات الدعم هو رغبتهم في التواجد مع أشخاص مروا بنفس تجربة السرطان التي مروا بها. أظهرت بعض الأبحاث أن الالتحاق بمجموعات الدعم يحسن من جودة الحياة ويعزز الإقبال على الحياة.

يمكن لمجموعات الدعم أن:

- تمنحك الفرصة للتحدث عن مشاعرك والتعمق فيها.
- مساعدتك على التعامل مع المشكلات العملية، مثل مشكلات العمل أو المدرسة.
- مساعدتك على التغلب على الآثار الجانبية للعلاج.

أنواع مجموعات الدعم وأماكن تواجدها

هناك أنواع عديدة من مجموعات الدعم، بعضها يكون مخصصًا لنوع واحد فقط من السرطان، في حين يفتح البعض الآخر أبوابه لأي نوع من أنواع السرطان. قد تكون بعضها مخصصة للرجال أو النساء فقط. قد يقود أخصائيو الصحة مجموعات الدعم أو ناجون آخرون من السرطان.

إن مجموعات الدعم ليست مقصورة فقط على الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان، حيث أنها قد تفيد أطفال أو عائلات الناجين من السرطان، حيث تركز هذه المجموعات على الاهتمامات العائلية مثل تغير الأدوار والعلاقات والمخاوف المادية وكيفية دعم الشخص المصاب بالسرطان. وقد تشمل بعض المجموعات كل من الناجين من السرطان وأفراد أسرهم.

لا يلتقي أعضاء مجموعات الدعم وجهًا لوجه فحسب، بل يمكن أن يلتقوا عبر الإنترنت. إن مجموعات الدعم عبر الإنترنت قد تكون مساعدًا عظيمًا للأشخاص الذيم يملكون أجهزة حاسب ويعيشون في أماكن منعزلة أو الذين لا يمكنهم الحضور شخصيًا. قد ترعى مؤسسات السرطان بعض مجموعات الدعم، في حين لا يمكنها الإشراف على مجموعات أخرى. مع وجود غرف الدردشة غير الرسمية، يمكنك أن تبحث عن الدعم في أي وقت نهارًا أو ليلاً. على الرغم من أن مجموعات الدعم عبر الإنترنت قد تقدم دعمًا عاطفيًا قيمًا، إلا أنها لا تقدم دائمًا المعلومات الطبية الصحيحة. احذر من أيو معلومات طبية تحصل عليها عبر الإنترنت، وتابع مع طبيبك قبل القيام بأية تغييرات تقوم على ما قد قرأت.

هل تناسبني مجموعات الدعم؟

قد لا تصلح مجموعات الدعم للجميع، فبالنسبة للبعض، قد يتسبب سماع مشكلات الآخرين في زيادة حالهم سوءً. أو قد تكتشف أن حاجتك للالتحاق بمجموعات الدعم تتغير بمرور الزمن.

إذا كنت تفكر غب الالتحاق بإحدى مجموعات الدعم، نقدم فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها على موظف الاتصال بالمجموعة:

- كم حجم المجموعة؟
- من يحضرها (ناجون، أسر، أنواع معينة من السرطان، مدى عمري)؟
- كم تطول الاجتماعات؟
- كم عدد مرات تجمع المجموعة؟
- منذ متى وأفراد المجموعة يتقابلون سويًا؟
- من يقود الاجتماعات – متخصص أم ناجي؟
- ما هو سياق الاجتماعات؟
- هل الغرض الرئيسي من المجموعة هو مشاركة المشاعر، أم يعرض أعضاء المجموعة أيضًا بعض النصائح لعلاج المشكلات الشائعة؟
- إذا حضرت الاجتماعات، هل يمكنني أن أجلس واستمع فقط؟

قبل الالتحاق بأية مجموعة دعم، هناك بعض الأسئلة التي عليك أن تطرحها على نفسك:

- هل ارتاح للتحدث عن أموري الشخصية؟
- هل يوجد ما أقدمه للمجموعة؟
- ما الذي آمل في الحصول عليه من وراء الالتحاق بهذه المجموعة؟

تختلف مجموعات الدعم عن بعضها البعض بشكل كبير، وإذا مررت بتجربة واحدة سيئة، فلا يعني هذا أن مجموعات الدعم لا تعتبر خيارًا جيدًا بالنسبة لك. قد ترغب في إيجاد ناجي آخر من السرطان يمكنك أن تناقش معه ما مررت به خلال مرضك بالسرطان. هناك الكثير من المؤسسات التي يمكنها أن تعرفك على شخص ما كان يعاني من نفس نوع السرطان ويقترب من سنك وخلفيتك الثقافية.

إيجاد معنى للحياة بعد انتهاء علاج السرطان

«بعد العلاج من سرطان الثدي، علمت أن حياتي قد تغيرت للأبد. ولن تعود الأمور كما كانت من قبل. كنت أشعر بالحزن على جميع الأمور التي تغيرت، ولكني شعرت أني قد وهبت حياة جديدة» – ليندا.

عادة ما يعبر الناجون عن حاجتهم لفهم ما تعنيه الإصابة بالسرطان في حياتهم. في حقيقة الأمر، وجد الكثيرون أن السرطان قد جعلهم ينظرون للحياة من منظور جديد، فقد يفكرون في الأمور الروحانية والهدف من الحياة وما أكثر الأمور التي يقدرونها.

قد تكون هذه التغيرات إيجابية إلى أبعد الحدود، حيث يقول الكثيرون منهم أنهم يشعرون بأنهم محظوظون أو مباركين لأنهم نجوا من العلاج ومازالوا يستمتعون بكل يوم يعيشونه. بالنسبة للبعض، يتضح المعنى من مرضهم بعدما يتعايشون مع السرطان لفترة طويلة، وبالنسبة للبعض الآخر، يتغير المعنى بمرور الوقت. من الشائع أيضًا أن ترى تجربة السرطان بشكل سلبي وإيجابي في الوقت ذاته.

عادة ما يُجري الناس تغييرات في حياتهم ليتفكروا في الأمور التي تهمهم في الوقت الحالي. قد تقضي المزيد من الوقت مع أحبائك ولا تركز كثيرًا على عملك أو تستمتع ببهجة الحياة. قد تفكر أيضًا في أن المرور بكارثة مثل السرطان من شأنها أن تمنحك قوة متجددة.

يقول أحد الناجين من سرطان القولون: «أشعر بالراحة لأني وجدت طرقًا للتغلب على السرطان. كما أشعر بأني أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات المستقبلية التي قد تواجهني. إني أمتلك القوة التي لم أتخيل أني أمتلكها».

الإيمان أو الدين

إن الإصابة بمرض عضال من شأنها أن تغير من نظرتك الروحية بغض النظر عما إذا كنت تشعر بالتواصل مع معتقداتك الدينية. بعد انتهاء العلاج، قد تجد نفسك وأحبائك تصارعون من أجل استيعاب سبب دخول السرطان في حياتكم. قد تتساءل عن سبب اضطرارك إلى تحمل هذه التجربة في حياتك.

عادة ما يقول الناجون من السرطان أنهم ينظرون إلى إيمانهم بطريقة جديدة. بالنسبة للبعض، قد يقوى إيمانهم أو يبدو أكثر حيوية. في حين قد يشك البعض الآخر في إيمانهم ويتساءلون عن معنى الحياة وعن الهدف الذي يريدونه منها. يقول الكثيرون أنهم أصبحوا يمتلكون تركيزًا جديدًا على الحاضر وأنهم يحاولون أن يعيشوا حياتهم بكل ما فيها.

وجد الكثير من الناجين أن إيمانهم وتدينهم مصدرًا للقوة، حيث يقولون أنه من خلال إيمانهم، أصبحوا قادرين على إيجاد معنى في حياتهم وأن يدركوا الأمور المنطقية من تجربتهم مع السرطان. إن الإيمان قد يكون طريقة

أخرى يتبعها الناجون من السرطان للتواصل مع الآخرين في مجتمعهم والذين قد يكونوا قد مروا بالتجربة ذاتها أو يمتلكون وجهات النظر ذاتها أو الذين يمكنهم مد يد العون. أشارت الدراسات إلى أن الدين جزءً مهمًا للتغلب على السرطان والشفاء منه.

تختلف أوجه تأثير السرطان على الإيمان باختلاف الأشخاص، ومن الممكن أن تشك في معتقداتك بعد العلاج من السرطان. إن الأسئلة التي قد تطرحها على نفسك في هذا الشأن صعبة، ولكن بالنسبة للبعض، قد يعمل البحث عن إجابات وإيجاد المعنى الشخصي في الأمور الروحية مساعدًا لهم على التغلب على السرطان.

إيجاد الراحة والمعنى

- ***اقرأ قصص عن الروح البشرية من شأنها رفع معنوياتك.***
- ***صل لتصل إلى المنظور الصحيح في الحياة.***
- ***شارك في التجمعات الاجتماعية.*** لتحصل على الدعم ولتقدم الدعم للآخرين.
- ***تحدث مع الآخرين.*** الذين مروا بالتجربة ذاتها.
- ***أوجد المصادر.*** في مكان العبادة المخصص للأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة كالسرطان.
- ***احزن على ما فقدت.*** أدرك أنك قد مررت بالكثير من المصاعب، وأنه من الطبيعي أن تشعر بالحزن على أسلوب حياتك قبل الإصابة بالسرطان.

الحصول على المساعدة

كيف يمكنك أن تجد الدعم القائم على الإيمان في مجتمعك؟ نعرض فيما يلي بعض الأفكار التي ساعدت ناجين آخرين من السرطان:

- **تواصل مع مرشد ديني أو إمام في مجتمعك.** تدرب أغلبهم على إسداء النصيحة للأشخاص المصابين بالأمراض العضال.
- **تواصل مع المرشد الديني في المستشفى المحلي أو منشأة العلاج.** تحتوي أغلب المستشفيات على فريق من المرشدين الدينيين الذين يمكنهم مد يد العون و هؤلاء قد تدربوا على تقديم الدعم الروحي للمرضى وعائلاتهم في المواقف العصيبة.
- **تحدث مع طاقم العمل في المستشفى أو فريق الرعاية الصحية أو موظف الخدمة الاجتماعية. قد** يعرفون أمورًا عن المؤسسات القائمة على الإيمان في مجتمعك والتي تقدم خدمات متخصصة للناجين من السرطان.

كيف يمكنك أن تجد معنى جديد لحياتك بعد انتهاء علاج السرطان؟

- **قيم حياتك.** يقول بعض الناجين من السرطان أن إصابتهم بالسرطان أيقظتهم ومنحتهم فرصة ثانية لأن يحيوا الحياة التي كانوا يرغبون فيها. اسأل نفسك: هل تشعر بالراحة للدور الذي تلعبه داخل عائلتك، أم أنك تقوم بما يتوقعه منك الآخرون؟ ما هي الأمور التي طالما رغبت في تجربتها؟ هل أنت سعيد بعملك أم أنك اعتدت عليه؟.

- **اسع للحصول على الدعم الروحي.** إن المرشدين الدينيين الموثوقين أو المستشارين المحترفين قد يكونوا قادرين على مساعدتك في الإجابة على التساؤلات التي تدور في حياتك.

- **احتفظ بدفتر يوميات.** دون ما تعتقد بأنه يعطي معنى لحياتك في الوقت الحالي.

- **فكر في مساعدة الآخرين الذين نجوا من السرطان.** بالنسبة للبعض، فإن التحرك ومساعدة الآخرين يساعدهم على إيجاد معنى لحياتهم. في حين يرغب آخرون في تنفيض السرطان عن تفكيرهم ويفضلون التركيز على طاقاتهم بطرق أخرى. إذا كنت ترغب في المساعدة، فهناك الكثير من مجموعات السرطان المحلية والدولية تحتاج إلى متطوعين. أو ربما كنت تفضل الوصول إلى الأشخاص الذين تعرفهم وتنشر مساعدتك من خلال عائلتك وأصدقائك.

- **فكر في المشاركة في دراسة بحثية.** تهدف الدراسات البحثية إلى تحديد تأثيرات السرطان وعلاجه على الناجين منه. إن الاشتراك في الدراسات البحثية عادة ما يكون تطوعيًا، ومن شأنها أن تفيدك والآخرين. إذا أردت معرفة المزيد عن الدراسات المتعلقة بالناجين من السرطان، تحدث مع طبيبك أو أنظر قسم المصادر.

"اعتقد أن بعض العائلات تزداد قوة بفعل السرطان. لقد مررنا ببعض الأوقات العصيبة ولكننا لم نعد نقلل من قدر بعضنا الآخر" – داريل.

إن الإصابة بالسرطان قد تغير في علاقتك بمن حولك. من الطبيعي أن تلاحظ التغيرات التي تطرأ على علاقتك بالأسرة والأصدقاء والأشخاص الآخرين المحيطين في حياتك اليومية – وكذلك الطريقة التي يتعاملون بها معك.

عائلتك

عندما ينتهي العلاج من السرطان، عادة ما لا تكون العائلات مستعدة لحقيقة أن النقاهة تحتاج إلى وقت. فبوجه عام، نقاهتك ستستغرق وقت أكبر بكثير من الوقت الذي استغرقه علاجك. عادة ما يقول الناجون من السرطان أنهم لم يدركوا كم من الوقت سيحتاجون للنقاهة، مما قد يؤدي إلى الشعور بالإحباط والقلق والغضب لدى الجميع. قد تدرك الأسر أيضًا أن الطرق التي كانوا يعيشون بها قد تغيرت للأبد نتيجة للسرطان. وأنهم يحتاجون إلى المساعدة للتعامل مع هذه التغيرات والمحافظة على العائلة "الجديدة" متماسكة.

يقول بعض الناجون من السرطان أنهم لم يكونوا ليتمكنوا من التغلب على المرض لولا أفراد عائلاتهم والمساعدة التي قدموها. وحتى وإن انتهى العلاج، ما زالوا يتلقون الكثير من الدعم. بالنسبة لآخرين، قد تستمر المشكلات التي كانوا يواجهونها قبل الإصابة بالسرطان، أو قد تظهر مشكلات جديدة. قد تحصل على دعم من الآخرين أقل مما كنت تأمل.

حتى وإن انتهى العلاج، قد تظهر مشكلات بينك وبين عائلتك. فعلى سبيل المثال، إذا كنت معتادًا على العناية بالمنزل أو الحديقة قبل علاجك، فقد تجد أن هذه الأمور ما زالت صعبة عليك للقيام بها. ولكن إذا كان أفراد عائلتك هم من يقوم بمهامك بدلاً منك، فقد ترغب في أن يعود الزمن للوراء لتعود الحياة الطبيعية وأن يتوقع منك أفراد عائلتك أن تقوم بما اعتدت أن تقوم به في الماضي. قد تشعر بأنك لا تحصل على الدعم الكافي الذي تحتاجه.

في أوقات أخرى، قد تتوقع الحصول من أفراد عائلتك على أكثر مما تحصل بالفعل. قد يخيبون ظنك، الأمر الذي قد يجعلك تشعر بالغضب أو الإحباط. بالنسبة لإحدى السيدات، كان عدم اهتمام واحدة من أفراد أسرتها خلال فترة علاجها هو ما أغضبها، حيث قالت: "لم ترسل لي أبدًا بطاقة أو اتصال هاتفي، وأصبح من الصعب عليّ أن أنظر بوجهها في الوقت الحالي".

قد تظل محتاجًا للاعتماد على الآخرين خلال هذا الوقت، حتى وإن رغبت في العودة للعب الدور الذي كنت تلعبه في عائلتك من قبل. في الوقت ذاته، مازالت أسرتك تعدل من نفسها، وقد يكون من الصعب عليك وعلى أسرتك أن تعبروا عن مشاعركم أو تعلموا كيف تتحدثون عن مرض السرطان الذي أصابكم.

لمساعدة أفراد عائلتك.

الحصول على المساعدة فيما يتعلق بالمشكلات العائلية

قد يواجه بعض أفراد العائلة صعوبة في الاعتياد على التغيرات أو الشعور بأن احتياجاتهم لا تتم تلبيتها. قد ترغب أسرتك في التعامل مع مشكلات مثل هذه بمفردها، أو قد تفكر في الحصول على المساعدة. أطلب من طبيبك أو موظف الخدمة الاجتماعية أن يحولك إلى مستشار أو معالج. قد يتمكن أحد الخبراء عن أدوار العائلة والمخاوف التالية للعلاج من السرطان من أن يساعد أسرتك على حل مشكلاتها.

كيف تتغلب على المشكلات العائلية؟ نعرض فيما يلي بعض الأفكار التي ساعدت الآخرين على التعامل مع المخاوف الأسرية:

- دع الآخرين يعلمون ما يمكنك القيام به أثناء شفائك – وما الذي لا يجب أن يتوقعونه منك. على سبيل المثال، لا تشعر بأنه يجب عليك أن تراعي الأمور المنزلية أو الحديقة بصورة مثالية لأنك لطالما فعلت ذلك في الماضي.
- أمنح نفسك بعض الوقت. قد تتمكنون أنت وعائلتك من التعود طوال الوقت على التغيرات التي يحدثها السرطان. إن الحفاظ على الصراحة بينكم قد تساعد على التأكد من تلبية احتياجات الجميع.
- ساعد أطفال عائلتك على استيعاب أنك كنت تتلقى العلاج من مرض السرطان وأنك ستحتاج بعض الوقت حتى تستعيد الطاقة التي اعتدت أن تمتلكها.

قال أطفال الناجين من السرطان أن الأمور التالية على قدر كبير من الأهمية:

- أن تكون صادقًا معهم.
- التحدث معهم بوضوح وصدق قدر الإمكان.
- السماح لهم بأن يعلموا أنك مريض وأن يشاركوا في نقاهتك.
- قضاء المزيد من الوقت معهم.

بعد أن تسمح لهم، على أفراد الأسرة الآخرين أن يكونوا صادقين مع أطفالك فيما يتعلق بمرض السرطان وكيفية علاجه.

مكان عملك

أظهرت الأبحاث أن الناجين من السرطان الذين يواصلون العمل يكونون على نفس قدر إنتاجية الموظفين الآخرين. إن أغلب الناجين من السرطان القادرين جسديًا يعودون إلى أعمالهم، حيث أن العودة إلى العمل تجعلهم يشعرون بأنهم قادرون على العودة إلى حياتهم السابقة قبل أن يتم تشخيص مرضهم بالسرطان.

يغير بعض الناجين من السرطان أعمالهم بعد انتهاء علاج السرطان. إذا قررت أن تبحث عن عمل جديد بعد انتهاء علاج السرطان، تذكر أنك لست بحاجة إلى أن تجرب أن تقوم بعمل يفوق طاقتك – أو ترضى بعمل غير مناسب. إذا كنت من ذوي الخبرات، أعد قائمة بالوظائف طبقًا لمهاراتك أو ما يمكنك القيام به، بدلاً من الوظائف السابقة وتواريخ التحاقك بها، فبهذه الطريقة لن تظهر الفترة التي لم تعمل فيها بسبب علاجك من السرطان.

سواءً عادوا إلى وظائفهم السابقة أو التحقوا بوظائف جديدة، يتم التعامل مع بعض الناجين من السرطان بشيء من الظلم عندما يعودوا للعمل، حيث يشك أصحاب العمل أو الموظفين بقدرة الناجين من السرطان على العمل.

التعامل مع مشكلات العمل

- قرر كيفية تعاملك مع المشكلة.
  - ما هي حقوقك كموظف؟
  - هل أنت على استعداد لأن تتصرف التصرف المناسب لعلاج المشكلة؟
  - هل مازلت ترغب في العمل هناك؟ أم تفضل أن تلتحق بوظيفة جديدة؟
- عند الضرورة، أطلب من صاحب العمل أن يتوافق مع احتياجاتك.
  - ابدأ بالحديث وديًا مع مشرفك، ومكتب العمالة، ومستشار مساعدة الموظفين، مدير المتجر أو ممثل النقابة.
  - أطلب تغييرًا يسهل عليك القيام بعملك (على سبيل المثال، مواعيد عمل مرنة، العمل من المنزل، معدات معينة في مكان العمل).
  - دون كل طلب والنتائج المترتبة عليه في سجل خاص.
- احصل على المساعدة للعمل مع صاحب عملك إن احتجتها.
  - أطلب من طبيبك أو ممرضتك أن يحددوا مواعيد زيارات المتابعة الصحية بما لا يتعارض مع مسئولياتك الأخرى.
  - اجعل طبيبك يكتب خطابًا لصاحب العمل أو مدير المصادر البشرية يشرح فيه كيف يمكن لمرض السرطان أن يؤثر على عملك أو جدول حضورك وانصرافك.

لا توجد أية قيود قانونية تحملك على التحدث عن إصابتك بالسرطان إلا إذا كانت ظروفك الصحية السابقة تؤثر تأثيرًا مباشرًا على الوظيفة التي تبحث عنها.

"تفهم رئيسي في العمل سبب الإجازة
التي حصلت عليها – حتى الآن.
ولكني أخشى أن تضر التساؤلات عن
صحتي بمستقبلي في هذه الوظيفة"

– ليزا

الأصدقاء وزملاء العمل

"عندما تذكر كلمة "السرطان" ، يتغير سلوك الكثير من الأشخاص على الفور، حيث سيتمتمون بأمر ما ويبتعدوا عنك" – جاك.

قد تختلف ردود أفعال أصدقائك أو زملاء عملك أو زملائك بالمدرسة بعد الانتهاء من علاج السرطان، حيث قد يكون بعضهم مصدرًا كبيرًا للدعم، في حين قد يصبح البعض الآخر مصدرًا للغضب أو الإحباط. قد يضمر البعض خيرًا ولكنهم لا يعلمون الأمر الصحيح لقوله. قد لا يعلمون كيف يقدمون الدعم ، في حين لا يرغب البعض الآخر أن يتدخلوا فيما يتعلق بإصابتك بالسرطان على الإطلاق.

إذا بدا الأصدقاء أو زملاء العمل غير داعمين لك، فربما يعود ذلك إلى قلقهم عليك أو على أنفسهم. إن تجربتك مع السرطان قد تكون مزعجة لهم حيث أنها قد تذكرهم بان السرطان قد يصيب أي شخص كان. حاول أن تتفهم مخاوفهم وكن صبورًا عند محاولتك استعادة العلاقات الجيدة معهم.

يقول الكثير من الناجين من السرطان أن محاولة خلق مناخ مبهج حول الآخرين يعد أمرًا صعبًا. يقول أحد الناجين من سرطان الجلد: "لم أعد أرغب في الابتسام، حيث أني لا أملك الطاقة لأن أكون في أحسن حالاتي طوال الوقت". وقال أحد الناجين من سرطان البروستاتا: "تعلمون أنه عندما تشتكون إلى بعض الأشخاص فإن ذلك ينفرهم منكم، لذا فقد توقفت عن فعل ذلك".

أثناء تحديد الناجين لأكثر الأمور التي تهمهم في الحياة، قد يقررون أن يتخلوا عن علاقاتهم ببعض الأصدقاء غير الدائمين، إعطاء المزيد من الوقت للأصدقاء الحقيقيين. وجد أحد الناجين من سرطان المخ بعد انتهاء علاجه: "إنك تعلم كم تملك من أصدقاء حقيقيين، الذين لا يتوقفون عن الاتصال بك لمجرد أنهم يعلمون أنك تمر بوقت عصيب. إنهم يحبونك بحق ويقدرونك حق قدرك". يقول أحد الناجين من سرطان الكلى: "إن التخلي عن الأصدقاء الضعاف كان صعبًا، ولكني وجدت الدعم الذي لم أتوقع الحصول عليه من زملائي في العمل وفي دار العبادة".

في عملك أو في مكان تطوعك للعمل الخيري، يوجد بعض الأشخاص الذين لا يستوعبون مرض السرطان وقدرتك على الأداء خلال نقاهتك من العلاج. قد يعتقدون أنك لا تستطيع أن تعمل بنفس الجد الذي كنت تعمل به من قبل، أو ان إصابتك بالسرطان تعني أنك ستموت قريبًا. أحيانًا ما يؤدي الخوف أو نقصان المعرفة إلى المعاملة الجائرة.

الحصول على المساعدة

إذا ما وجدت أن ما يشعر به أحد أصدقائك أو زملائك بالعمل تجاه مرض السرطان يؤلمك، حاول أن تعالج المشكلة مع هذا الشخص وجهًا لوجه. وإذا استمر الأمر في التأثير على عملك بعد هذا، فقد يساعدك مديرك أو المسئول عن المتجر أو القسم الطبي بالشركة أو مستشار دعم الموظفين أو مكتب المصادر البشرية.

