

جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

التوافق النفسي

إعداد ومراجعة

* هيفاء الشامسي

أخصائية نفسية

* هالة أصيل

أخصائية نفسية

مقدمة

لماذا أنا؟

سؤال كثير ما يسأله المريض، كثير ما نسأله نحن...

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:
(عجبا لأمر المؤمن، أن أمره كله خير، أن أصبته سراء شكر فكان خير له، وأن أصبته ضراء صبر فكان خيرا).

هذه هي الإجابة على سؤالنا.. ومن هذا المنطلق سنعتمد على الجانب الديني الذي يعتبر الأساس في حياتنا ولا نستطيع أن نغفله فهو جزء مهم يساعد المريض على:

تقبل المرض، فالتقبل عامل مهم في تعاونه مع الفريق العلاج.

يزيد من دافعيته وحرصه واتباعه الخطة العلاجية المطروحة.

يقلل كثير من التعقيدات العلاجية.
يقلل من كثرة التذمر من الإجراءات العلاجية.
كل ذلك يوفر له الحياة الهادئة والمستقرة.
ولذلك يعتبر جزء من العلاج التطميني الذي نطلق عليه الإرشاد النفسي الإسلامي.



استقبال الخبر

الإصابة بسرطان الثدي يعتبر صدمة لكل أنثى ، لذلك عند تلقي خبر الإصابة بأي مرض ... فإن الشخص يمر بعدة مراحل :

الإنكار :

عدم تقبل التشخيص وعدم تصديق أن لديها هذا المرض .

الغضب :

الشعور بالغضب ومشاعر الضيق تجاه الوضع المحيط مثل «الطبيب غير ثقة ، أهلي لا يشعرون بمعاناتي» .

الجدل :

المحاولة بتخفيف المعاناة والغضب بالبحث عن إجابة منطقية لتساؤلات كثيرة تدور حول المرض .

الاكتئاب والشعور بالفقد :

الشعور بالحزن والضيق بسبب التشخيص والشعور بفقد شئ من الجسم خاصة بعد عملية الاستئصال .

التقبل :

التكيف مع الوضع الراهن .

الاضطرابات النفسية المصاحبة لسرطان

اضطراب الاكتئاب : DEPRESSION DISORDER

١٥ - ٢٥% من المصابات بسرطان الثدي يعانين من الاكتئاب وقد يصل إلى حد الانتحار

والرغبة في الموت . وهنا تشعر المريضة بالحزن الشديد ، انقطاع الأمل بالشفاء ، الانعزال والانسحاب عن الناس ، عدم الرغبة بممارسة الأمور الحياتية اليومية ، نقص شديد أو زيادة في الوزن .

اضطراب القلق : ANXIETY DISORDER

قلق مبالغ فيه وغير منطقي وبدون سبب معين ، ويكون مصاحباً له آلام في العضلات ، شعور بعدم الراحة ، زيادة في نبضات القلب . الشعور بالتعب والإجهاد .

ضغوط ما بعد الصدمات النفسية : POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER

قد يصيب به بعد التشخيص بالمرض ويكون ناتج عن التعرض لصدمة نفسية شديدة ويكون بمعاودة الشعور نفسه عند تلقي الخبر ومصاحباً له أحلام مزعجة ، وخيالات مزعجة للموقف نفسه ، كما يتجنب المكان الذي تعرض للصدمة فيه كالمستشفى مثلاً .

اضطراب عدم التوافق : ADJUSTMENT DISORDER

المبالغة في ردة الفعل من حيث السلوك والعاطفة كردة فعل للتشخيص بمرض السرطان وتشمل الأعراض العصبية الشديدة والقلق ، وله تأثير سلبي على حياة المريضة العائلية والاجتماعية .

اضطراب الرهاب : PANIC DISORDER

نوبات من القلق الشديد يصاحبه مجموعة من الأعراض منها دوخة ، شعور بالغثاس ، زيادة في ضربات القلب ، شعور المريضة بأنها ستموت أو تفقد عقلها .



