



نکات مهمی که مبتلایان به سرطان و خانواده‌ها باید بدانند

درمان حمایتی

بهاره جلالوند



حضور در جامعه

باید توجه داشته باشند که حمایت‌های خود را از فرد مبتلا دریغ نکنند، ولی در نظر داشته باشند این حمایت‌ها با ترحم اشتباه گرفته نشود. علاوه بر این، عزاداری پیش از موعد نکرده و اندوه و ناراحتی خود را به فرد مبتلا منتقل نکنند. بدترین مساله این است که فرد احساس کند چون به سرطان مبتلا شده، با او مانند یک فرد در حال مرگ رفتار می‌شود و او احساس نکند دیگران به عنوان یک عضو زنده و جاری خانواده با او تعامل می‌کنند. در شرایطی که فرد تمایل داشته باشد با برخی افراد که احساس می‌کند دلخوری از او دارند صحبت کند، نباید مانع فرد بیمار برای این مساله شد.

حضور افراد مبتلا به سرطان در جامعه می‌تواند مفید باشد و اگر شرایطی ایجاد شود که مبتلایان بتوانند به کار و فعالیت‌های زندگی خود ادامه بدهند، در تقویت روحیه‌شان تاثیر مثبتی خواهد داشت. البته برای حضور در جامعه، انتخاب باید با خود فرد باشد ضمن این که چنین احتمالی وجود دارد که اطرافیان فرد از مساله بیماری او آگاه شوند و اگر تمایلی به دانستن دیگران ندارد، باید این مساله را مدنظر قرار دهد.

فرد مبتلا در صورت کار کردن نباید افراط کند و باید بداند شرایطش با قبل از بیماری متفاوت و با ضعف‌ها و محدودیت‌هایی روبه‌روست. خانواده‌ها و دوستان بیمار

روزها مثل هم تکرار می‌شود و شما درگیر کارهای خود هستید و به زندگی تان رسیدگی می‌کنید، مشکل چندانی وجود ندارد و همه چیز خوب پیش می‌رود تا این که احساس ناخوشی سراغ تان می‌آید. نمی‌توانید وضعیت جسم تان را نادیده بگیرید و به پزشک مراجعه می‌کنید تا دلیل آن را جویا شوید. آزمایش‌ها و معاینات زیادی را پست سر می‌گذارید تا این که پزشک یک حقیقت را به شما می‌گوید و آن چیزی جز ابتلا به سرطان نیست. اینها همگی تصویر کوچکی از ابتلا به سرطان است و تنها افرادی می‌توانند آن را درک کنند که تجربه ابتلا به این بیماری را داشته‌اند. اما واقعا وقتی فردی با سرطان مواجه می‌شود چه باید کند؟ آیا با وجود ابتلا به سرطان، زندگی شادی‌های قبل را خواهد داشت و افسردگی از راه می‌رسد؟ خانواده‌ها در چنین شرایطی چه باید کنند؟ دکتر محمدرضا شالباغان، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در رابطه با ابعاد روانی این مساله به شما می‌گوید.

فرد از بیماری آگاه شود؟

پیش از هر چیز افراد باید به این نکته توجه داشته باشند که همه انواع سرطان مثل هم نبوده و در حال حاضر وضعیت درمان در بیشتر نقاط دنیا از جمله کشور ما پیشرفت خوبی داشته است و می‌توان بسیاری از انواع سرطان را درمان کرد. اما برخی از انواع سرطان‌ها هم وجود دارد که متاسفانه امکان درمان برای آنها وجود نداشته و منجر به فوت می‌شود. البته میزان مرگ و میر ناشی از این نوع سرطان‌ها به نسبت گذشته کمتر شده است. به هر حال سرطان از هر نوعی که باشد، دانستن ابتلا به آن حق مسلم بیمار محسوب می‌شود و حتی اگر بیمار در اوایل نوجوانی و اوایل کودکی باشد نیز باید در جریان بیماری خود قرار بگیرد. آگاهی از بیماری باید پیش

از شروع اقدامات درمانی صورت بگیرد مگر این که فرد در شرایط اورژانسی قرار داشته باشد و به ناچار وارد پروسه درمانی شود. علاوه بر این، تیم درمان موظف است از بیمار بپرسد تا چه میزان تمایل دارد در رابطه با بیماری خود آگاه شود. برخی مطالعات نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که به سرطان مبتلا شده‌اند، تمایل داشتند که در حضور یکی از اعضای خانواده از بیماری خود آگاه شوند. گاهی برخی خانواده‌ها به همراه پزشک تصمیم می‌گیرند بدون این که فرد مبتلا را در جریان جزئیات بیماری بگذارند، او را وارد پروسه درمانی کنند که این کار درست نیست و می‌تواند به فرد از لحاظ روانی آسیب وارد کند و نباید او را از حق انتخاب و آگاهی نسبت به بیماری محروم کرد.

