



Bohlool Hospital

بیمارستان علامه بهلول گنابادی

سلامت روان در شیمی درمانی

سلامت روان



بخش شیمی درمانی  
واحد آموزش سلامت



بیمار عزیز خواندن مطالب روانشناسی زیر در زمان بیماری و شیمی درمانی شما مفید است.

## ۱. تاب آوری:

تاب آوری ، سازگار شدن در زمان رو به رو شدن با دشواری ها ، دردها ، آسیب ها و استرس هاست. فرد تاب آور فردی است که هیجان های خود را شناخته و میتواند آن را مدیریت کند. بیمارانی که تاب آوری بیشتری دارند کیفیت زندگی بالاتری دارند و تاب آوری بالاتر در بیماران باعث کاهش درد بیماری می شود. تاب آوری افکار ، رفتار و اعمالی است که قابل آموختن و قابل تمرین است و لازم است آن را بیشتر بشناسیم و تقویت کنیم.

برای افزایش تاب آوری و سازگار شدن در زمان بیماری توصیه های زیر به شما کمک میکند:

۱. با ایجاد روابط موثر ، از دیگران در زمان نیاز کمک بگیرید.
۲. هرچند سرعت موفقیت تان از قبل کمتر باشد اما همیشه به سمت اهدافتان حرکت کنید.
۳. شرایط خودتان را درک کنید و به خودتان در همه حال احترام بگذارید.
۴. به اتفاقات مثبت فکر کنید
۵. به نیاز ها و احساس های خود توجه کنید و برنامه ریزی درستی در طول روز داشته باشید.
۶. مشکلات را به عنوان مراحل قابل گذر در زندگی ببینید.
۷. از امکانات و توانایی های خود را برای پیدا کردن راه حل های مناسب استفاده کنید. در زمان تغییر شرایط راهکارهای متناسب با آن را تمرین کنید.
۸. نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید.
۹. در شرایط دشوار غرق نشوید و به آینده روشن و اهدافتان فکر کنید.

## ۲. افسردگی:

افسردگی یک بیماری جدی است که می تواند تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی و موفقیت درمان شما بگذارد.

پس بهتر است در این مورد بیشتر بدانید.

علائم افسردگی: اگر تعدادی از علائم زیر را حدود دو هفته یا بیشتر در بیشتر ساعات روز داشتید لازم است به یک روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید:

احساس غم و اندوه ، ناامیدی و گریه های مکرر ، فکر کردن به مرگ یا خودکشی ، خواب بیش از حد یا مشکل در به خواب رفتن، از دست دادن اشتها ، کاهش یا افزایش وزن به طور ناخواسته ، احساس خستگی زیاد و یا کاهش انرژی در تمام مدت روز، بی علاقه بودن نسبت به تمام فعالیت های طول روز، آشفتگی یا کندی روانی حرکتی قابل مشاهده توسط دیگران، احساس بی ارزشی ، احساس گناه.

### توصیه های زیر به پیشگیری و کاهش شدت افسردگی شما کمک میکند:

۱. به خوابتان اهمیت بدهید.
۲. فعالیت های ساده تر را انتخاب کنید و به تدریج آنها را سخت تر کنید .
۳. از فعالیت هایی که بیشتر لذت میبرید و فکر میکنید در انجام آنها توانایی دارید بیشتر در برنامه روزانه خود استفاده کنید.
۴. هر چند ممکن است حوصله نداشته باشید اما سعی کنید همیشه به ظاهرتان برسید و مرتب باشید..
۵. روی نقاط مثبت خود متمرکز شوید.
۶. به ورزش و سلامت جسمتان اهمیت بدهید. از تنهایی دوری کنید. ۷. با افرادی که به شما احساس خوبی میدهند صحبت کنید.
۷. به تغذیه خود توجه کنید از پزشک خود در این زمینه کمک بخواهید.
۸. از کمک روانشناس و مشاور استفاده کنید. درمان های روانشناسی زیادی برای کاهش افسردگی وجود دارد. ( به طور مثال در درمان شناختی رفتاری روانشناس به شما کمک میکند با تغییر افکار منفی و رفتارهایی که ممکن است در افسردگی نقش داشته باشند، افسردگی شما را درمان کند - در آموزش روانشناختی به شما مهارت های مدیریت استرس و... آموزش داده میشود - و در گروه درمانی در کنار افرادی که مشکلی مشابه شما را داشته اند اما اکنون با موفقیت آن را پشت سر گذاشته اند با کمک روانشناس گروه ، احساس افسردگی شما بهبود می یابد.)
۹. در صورتیکه میزان افسردگی شما شدیدتر است از دارودرمانی توسط روانپزشک استفاده کنید. دارو درمانی اگرچه در ابتدا ممکن است عوارضی برای شما داشته باشد اما به تدریج عوارض آن از بین میرود و باعث بهبود حال شما می شود.