طرق متعددة من العلاج النفسي :

العلاج الفردي :

يساعد على التكيف مع المرض ، والتأقلم مع العلاج بمختلف أنواعه

العلاج الجماعي :

الهدف منه مشاركة مريضات سرطان الثدي بنفس المشاعر والمخاوف حتى لا تشعر أنها الوحيدة ، مما يساعد على الدعم والتطمين للمجموعة بأكملها .

العلاج العائلي :

يهتم بكل الأفراد الذين يهتمون بمرض السرطان ويقدم لهم الدعم والتطمين للتكيف والتعايش مع المرض .

سنوات ما بعد المرض

مرض سرطان الثدي والخبرات المؤلمة التي تتعرض لها المريضة أمور لا تنسى بسهولة ، فحتى بعد العلاج تظل المريضة يسيطر عليها القلق والخوف . ولكي تضي معنا جديداً لحياتك لا بد لك من التخلص من مخاوفك .

فساعدي نفسك بإتباع هذه الخطوات التالية :

- حدي أولوياتك .
- ضعي أهداف تناسب حالتك الجسمية والانفعالية .
- راجعي ما تم لك انجازه ومن ثم طوري من خططك المستقبلية .
- ركزي على ما يبدو أنه نافع لك .
- أكثر من النشاطات التي تحقق لك قدر مقبول من المتعة .
- تعريفي على قدراتك وتعلمي كيف توظيفينها بشكل جيد .

- تجنبى الأفكار أو الأعمال التي تشعرك بالضيق والتوتر .
- لا تعاني وحيدة ، فتحدثي مع الآخرين فإن هذا سيساعدك على التخفيف من قلقك والضغوطات التي حولك .
- اكتشفي ما لديك من هوايات ومهارات وفعليها بطريقة جيدة فهذا يزيد من ثقتك بنفسك .
- ولا تنسى الدعم الأسري والاجتماعي الذي سيقدم لك الكثير في الاستمرار بحياة أفضل .

رسالة موجهه لك

تحكمي أنت بحياتك وأعلمي أن السرطان جزء بسيط منها وفترة تمرين بها . فما زلت أنت الزوجة والأم والصديقة والأخت .

وبمواجهتك لسرطان الثدي من الممكن أن تكتشفي الكثير من قوتك المضبأة .

التعايش مع سرطان الثدي :

التعامل مع سرطان الثدي ليس أمراً سهلاً، لا تتوقعي أو يتوقع الآخري منك أن تكوني سعيدة ومتفائلة طوال الوقت، وتذكري أن هناك أوقات تشعرين بها بالحزن والضيق.

التكيف مع مرض السرطان هو التعايش معه بطريقة طبيعية من غير أن تتأثر حياة الفرد وعائلته. وذلك سواء في حالات المرض أو الشفاء.

والمصابة بسرطان الثدي عليها أن تضع في اعتبارها أن هناك عدة عوامل في حياتها ستأثر ومنها :



الخوف من معاودة المرض :

المرأة المصابة بسرطان الثدي تشعر بالخوف للتغيرات التي تحدث لديها نتيجة العلاج وكذلك مخاوفها من معاودة أو انتشار المرض في الجسم.

- تزودي بكل المعلومات والآثار الجانبية والمضاعفات الخاصة بحالتك.
- لا تترددي بمشاركة طبيبك عن مشاعرك ومخاوفك التي تشعرين بها.
- إستوضحي عن كل ما يقلقلك بسؤال صريح للمختصين عن حالتك.

التصور الذاتي عن الجسد :

استئصال الثدي حدث فاجع ومؤلم بالنسبة للمرأة وهي بهذه الحالة ستشعر بأن أنوثتها سلبت، وفي بعض الحالات تشعر المرأة بمثل هذا الإحساس من غير استئصال الثدي كالأثار الجانبية للعلاج فهي تشعر أن هناك بعض التشوهات التي حدثت لها مثل فقدان الشعر.

- فالمعالج النفسي سيقدم لك الطرق التي تساعدك على التكيف مع التغيرات الجسدية التي حدثت لك.

