

## 20 توصیه برای حفظ سلامت روانی بیمار تحت

### شیمی درمانی

اگر یکی از افراد خانواده و یا یکی از دوستان شما دچار سرطان شده باشد و به صلاحدید پزشک باید شیمی درمانی شود، شما به عنوان یک فرد تاثیرگذار در زندگی او می توانید توصیه های زیر را به کار بندید:

1- به بیمار تلقین کنید که می تواند شیمی درمانی را با موفقیت پشت سر بگذارد و حتما بیماری سرطان را شکست خواهد داد. تحقیقات مختلف، نتایج خیره کننده ای از موفقیت افرادی که دارای اعتماد به نفس بالا بوده اند و روحیه شکست ناپذیری داشته اند، نشان داده است.

2- شما باید بدانید فردی که در حال شیمی درمانی است، دارای روحیه خاص و شکننده است و ممکن است با کوچک ترین موضوع ناراحت شود و روحیه اش را از دست بدهد. بنابراین سعی کنید ناراحت نشود. سعی کنید برنامه منظمی را برای زندگی از هم پاشیده شده بیمار سرطانی تنظیم کنید و روح زندگی را به او و خانواده اش برگردانید.

3- سعی کنید او را به خوردن غذاهای سالم و تازه تشویق کنید. حس چشایی افراد مبتلا به سرطان در اثر شیمی درمانی تغییر می کند و ممکن است میل به غذا خوردن در آنها کم شود که همین امر منجر به بدتر شدن شرایط آنها می شود. شما باید جلوی این وخامت اوضاع را بگیرید.

معمولا پس از شیمی درمانی، خستگی و ضعف به سراغ این بیماران می آید و آنها را از انجام کارهای روزانه باز می دارد. پس آنها را در کارهایشان کمک کنید

4- برای بیمار خود وقت بگذارید و سعی کنید دائما موجبات خنده و شادی او را فراهم کنید. اصلا او را ناراحت نکنید، زیرا استرس سبب بدتر شدن شرایط یک بیمار سرطانی می شود. ثابت شده است که خنده و شادی، استرس را از بین می برد و موفقیت شیمی درمانی را بالا می برد.

5- از انجام کارهای به ظاهر کوچک و سطحی برای بیمار مانند تلفن کردن و گردش رفتن و خرید کردن، کوتاهی نکنید.

6- برخی از بیماران سرطانی ممکن است با مشاهده سختی های روش شیمی درمانی، از درمان بیماری خود منصرف شوند و دیگر به پزشک مراجعه نکنند. بنابراین وظیفه شماست که به عنوان یک دوست، پیگیر کارهای پزشکی او شوید و از پزشک او وقت ملاقات بگیرید و حتی او را به مطب پزشک جهت معاینه و انجام شیمی درمانی ببرید. این کارها سبب می شود تا فرد سرطانی متوجه شود که تنها نیست و وجود او برای شما مهم است. بنابراین ترغیب می شود تا روند درمان خود را طی کند.

7- به او توصیه کنید تا وقت بیشتری را برای استراحت خود صرف کند تا بهبودی او سریع تر اتفاق بیفتد.

8- در نظر داشته باشید که بیماران سرطانی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، در لحظه لحظه درمان خود، نیاز به

حمایت عاطفی خانواده و دوستان خود دارند. اگر لحظه ای او را رها کنید، فشارهای روانی، او را در برابر بیماری خطرناک سرطان از پا در می آورد.

9- او را در انجام کارهای روزانه اش یاری کنید. معمولا پس از شیمی درمانی، خستگی و ضعف به سراغ این بیماران می آید و آنها را از انجام کارهای روزانه باز می دارد.