### ۳. اضطراب:

کار اضطراب بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار می‌دهد که گوش به زنگ باشیم . معمولا وجود مقدار کمی اضطراب در زمان مقابله با بیماری اشکالی ندارد و باعث میشود پیگیر کارهای درمانی خود باشید و به سلامتی خود توجه کنید. اما اضطراب زمانی مشکل ساز است که شما بیش از حد و بدون دلیل ، احساس ناراحتی و تنش کنید. توصیه های زیرمی تواند به کنترل اضطراب شما کمک کند:

### علائم اضطراب را بشناسید:

۱. احساس داغی در صورت ، سرگیجه یا سبکی سر، تپش قلب ، بی ثباتی ، لرزش دست ها ، چهره بر افروخته ، نگرانی در مورد اتفاقات بد، وحشت زدگی ، عصبانی بودن ، احساس از دست دادن کنترل ، ناتوانی در رسیدن به آرامش و...
۲. از تنبیه و سرزنش بیهوده خودتان به خاطر اضطراب اجتناب کنید.
۳. ارزیابی های اولیه منطقی از اتفاقات زندگی به عمل آورید. (گاهی اوقات ممکن است دچار اشتباهات شناختی شوید مثلا به بدترین نتیجه ممکن فکر کنید ، از خود انتظار داشته باشید که همیشه کامل عمل کنید و این باعث اضطراب شما شود، تنها به جنبه های منفی مسائل توجه کنید ، اتفاق پیش آمده را شبیه اتفاقات قبلی زندگی تان بدانید و ... در این زمان ها باید بدانید که اینها اشتباهات ذهنی هستند که معمولا در زمان های سخت زندگی به ذهن می آیند اما نادرست هستند)
۴. افکار و احساسات خود را یادداشت کنید. افکار خود را در طول روز و در زمانها و موقعیت های مختلف یادداشت کنید و شدت احساساتتان را صورت عددی از صفر(شدت احساس کم) تا ۱۰ (شدت احساس زیاد) اندازه گیری کنید.
۵. اگر شدت اضطراب شما زیاد است میتوانید از مشورت روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید.

### ۴. درد:

- درد تجربه ای شخصی ، ذهنی و ناخوشایند است و ما نمی توانیم به دیگران بگوییم که چقدر احساس درد می کنیم. روشهای زیر به مدیریت و کاهش درد کمک می کند:
۱. از روش خود آرام سازی استفاده کنید: یک موقعیت ذهنی که باعث آرامش شما می شود را در ذهن تصور کنید مثل اینکه در ساحلی زیبا در زیر آفتابی گرم دراز کشیده اید و به خود بگویید آرام باش و همزمان عضلات بدن خود را شل کنید.

۲. خود را سرگرم کارهای دیگر کنید. مثلاً می‌توانید خود را سرگرم تکرار کلمات خاص و آرامش بخش کنید.
۳. از تصویرسازی خلاق استفاده کنید: مثلاً می‌توانید تصور کنید ماده ای بی حس کننده به ناحیه دردناک تزریق شده است.
۴. هنگام درد با خودتان به شیوه مثبت حرف بزنید: مثل اینکه درد آزار دهنده ایست اما می‌دانم از عهده آن بر می‌آیم.

## ۵. مشکلات جنسی:

بیماری های جسمی ممکن است منجر به اختلالات جنسی شود. شایع ترین و مهمترین مشکلات جنسی در بیماران مبتلا به سرطان پستان شامل کاهش میل جنسی ، خشکی واژن، عدم ارگاسم (اوج لذت جنسی) و درد در هنگام رابطه جنسی می باشد. روش های زیر به بهبود مشکلات جنسی شما کمک خواهد کرد:

۱. ذهن آگاهی و مدیتیشن روشی مؤثر و قدرتمند برای کنار آمدن با تغییراتی است که در زمان درمان و پس از آن، در بدن به وجود می آید. می‌توانید در این مورد از منابع مختلف بیشتری مطالعه کنید یا از یک مشاور و روانشناس کمک بگیرید
۲. حفظ رابطه کلامی و عاطفی با همسر ، در کنار آمدن بیماران با تغییرات به وجود آمده اهمیت خاصی دارد. به وضوح در خصوص درخواست های خود با یکدیگر تعامل داشته باشید و منتظر نباشید همسران پیش قدم شود. اگر در زمینه مسائل جنسی سوالی دارید حتماً از پزشکتان پرسید.
۳. توقعات خود و همسران را در خصوص زمان رسیدن به برانگیختگی جنسی ، بنیه جنسی و ارگاسم را تغییر دهید. سود بردن از تخیلات و فانتزی های جنسی میتواند تأثیر زیادی در بهبود عملکرد جنسی داشته باشد. همچنین می‌توانید با جستجو و کشف سایر نقاط تحریک پذیر بدنتان، دیگر بر ناحیه ای که با آن مشکل دارید یا تصویر ذهنی تان به هم خورده است کمتر تمرکز کنید و به جای این کار به سایر نقاط بدنتان فکر کنید.
۴. بیماران باید هم از نظر احساسی و هم از نظر ظاهری با تغییرات ساختاری ناشی از سرطان سازگار شوند؛ به عنوان مثال در زمان شیمی درمانی توصیه می شود. خانمها با استفاده از گلاه گیس ، هم در محیط خانواده و هم در تعامل با دیگر نزدیکان خود، هرچه سریعتر به یک زندگی معمولی بازگردند. توصیه می‌شود بازسازی پستان ( پروتز ) در سریع ترین زمانی که پزشک جراح صلاح می‌داند، به صورت خارجی و یا داخلی انجام پذیرد.

۵. از درمانهای دیگر، درمان مربوط به عوارضی چون خشکی واژن است که بهترین گزینه موجود، ژل های مرطوب کننده بر پایه آب هستند. برای درمان گرگرفتگی ناشی از یائسگی زودرس نیز داروهای موثری وجود دارد که با نظر پزشک قابل استفاده است
۶. روان درمانی می تواند به شما و همسران کمک کند تا با اضطراب و اندوه ناشی از مشکلات بوجود آمده راحت تر کنار بیایید.



واحد آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی