

الإرهاق

الإرهاق هو الشيء الذي تعاني منه معظم النساء في نقطة معينة أثناء وبعد المعالجة ويمكن أن يمتد لأسابيع أو حتى أشهر . ويختلف الإرهاق عن التعب العادي ويكون أشد وغير ممكن التنبؤ به. ويمكن أن يحدث فارقاً في كيفية شعورك واعتيادك على الحياة اليومية. حاولي أن تأخذي الأمور ببساطة ولا تكوني قاسية على نفسك. أطلبى المساعدة في التسوق والنقل والعناية بالأطفال أو الأعمال المنزلية. ويساعد التمرين اللطيف في تحسين شعورك بالإرهاق حتى إن كان هذا يبدو مستحيلًا .

أعراض انقطاع الطمث

قد تسبب المعالجة الكيميائية والمعالجة الهرمونية أعراض انقطاع الطمث . هذه الأعراض هي مؤقتة بشكل عام لكن في بعض الأحيان قد تكون دائمة وقد يكون لها تأثير ملحوظ على شعورك وفي العادة فإن الأعراض تكون أكثر حدة مما هو الحال عند انقطاع الطمث بشكل طبيعي. قد تعاني من أعراض مثل التغيرات الساخنة، التعرق الليلي، الجفاف مهبطي وضعف التركيز مع شعور عام بأنك لست على ما يرام. كما قد تجدين أنك قد فقدت اهتمامك بالجنس، بشكل جزئي . قد تؤدي بعض طرق علاج سرطان الثدي مثل المعالجة الكيميائية إلى انقطاع الطمث المبكر وتؤثر على الخصوبة بحيث لن يكون بمقدورك إنجاب الأطفال. وقد يكون ذلك عاملاً مدمراً وصعب التحمل عليك. ولكن تذكري أنه ليس عليك مواجهة ذلك وحدك. يمكن لأخصائي معالجة السرطان أن يقدموا لك الدعم والنصائح.

القلق والمخاوف

من الطبيعي أن تكوني قلقة عند تعاملك مع مرض يهدد حياتك. الضغط والتوتر قد يجعلناك سريعة الغضب وقابلة للإثارة وقد يتسبب ذلك في توقعك عن الطعام والنوم بشكل كافي، وقد يسبب ذلك توتر عضلاتك وتسارع ضربات قلبك. وسوف يصبح من الصعب عليك التركيز. في بعض الأحيان قد يصبح القلق مسيطراً بشكل كبير يسبب نوبات الذعر . إن إدراكك أن هنالك مشكلة

والتوجه إلى البحث عن مساعدة هما خطوتان كبيرتان في الاتجاه الصحيح ويمكن للأصدقاء والعائلة تقديم الدعم لكن قد تريدين التحدث لشخص متدرب على مساعدة الأشخاص الذي يعانون من مشاكل نفسية عاطفية .

معالجة القلق :

عن طريق العلاج الإدراكي :

يساعدك العلاج الإدراكي على رؤية الأمور بشكل مختلف بالرغم من أنه ليس من المتوقع أن تشاهدي كل شيء من منظور وردي إلا أن هذا العلاج قد يساعدك على النظر إلى طريقة أفعالك مع الأحداث اليومية والنظر إلا طرق بديلة للتفكير بالأشياء. كخطوة أولى قد يطلب منك أن تحتفظي بدفتر يوميات تسجلين فيه الأشياء التي تحصل معك وكيفية تفاعلك معها . وعندها يمكنك معرفة إذا ما كنت تركزين على الأفكار التشاؤمية أكثر من المتائلة وإذا كان هناك طريقة أكثر توازناً لرؤية الأشياء .

شروذ الذهن :

تتضمن معالجة شروذ الذهن تعلم كيفية التركيز على الأشياء من حولك بحيث يمكنك إلغاء أية أفكار سلبية. على سبيل المثال ، يمكنك استخدام هذه الطريقة لمساعدتك على التعايش مع المواقف التي تكونين فيها متوترة مثل موعد مع المستشفى وذلك بالنظر إلى ما حولك ووصف الأشياء المحيطة بك بالتفصيل، لافتة النظر بعيداً عن الأفكار التي تجعلك قلقة.

الاسترخاء ، التخيل والتأمل :

سواء استخدمت معاً أو كلاً على حدة ، فإن هذه التقنيات تهدف إلى التقليل من الضغط والتوتر وتريح الجسم والذهن . يمكن استخدامها بانتظام لتحسي بأنك على ما يرام أو لمساعدتك على التماشي مع المواقف المسببة للتوتر مثل مواعيد المستشفى أو جلسات المعالجة. يمكنك ممارسة الاسترخاء باستخدام الكتب أو الأشرطة في المنزل أو بذهابك إلى صف ما.

المزاج المعكر :

لا يجب تجاهل مشاعر الاحباط و عليك أن تثابري. يجب أن لا تخجلي

من الاعتراف بأنك محبطة أو شعري أنه من الصعب التعايش مع ذلك وبأنك تحتاجين للمساعدة. قد يجد بعض الناس صعوبة في طلب النصح لكن ذلك يساعدهم على التخلص من هذه الأعراض ويسمح لهم باستعادة تحكمهم بحياتهم .على الرغم من أن الكثيرين لا يحبذون فكرة الحصول على الأدوية، إلا أنهم قد ينصحون بأخذ القليل من جرعات الأدوية المضادة للإحباط. عادة ما تستغرق العملية من أسبوعين إلى أربعة أسابيع قبل ملاحظتك للتأثيرات وتبدئي بالشعور بالتحسن، وقد يستغرق ذلك ستة أسابيع . قد تحتاجين أن تتناولي الأدوية لأربعة إلى ستة أشهر. إن أخذك لمضادات الإحباط لا يعني بالضرورة أنك ستعتمدن عليها، لكنها تشكل دعماً إضافياً أثناء فترة صعبة محددة .

التطلع للمستقبل :

نهاية المعالجة :

إن نهاية المعالجة قد تكون وقتاً غريباً. بالرغم من كونك سعيدة أنها انتهت، إلا أنك قد تشعرين بالإحباط. من المهم أن تمنحي نفسك الوقت الكافي لتتماثلي للشفاء، التعافي والاعتدال. قد يأخذ هذا وقتاً أكثر من المتوقع على الرغم من الرغبة لوضع كل هذا موضع الماضي. فور الانتهاء من المعالجة قد تتوقعين أنت ومن حولك أن الأمور ستعود لطبيعتها. إلا أن ذلك سهل القول أكثر من الفعل. بعد كل الذي كنت فيه، لن يكون من السهل العودة للعمل أو العناية بالأسرة كما لو أن شيئاً لم يحدث. الناس سوف يشعرون بالسعادة لعودتك، لكن هناك أشياء تغيرت.

سيكون هناك أوقات يطوف فيها ذهنك وتفكرين بالسرطان ومعالجته. إذا كانت هناك تغيرات دائمة في الطريقة التي تظهرين أو تشعرين بها، ستحزنين على كل ما فقدته. هذا طبيعي تماماً ولا يجب عليك استبعاد هذه الأفكار. قد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً للاعتياد على التغيرات التي حدثت والتأقلم مع الحياة بعد معالجة سرطان الثدي لديك .

على الرغم من مواعيد المراجعة المنتظمة التي ستعطى إليك، من المهم أن تكوني مدركة لصدرك بعد المعالجة. عليك فحص أذناك

لا جلك سيديتي

سرطان الثدي التشخيص، المعالجة والمستقبل (2)



الكشف المبكر ينقذ الحياة

ماذا بعد ؟

بعد مرور أشهر أو أعوام على إصابتك بسرطان الثدي، أنت ومن يعرفك جيداً سوف لن ينسون أنك أصبت بالسرطان. لكن هذه الفكرة لن تخطر في أفكاركم وأحاديثكم اليومية كما كانت عليه الحال أول مرة. هذا لا يعني أن العائلة والأصدقاء لا يهتمون بك، إلا أن الحياة استمرت من أجلكم جميعاً. قد لا يكون الأشخاص الذين التقيت بهم منذ إصابتك بالسرطان مدركين أنك مصابة بالمرض، وأنت حرة بقرارك إذا ما أردت أن تخبرهم وكيفية إخبارهم. الكثيرون يقولون أن الإصابة بالسرطان، النوبة القلبية أو الأمراض الخطيرة الأخرى تغير حياتهم. هذا يجعلهم يخطون خطوة للخلف ويفكرون بما يفعلونه وما هو مهم حقاً لهم. إن لدينا جميعاً أفكار وخطط لا تصل إلى رأس القائمة مثل السفر، تعلم مهارة جديدة، أو عمل شيء ما حلمت به. لكن مع وجود المعالجة خلفك فإنك تريد تحقيق شيء أو شيئين من هذه الأحلام.

من وقت لآخر، تماماً كما لو أن شخصاً ما لم يعاني من قبل من سرطان الثدي ومتشجع ليفعل ذلك. عليك أن تتألف مع الشكل، التركيب والشعور بالعلاج القادم لصدرك وتعلم ما هو طبيعي لك الآن.

قد تكونين خائفة من النظر إلى صدرك والشعور بتغيراته خاصة في الوقت الذي تحاولين فيه نسيان تجربتك مع سرطان الثدي لكن ذلك سيمكنك من ملاحظة أية تغيرات غير طبيعية مبكراً. من المهم تذكر أن معظم التغيرات الحاصلة على الثدي لن تتعلق بسرطان الثدي. إذا لاحظت أو تورطت بأي تغيرات بأي طريقة، راجعي طبيبك العام أو الأخصائي دون تأخير.

هل تمت معالجته حقاً ؟

كل شخص تقريباً ممن تمت معالجتهم من السرطان لديه شكوك تافهة حول ما إذا كان المرض قد عولج حقاً أو أنه سوف يعود ثانية. بدايةً، قد يخيفك أي ألم تشعر به.

لكن كلما مر الوقت سوف تتقبل الأعراض الأقل على ما هي في معظم الأحيان كعلامات الرشح أو الأنفلونزا أو نتيجة لإرهاق نفسك أكثر من اللازم.

إننا جميعاً نتلقى تلك الحالات من الشعور الجيد والسيئ في صحتنا. قد تثبت بعض الأحداث بأنك متوترة كالأيام والأسابيع التي تسبق فحصك، اكتشافك بأن أحد الأصدقاء أو الأقارب يعاني من السرطان، أخبار عن أحد التقيت به أثناء المعالجة أنه قد عاد إليه المرض أو توفي. إننا جميعاً نتعامل مع مثل هذه الاضطرابات بطريقتنا الخاصة، وليست هناك أجوبة سهلة لكن البقاء هادئين وعدم رغبتنا بإزعاج الآخرين ليس هو الحل الأمثل.

كما كان مفيداً أن نتحدث عن تشخيص المرض والمعالجة في الأيام الأولى، فإن التحدث عن مخاوفك وقلقك قد يساعدك فيما بعد.