عندما تشعرك الملاحظات أو التصرفات المؤلمة بالإحباط، فإن التحدث إلى أحد أفراد أسرتك أو صديق أو مستشار من شأنه مساعدتك على الخروج بأفكار للتعامل مع هذا الأمر. ولكن إن كانت سلوكيات الموظفين تقف في طريق أدائك لعملك، فإن هذه المشكلة تدخل في نطاق تصرف إدارة الشركة.

التواصل مع الآخرين

كيف يمكنك أن تتواصل مع الآخرين ممن حولك بعد انتهاء علاج السرطان؟

- **تقبل المساعدة.** عندما يعرض عليك الأصدقاء أو أفراد العائلة المساعدة فلا ترفضها، وفكر في بعض الأمور التي إن قاموا بها أصبحت حياتك أكثر سهولة. بهذه الطريقة ستحصل على الدعم الذي تحتاجه، وسيشعر المقربين منك بأنهم مفيدين لك. يقول أحد الناجين من سرطان القولون: "عندما بدأ علاجي من السرطان، كنت أتلقى الكثير من المساعدة، لذا كنت أشعر بالسوء عندما كنت أطلب من أصدقائي المزيد من المساعدة عندما انتهى علاجي. ولكني ما أزال أحتاج للمساعدة، لذا أخبرتهم بذلك".

- **عالج أية مشكلات قد تطرأ عندما تعود للعمل أو المدرسة.** قد يتمكن مشرفك أو معلمك أو زملائك في العمل من جعل الآخرين من حولك يتفهمون أنك بحاجة لأن تتم معاملتك على أنك ناجي من مرض السرطان. إذا كانت مشكلاتك مع الآخرين تقف في طريق أدائك لعملك أو استمرارك بالدراسة، فسيكون عليك أن تتحدث مع مديريك أو نقابتك أو قسم المصادر البشرية بشركتك أو مكتب شئون الطلاب بمدرستك.

- **حافظ على اتصالك بمعارفك خلال فترة نقاهتك.** قد يشعر أصدقائك أو زملائك بالعمل بالقلق عليك. إذا ما اكتشفوا أمر علاجك وتحسن صحتك، فقد يقل قلقهم وخوفهم عليك. تحدث معهم عبر الهاتف أو أرسل لهم رسائل إلكترونية أو أطلب من أحد أصدقائك المقربين أو أحد أفراد أسرتك القيام بهذا الأمر بدلاً منك. عندما تكون قادرًا، تناول الغداء مع أصدقائك أو مر عليهم بالعمل لتقيم حفلاً. إن عودتك للعمل أو غيره من الأنشطة قد يصبح أسهل إذا ما حافظت على التواصل مع من حولك.

- **خطط لما ستقوله عن إصابتك بالسرطان.** لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع الآخرين فيما يتعلق بمرضك، ولكنك بحاجة لأن تفكر فيما ستقوله عن الأمر عندما تعود للعمل. لا يحب بعض الناجين من السرطان التركيز على مرضهم أو أن يكونوا متصلين في أفكار الآخرين بالسرطان. في حين يكون البعض الآخر منفتحًا للغاية فيما يتعلق بهذا الأمر، حيث يتحدثون بصراحة مع مديريهم أو الموظفين الآخرين ليبوحوا بمخاوفهم ويصححوا الفكار الخاطئة ويقرروا كيف سيعملون معًا. إن الطريقة الأصح هي التي تصلح لك.

أفكار

"لا يجب أن تفصح الشجاعة عن نفسها طوال الوقت. أحيانًا ما تكون الشجاعة هي الصوت الخافت في نهاية اليوم الذي يقول: سأحاول غدًا مجددًا" –ماري آن رادماخر

إن الوقت الذي ينتهي فيه العلاج قد يكون الوقت الذي تبدأ فيه بالتطلع للمستقبل. إن الشعائر الجديدة والبدايات الجديدة قد تمنحك إحساسًا بالراحة والسعادة. وقد يكون أيضًا وقت التغير الجسماني والعاطفي.

والآن بعد أن انتهى العلاج، حاول أن تقضي بعض الوقت لتعيد التواصل مع نفسك. واسمح ببعض الوقت لشفاء نفسك وعائلتك ومن يمدوك بالرعاية الصحية. فكر فيما يمكنك فعله لتبدأ بحياة لا يكون فيها السرطان هو همك الأكبر.

سواءً كانت جيدة أو سيئة، فإن المواقف التي تغير الحياة عادة ما تمنح الناس فرصًا للنمو والتعلم وتقدير الأمور المهمة بالنسبة إليهم.

يصف الكثير من المصابين بالسرطان تجربتهم مع السرطان على أنها رحلة، ولا يجب بالضرورة أن تكون رحلة اختاروا القيام بها بأنفسهم.

ولكنها أحيانًا ما تقدم لهم الفرصة للنظر للأمور من منظور مختلف.

الأمور المالية والقانونية

إن التحديات الاقتصادية التي يواجهها الناجين من السرطان حقيقية تمامًا.