تذكرني أنك الإنسانية بذاتها ولم تتغير،
فاستمتعي بحياتك.

العلاقة الزوجية والجنسية :

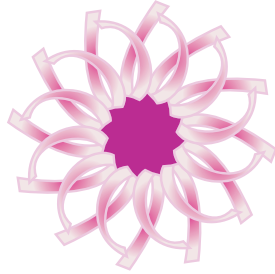
- التغييرات الجسدية تؤثر على المرأة ومن ثم تؤثر على العلاقة الزوجية .
- كذلك العلاج الإشعاعي والكيميائي من الممكن أن يسبب نقص في الرغبة الجنسية . فيجب أن تكون العلاقة قائمة على أساس النقاش الصريح وعلى قدر كبير من الحب والتفاهم .

التعايش مع سرطان الثدي

- تذكرني نقاط تناقش مع زوجك .

إذ لاحظت أي تأثير من هذه الناحية أنت وشريك حياتك
فسارعي باستشارة طبيبك لمساعدتك وإرشادك
للمعالج المختص إذا استدعت حالتك.





جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

جدول الأعمار والنصائح الواجب إتباعها



من سن العشرين

- الفحص الذاتي الشهري
- زيارة طبيب العائلة كل ثلاث سنوات
- أشعة بالموجات فوق الصوتية للثدي عند الضرورة

من سن الأربعين

- الفحص الذاتي الشهري
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة
- أشعة الماموغرام مرة كل سنتين

من سن الخمسين

- الفحص الذاتي الشهري
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة
- أشعة الماموغرام مرة كل سنة.



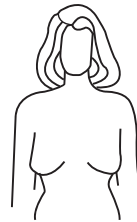
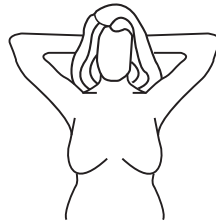
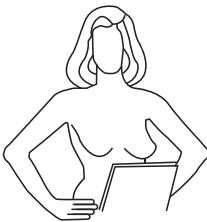
للنساء الأقل من الأربعين سنة ولديهن تاريخ مرضي عائلي
بسرطان الثدي أو دواعي أخرى عليهن إستشارة طبيب إختصاصي

الخطوات المتبعة في الفحص :

• الخطوة الأولى : (المشاهدة -المعاينة في المرأة)

قضي أمام المرأة مع وضع يديك في الأوضاع المبنية في الصور وملاحظة إذا كانت هناك أي
تغيرات غير طبيعية مثل :

- حجم الثديين • الحلمتين (ضمور في الحلمة) • إنغمار أو ثني الجلد





- قومي بلطف بعصر الحلمة مع ملاحظة خروج أي إفرازات غير طبيعية (مثل دم قاتم اللون أو إفرازات ذات رائحة قوية .

الخطوة الثانية (الإحساس باللمس) :

• المرحلة الأولى :

- إفحصي ثدييك وانتِ واقفة أمام المرأة ، أفحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى مع وضع اليد اليسرى فوق الرأس كما هو موضح في الصورة ، كرري العملية نفسها مع ثديك الأيمن باستخدام اليد اليسرى و وضع اليمنى على الرأس ، تقصي وتحري أو تحسسي وجود أي كتلة أو تورم أو ثخانة في الجلد أثناء الفحص . ولاتنسي أيضاً فحص منطقة الإبط وأعلى الثدي / الصدر .



• المرحلة الثانية :

- وانتِ مستلقية على الأرض كخطوة ثانية وذلك بوضع يدك واستخدام أصابعك الثلاثة ميسوطة فوق الثدي كما في المرحلة الأولى ، وعندما تكوني ممددة على ظهرك ولوازنة عضلة الثدي استعملي منشفة أو مخدة صغيرة تحت كتفك الأيمن ثم الأيسر .



• معلومة :

يؤدي الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي إلى الشفاء بنسبة ٩٧٪ إن شاء الله . منطقة الفحص هي كما موضحة في الصورة تبدأ من عظمة الترقوة إلى عظمة القص ثم إلى الضلع الأخير من القفص الصدري .