پذیرش بیماری

و ابتلا به سرطان برای هر فردی می‌تواند اتفاق بیفتد و دلیل آن کاملاً جسمی محسوب می‌شود و فرد نباید چنین نگرشی نسبت به خود داشته باشد. حتی خانواده نیز نباید صحبت‌هایی مبنی بر این مساله کنند چون فرد در شرایطی است که می‌تواند هر صحبتی را جدی بگیرد. بسیاری از افراد بعد از شروع درمان وارد مرحله چانه‌زنی می‌شوند و تصور می‌کنند با انجام کارهایی چون بخشیدن اموال خود و... حتماً درمان می‌شوند. ماهیت انجام چنین کارهایی خوب است ولی افراد باید توجه داشته باشند که بدون توجه به دستورات پزشکی، این کارها تاثیری نخواهد داشت. خانواده‌ها و فرد باید توجه داشته باشند که این موارد تصمیم‌آنی محسوب می‌شوند و معمولاً گذرا هستند.

بعد از این که فرد نسبت به بیماری خود آگاه شد، نوبت به پذیرش آن می‌رسد و در صورتی که تصمیم به درمان داشته باشد، باید بدون هیچ گونه اتلاف وقتی وارد مرحله درمان شود. گاهی دیده می‌شود افراد مبتلا به دلیل نپذیرفتن بیماری خود به درمان‌های غیر علمی رومی‌آورند و فرصت طلایی برای درمان را از دست می‌دهند و همین مساله شانس بهبود را کمتر می‌کند.

بعد از این که فرد ابتلای خود را بپذیرد، دچار ناراحتی خواهد شد و ممکن است دلیل ابتلای بیماری خود را به مسائل مختلف ربط دهد و آن را تقصیر دیگران ببیند. حتی برخی از افراد با خود تصور می‌کنند که شاید آدم بدی بوده‌اند که به این بیماری مبتلا شده‌اند و تحت تاثیر نفرین کسی هستند در حالی که این باورها نادرست است

ترس از غربالگری

برخی سرطان‌ها با معاینات دوره‌ای و غربالگری به صورت زودهنگام قابل تشخیص است که می‌توان به سرطان‌هایی چون دهانه رحم، سینه، پروستات، روده و... اشاره کرد. به طور کلی بسیاری از افراد معاینات دوره‌ای را چندان جدی نمی‌گیرند که این مساله به عدم اطلاع‌رسانی و اهمال کاری برخی افراد برمی‌گردد. گاهی بعضی افراد به دلیل ترس از نتیجه انجام این معاینات دوره‌ای، از انجام آنها پرهیز می‌کنند که این ترس بیمارگونه محسوب می‌شود. در نقطه مقابل، افرادی وجود دارند که برعکس دسته اول هستند و به صورت بیمارگونه به دنبال علائم سرطان می‌گردند و دائم آزمایشات و معایناتی انجام می‌دهند که از نظر پزشکی لزومی برای انجام‌شان نیست.

یک نکته بسیار مهم

گاهی برخی بیماران ممکن است بنا بر هر دلیل دنبال راهی بگردند که درد نکشند و افکار بیمارگونه مانند پایان دادن به زندگی سراغ آنها بیاید یا حتی از پزشک بخواهند به زندگی آنها پایان بدهد. این مساله در همه جای دنیا غیر اخلاقی، غیر انسانی و ممنوع است و فرد به دلیل درد کنترل نشده ممکن است چنین صحبت‌هایی کند یا دچار افسردگی شده باشد. در چنین شرایطی باید اقداماتی را برای کاهش درد فرد انجام داد و از روانپزشک کمک گرفت. برخی بیماران نیز ممکن است در طول درمان خسته شوند و تمایل داشته باشند درمان خود را قطع کنند. این مساله بیشتر در افرادی که آگاهی کافی نسبت به بیماری نداشته یا به اجبار خانواده وارد مرحله درمان شده‌اند، دیده می‌شود. درمان‌ها اگر عوارض و آسیب نداشته باشد، طول عمر بیمار را زیاد می‌کند و چنانچه بیمار تمایلی برای مواجهه با آسیب و عوارض نداشته باشد، باید به تصمیم او احترام گذاشت.

افسردگی را جدی بگیرید



گاهی برخی بیماران دچار مشکلات روانی و افسردگی می‌شوند که در چنین شرایطی فرد مبتلا باید خیلی زود به روانپزشک و روان‌شناس مراجعه کند. درمان‌های حمایتی و دارو درمانی، با توجه به شرایط فرد انجام خواهد شد.

حتی در شرایطی که پزشکان از درمان قطع امید می‌کنند و فرد دچار افسردگی، ناامیدی و مشکلات روانی می‌شود، باید برای کمک به روانپزشک و روان‌شناس مراجعه کند.