خلال المرض، قد تجد أنت وعائلتك أنه من الصعب توفير الوقت أو الطاقة لاستعراض الخيارات المتاحة أمامكم. ولكنك يجب أن تحافظ على الحالة المالية لعائلتك.

بالنسبة لفواتير المستشفى، قد ترغب في التحدث عنها مع المستشار المالي بالمستشفى، فقد تتوصل إلى دفع أقساط شهرية أو تحصل على فائدة مخفضة. قد ترغب أيضًا في التواصل مع شركة التأمين لتتأكد من أن تكاليف علاجك قد تمت تغطيتها.

الوثائق القانونية

إذا لم تقم بعمل تعليمات مسبقة، عليك أن تفكر في عملها. التعليمات المسبقة هي وثائق قانونية تمكن المرء من تقرير الأمور المهمة قبل حدوثها، وتشمل كمية العلاج التي سيخضع لها ومن تفوض لاتخاذ القرارات بالنيابة عنك إذا لم تكن قادرًا على ذلك. إن عمل التعليمات المسبقة يساعدك على التأكد من الحصول على العلاج الذي ترغب به. إن فهم ما تأمل بالحصول عليه يسهل على أفراد أسرتك الأمور إذا ما حان الوقت لاتخاذ قرار العلاج.

الأنشطة المسبقة

- الوصيـة خلال الحياة.تدع الناس تعلم نوع العلاج الذي يرغـب المرضى بالخضوع له إذا لم يكونوا قادرين على التحدث.
- تخويـل أحد الأشخاص بقرارات الرعايـة الصحية. تخويل شخص ما باتخاذ القرارات الطبية بدلاً مـن المريـض إذا لم يكن قادرًا على اتخاذهـا بنفسه. يُطلق على هذا الشخـص، المختار بواسطة المريض، وكيل الرعاية الصحية.

الوثائق القانونية الأخرى التي لا تعتبر جزءً من التعليمات المسبقة

- **الوصية.تنص على** كيفية توزيع ما يوصي به من أمواله وممتلكاته كما يرغب.
- **توكيل. تعيين** شخص ما يختاره المريض لإدارة أمواله بالنيابة عنه.
- **التفويض.** تعيين شخص ما باتخاذ القـرارات المالية بالنيابة عن المريض إذا لم يكن قادرًا على اتخاذها.

لا يجب حضور محامي عند ملأك لهذه الأوراق، ولكن يجب وجود كاتب عدل. تحدث مع طبيبك أو مع موظف الخدمة الاجتماعية عن القوانين المعمول بها. انظر قسم المصادر للمزيد من المعلومات.

تعلم الاسترخاء

وجد الكثير من مرضى السرطان أن ممارسة الاسترخاء العميق ساعدتهم على التخفيف من آلامهم أو التقليل من توترهم. قد لا تناسب التمارين المذكورة في الصفحات القليلة القادمة للجميع. اسأل طبيبك أو ممرضتك عما إذا كانت هذه التمارين مفيدة لك. قبل أن تجرب التمرين التالي كاملاً، جرب فقط الخطوات من ١ إلى ٥، بحيث تتعود على التنفس العميق واسترخاء العضلات.

قد تجد أن عقلك يفكر مشغولاً بالتفكير. عندما تجد نفسك تفكر في أمر آخر، حول تفكيرك بلطف إلى الاسترخاء العميق الذي تقوم به. تأكد من الاستمرار في التنفس بعمق. إذا كانت أيًا من هذه الخطوات تجعلك تشعر بعدم الراحة، فتخلى عنها.

ممارسة
الاسترخاء لتسكين الألم
وتخفيف التوتر

قد يساعدك الاسترخاء على أن تشعر بأنك أفضل حالاً – عقليًا وبدنيًا. بالنسبة لأغلبنا، ليس من السهل أن "نسترخي". إن الاسترخاء مهارة ويجب التدرب عليها مثله مثل أية مهارة أخرى.

ينتظر الكثير من الأشخاص حتى يشعروا بألم شديد أو توتر شديد قبل أن يحاولوا الاسترخاء، عندها يصبح الاسترخاء صعب المنال. ثم يحاولون الاسترخاء من خلال الإفراط في تناول الطعام أو التدخين أو غيرها من الأمور – الأنشطة غير المفيدة بل والتي قد تكون ضارة.

اقض بعض الوقت في تعلم مهارات الاسترخاء المفيدة ومارسها كثيرًا. يمكنك أيضًا أن تحصر دورة تدريبية أو تشتري شريطًا أو قرصًا مدمجًا عن الاسترخاء.

التمرين ١

١. جد مكانًا هادئًا لا يزعجك فيه أحد لمدة ٢٠ دقيقة. دع الآخرين يعلمون أنك ترغب في أن تكون وحدك طوال هذا الوقت.

٢. تأكد من أن جلستك تساعد على الاسترخاء، على سبيل المثال خفف الأنوار إذا رغبت في ذلك وجد مقعدًا أو أريكة مريحة.

٣. اجلس في وضعية مريحة حتى تتمكن من إرخاء عضلاتك. أغمض عينيك وصفي ذهنك مما يلهيك.

