

کارهای زیادی که باید انجام دهند گنج شوند. خیلی از مراقبین در ایجاد هماهنگی بین کار، مراقبت از کودکان، مراقبت از خود و سایر مسئولیت‌ها در کنار وظایف جدید در منزل دچار مشکل می‌شوند.

دنبال چه علایمی باید باشید؟

حس اضطراب.

اشکال در فکر کردن یا حل مشکلات.

عصبی، تحریک‌پذیر یا بی‌قرار بودن.

احساس فشار.

نگرانی از «از دست دادن کنترل.»

احساس نگرانی از اینکه حادثه بدی در شرف وقوع است..

کرختی و لرزیدن.

سردرد.

خشم و اضطراب نسبت به اطرافیان.

احساس خستگی.

مشکلات خواب.

بیمار چه کار می‌تواند انجام دهد؟

درمان اضطراب/استرس بیمار سرطانی:

اضطراب (احساس نگرانی) و ترس احساسات شایعی هستند که بیماران و خانواده‌ها در برخورد با سرطان تجربه می‌کنند. این احساسات بخشی از پاسخ‌های طبیعی به استرس ناشی از سرطان بوده و هنگام تشخیص سرطان بارزتر است. احساس ترس از سرطان می‌تواند ناشی از تغییر در توانایی ارائه وظایف خانوادگی، از دست دادن کنترل وقایع زندگی، تغییرات ظاهری، تصویر بدنی یا ناشی از شوک تشخیص سرطان باشد. این احساسات شامل عدم اطمینان به آینده و نگرانی از درد، زجر و موارد مبهم بیماری است. ترس‌های ناشی از وابستگی به دیگران، تغییرات رابطه با نزدیکان و تحمیل شدن به اطرافیان موجب بروز مشکلاتی در زندگی خانوادگی می‌شود.

گاهی فرد مبتلا به سرطان دچار درجات بالایی از اضطراب، ترس یا افسردگی شده به طوری که این وضعیت در زندگی وی ایجاد اختلال می‌کند. در این شرایط کمک گرفتن از مشاور و یا درمانگر متخصص به بیمار و یا خانواده کمک می‌کند.

افراد خانواده نیز ممکن است احساسات مشابهی داشته باشند. زیرا آنها هم نسبت به آینده نگرانند و یا از ابتلای کسی که دوستش دارند به سرطان خشمگین هستند. اطرافیان ممکن است از اینکه نمی‌توانند کاری انجام دهند احساس گناه کنند یا ممکن است از



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

درمان اضطراب در بیمار سرطانی



ساناز عبدالرضاپور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیر خدمات پرستاری

دی ماه ۱۴۰۱

منبع: WebMD 2017 American Cancer Society

2018

www.cnin.ir

با اعضای خانواده یا مراقب در مورد روش‌های پشتیبانی تصمیم‌گیری کنید.

هنگام احساس ترس و اضطراب خود را سرزنش نکنید. به‌جای آن در مورد احساسات، نگرانی‌ها و باورهایتان در زندگی فکر کنید و با دیگران صحبت نمایید.

از گروه‌های حمایتی یا مشورتی کمک بگیرید.

دعا کنید و از معنویات کمک بگیرید.

تمرینات آرام‌بخشی و تنفس عمیق را چندین بار در روز انجام دهید. (با چشمان بسته، نفس عمیق بکشید و روی یک قسمت بدن تمرکز و آن را آرام کنید. از انگشتان پا شروع کنید و آهسته تا سر پیش بروید. هنگام آرام‌بخشی تصور کنید در یک مکان لذت‌بخش مانند هنگام غروب آفتاب کنار ساحل دریا و یا در کوهستان زیبا هستید)

مصرف قهوه را محدود کنید. قهوه می‌تواند علائم اضطرابی را تشدید کند.

از پزشک یا پرستار تان در مورد معرفی مشاور برای خود و خانواده‌تان سؤال کنید.

از پزشک تان در مورد احتمال مصرف داروی ضد اضطراب بپرسید.

مراقبین چه کار می‌توانند انجام دهند

با مهربانی از بیمار بخواهید در مورد ترس‌ها و نگرانی‌هایش صحبت کند.

قبل از آمادگی بیمار جهت صحبت کردن وی را به این کار مجبور نکنید.

بدون قضاوت در مورد احساسات بیمار با دقت به صحبت‌هایش گوش کنید.

در مورد روش‌های حمایتی در

کنار بیمار تصمیم‌گیری کنید. در صورت اضطراب شدید، بیمار نمی‌تواند در این رابطه کمک کند. به‌جای آن بهتر است در مورد علائم و مشکلات با پزشک صحبت کنید.

برای کم کردن استرس از موارد ذکر شده کمک بگیرید.

از گروه‌های حمایتی و مشاوره‌ای کمک بگیرید.

در موارد زیر با تیم سرطان تماس بگیرید:

مشکلات تنفسی.

تعریق همراه با ضربان قلب تند.

احساس بیقراری شدید.

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