10- برای روحیه دادن به بیمار و بالا بردن قدرت او برای شکست سرطان، می توانید به همراه او سراغ افرادی که قبلا به سرطان مبتلا بوده اند و هم اکنون بهبودی کامل پیدا کرده اند بروید و نکات مهمی را که با رعایت آنها توانسته اند بر سرطان غلبه پیدا کنند پرسید تا این نکات را در طول دوره درمان بیمار به کار بگیرید.

11- به یاد داشته باشید مراقبت از کسی که تحت شیمی درمانی است، بسیار وقت گیر و خسته کننده می باشد. بنابراین باید با برنامه از قبل طراحی شده جلو بروید، وگرنه در اثر عدم تنظیم برنامه های زندگی خود، به مشکل بر می خورید و ممکن است از کمک کردن به او منصرف شوید.

به فرد سرطانی بگویید خود را خسته نکند و بیشتر استراحت کند، زیرا شیمی درمانی انرژی زیادی از فرد می گیرد و او را خسته می کند

12- از پزشک متخصص بخواهید تا فعالیت ها و ورزش هایی که برای بیمار ضرر ندارد را بگوید و حتما او را به انجام فعالیت های ورزشی و تفریحی ترغیب کنید. این گونه فعالیت ها علاوه بر این که سبب تقویت روحیه و اعتماد به



## بیمارستان آنکولوژی امیر

### سلامت روان بیمار

### ساناز عبدالرضاپور

### سوپروایزر آموزش سلامت

### تایید کننده: طوبی کوشکی

### مدیریت پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: American WebMD 2017

Cancer Society 2018

www.cnin.ir

EU-B-009/02

17-حتما به خدا توکل کنید و از او آرامش بجویید و مطمئن باشید کسی که درد را داده است، راه درمانی را هم برای او قرار داده است.

18- به فرد سرطانی بگویید خود را خسته نکند و بیشتر استراحت کند، زیرا شیمی درمانی انرژی زیادی از فرد می گیرد و او را خسته می کند.

19- از هر کسی که تفکر منفی درباره بهبودی بیماری سرطان دارد (یعنی می گوید سرطان قابل درمان نیست) دوری کنید و در عوض با افراد مثبت نگر معاشرت کنید.

20- از هر گونه معاشرت با افرادی که دچار بیماری حتی مختصر مانند سرماخوردگی و تب هستند دوری کنید، زیرا همان گونه که گفته شد سیستم ایمنی بدن فرد در اثر شیمی درمانی ضعیف شده و احتمال ابتلا به بیماری در او بسیار بالاست. به خصوص در فصول سرد سال این نکته بسیار حائز اهمیت می باشد.

نفس بیمار می شود و شانس بهبودی او را افزایش می دهد، باعث می شود تا فرد سرطانی کمتر فرصت کند به بیماری و شکست خود در برابر بیماری فکر کند و روحیه اش کمتر خراب می شود.

13- گاهی اوقات شما به عنوان دوست فرد سرطانی، باید به تنهایی به حرف های او گوش دهید و مشکلات او را بشنوید. حداقل کاری که گوش دادن شما می کند این است که حس می کند که تنها نیست و یک حامی دارد.

14- افسردگی مهم ترین معضلی است که این گونه بیماران به آن مبتلا می شوند. هرگز نگذارید که این احساس بر فرد سرطانی که تحت شیمی درمانی قرار گرفته است، غلبه پیدا کند.

15-حتما به او توصیه کنید تا در طول دوره درمان، بهداشت شخصی را بیشتر رعایت کند، زیرا در طی شیمی درمانی، سیستم ایمنی بدن افراد ضعیف می شود و اگر فرد به بیماری مسری و عفونی مبتلا شود، طول دوره درمان افزایش پیدا می کند و احتمال موفقیت شیمی درمانی کاهش پیدا می کند.

16- اگر وضعیت روحی و روانی فرد بسیار تضعیف شد، حتما به روانپزشک و یا روانشناس مراجعه کنید و راه های افزایش اعتماد به نفس را با توجه به شرایط بیمار جویا شوید.