٤. تنفس بعمق وبسرعة بطيئة تساعد على الاسترخاء. عادة ما يتنفس الناس بسطحية وعاليًا في صدروهم. ركز على التنفس بعمق وبطء رافعًا بطنك بدلاً من رفع صدرك فقط مع كل نفس.

٥. بعد ذلك، اضغط على كل مجموعة عضلية من عضلاتك لمدة عشر ثوان ومن ثم استرخي. إذا كان الضغط على واحدة من عضلاتك يسبب لك الألم، تخطى خطوة الضغط وركز فقط على الاسترخاء. ركز تمامًا على التخلص من كل التوتر من عضلاتك ولاحظ الفرق الذي تشعر بهعندما تسترخي. ركز على الشعور المريح بالاسترخاء.

في المقابل، اضغط وامسك وأرخي:

- ذراعيك الأيمن والأيسر. اقبض عليهما صعودًا حتى كتفيك ضاغطًا على ذراعيك.
- شفتيك وعينيك وجبهتك. تجهم وارفع حاجبيك وضم شفتيك ثم ابتسم.

- الفكين والعنق. ادفع فكك السفلي لأعلى ثم أرخيه. ثم أمل ذقنك لأسفل ناحية صدرك.
- الكتفين. ارفع كتفيك لأعلي تجاه أذنيك.
- الصدر. أدفع صدرك للأمام.
- الظهر. مد ظهرك بحيث يشكل قوسًا، مع دفع بطنك للأمام. تأكد من تفعل هذا الأمر برفق حيث أن هذه العضلات عادة ما تكون قوية.
- العجز. أضغط على عجزك بقوة من الجانبين.
- الفخذين. أضغط فخذيك معًا.
- الساقين. مد أصابع قدميك لأعلي، نحو ركبتيك.
- القدمين. مد أصابع قدميك للأسفل، مثل راقصة الباليه.

٦. راجع على جميع أجزاء جسدك مرة أخرى وتخلص من أي توتر بها. وتأكد من أن تحافظ على تنفسك العميق.

٧. والآن بعد أن استرخيت، تخيل مشهدًا هادئًا. اختر مكانًا تشعر به بالسعادة. قد تكون غرفتك المريحة المفضلة، أو شاطئ رملي، أو مقعد أمام المدفأة، أو أي مكان مريح آخر. ركز على التفاصيل:

- ما الذي تراه من حولك؟
- ماذا تشم؟
- ما الأصوات التي تسمعها؟ على سبيل المثال، إذا كنت على الشاطئ، كيف هو شعور الرمال بقدميك، كيف يبدو صوت الأمواج، وما هي رائحة الهواء؟
- هل يمكنك تذوق أي شيء؟
- استمر في التنفس بعمق أثناء تخيل نفسك تسترخي في مكانك الآمن المريح.

٨. وجد بعض الأشخاص أنه من المفيد عند هذه المرحلة أن يفكروا في الأفكار التي تساعدهم على الاسترخاء. على سبيل المثال: "ذراعاي وساقاي مسترخيان للغاية. يمكنني أن أغوص في هذا المقعد وأركز على الاسترخاء".

٩. اقض بضع دقائق مستمتعًا بشعور الراحة والاسترخاء.

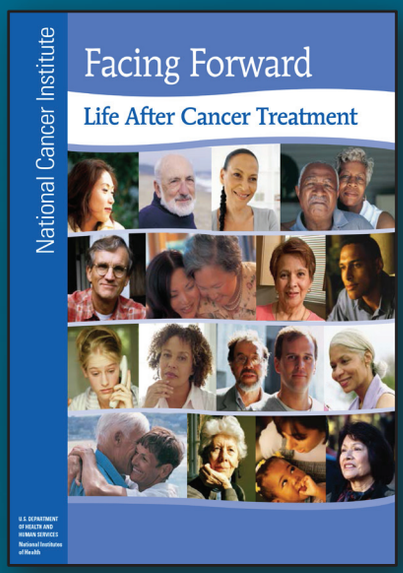
١٠. عندما تكون مستعدًا، ابدأ في تحريك يديك وقدميك بلطف وعد إلى أرض الواقع. افتح عينيك واقض بضع دقائق حتى تنتبه تمامًا. لاحظ ما تشعر به الآن بعد أن استكملت تمرين الاسترخاء، وحاول أن تحمل هذه المشاعر معك بقية اليوم.

تمرين ٢

١. اجلس في وضع مريح. تخلص من أية ملابس ضيقة. أغمض عينيك. صفي ذهنك وأرخي عضلاتك مستخدمًا الخطوات ٤ و ٥ من التمرين السابق.

٢. ركز تفكيرك على ذراعك اليمنى. قل لنفسك: "إن ذراعي اليمنى تبدو ثقيلة ودافئة". وكرر ما تقول حتى تشعر بالفعل أن ذراعك أصبحت ثقيلة ودافئة.

٣. كرر الأمر مع بقية عضلاتك حتى تشعر بالاسترخاء الكامل.



This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

بدعم
محمد بن عبدالرحمن العقيل

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان
SAUDI CANCER SOCIETY