

سرطان و استرس

سرطان چیست؟

سرطان به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که در آن یکی از سلول‌های بدن به دلیل نقص ژنتیکی ناشی از عوامل محیطی و یا علل ارثی به طور افسار گسیخته و خارج از کنترل شروع به تکثیر، و تهاجم به سایر بافت‌ها و اعضای حیاتی بدن می‌نماید. این گونه رشد غیر طبیعی و نفوذ سلول‌های غیر طبیعی به بافت‌های دیگر را سرطان می‌گوییم.

استرس یا فشار روانی چیست؟

استرس شامل واکنش‌های روحی، جسمی و رفتاری انسان به هر تهدید یا فشار درونی یا محیطی است. استرس بخشی از زندگی طبیعی هر انسان است. شما ممکن است به دلایل زیاد مثل ضعف و خستگی شدید ناشی از داروهای شیمی درمانی، درد اعضای بدن، ریزش مو و تغییرات ظاهری کارایی مشابه در انجام امور به مانند آنچه که قبلاً انجام می‌دادید، نداشته باشید؛ این امر ممکن است موجب آزرده‌گی خاطر و احساس ضعف در عملکرد و نقش شما در خانواده و اجتماع، شود.

رابطه استرس‌های روانی و سرطان

عوامل زیادی بر نوع رابطه‌ی میان استرس و ابتلا به سرطان موثر است. استرس می‌تواند بر فعالیت سیستم ایمنی تأثیر بگذارد اما در کنار استرس عوامل دیگری نیز هستند که چنین تأثیری دارند. در واقع هنوز ارتباط میان استرس روان‌شناختی و ابتلا به سرطان اثبات نشده است.



اما کنترل و مدیریت استرس نقش قابل توجهی در تسریع بهبودی و جلوگیری از عود سرطان دارد.

راه‌های درست روبه‌رو شدن با استرس

۳- راهبردهای رفتاری

✓ تکنیک تنفس صحیح و آرمیدگی
○ در وضعیت راحت نشسته و آرام و عمیق نفس بکشید. سپس چشم‌ها را ببندید، عضلات بدن را ابتدا منقبض نموده و سپس شل کنید. معمولاً از عضلات پا شروع کرده و سپس عضلات دست، بازو، شانه، شکم، سینه، گردن، صورت و پیشانی را به تدریج سفت و بعد شل کنید. این عمل باید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد و دوبار در روز نیز انجام شود.

✓ ورزش‌های کنترل ذهن مانند یوگا و ...
✓ ورزش‌های جسمی در شروع دو بار در هفته و هر بار پانزده دقیقه، سپس سه بار در هفته و هر بار حداقل سی دقیقه

✓ خواب کافی و منظم

✓ غذای سالم

✓ شوخ طبعی و روابط صمیمانه با دیگران

✓ اولویت بندی کارها و مدیریت زمان (خرد کردن طرح‌های بزرگ به اجزای کوچک، یادداشت کردن، موکول نکردن کارها به بعد، تمرین ایجاد نظم، سپردن بعضی از کارها به دیگران)

✓ استراحت بین فعالیت‌ها



✓ انجام فعالیت‌های کوچک لذت بخش مثل باغبانی، بازی با کودکان، تفریح ...
✓ یادداشت کردن هرچه به شما در ایجاد آرامش کمک می‌کند.

۱- بروز و تخلیه احساسات و هیجانات

✓ دعا و نیایش
✓ گریستن و ابراز خشم به طور سالم
✓ گفتگوی درونی مانند دل‌داری دادن به خود
✓ توکل به خداوند و صبور بودن
✓ سپاس خالصانه از خداوند
✓ درددل کردن و ملاقات با دوستان و آشنایان
✓ شرکت در اجتماعات مذهبی و فعالیت‌های گروهی
✓ نگرش بخشاینده داشتن
✓ کمتر حرف زدن و بیشتر گوش دادن
✓ صحبت کردن آزادانه درباره نگرانی‌ها، احساسات و آینده
✓ یادآوری خاطرات خوب و خواندن کتاب‌های شعر و متن‌های زیبا

۲- تلاش برای حل مسئله

✓ مشارکت همراه با خانواده و تیم پزشکی در تصمیم گیری‌های مربوط به درمان، زیرا شرکت فعال شما سبب می‌شود کنترل بیشتری بر امر درمان خود داشته باشید راهنمایی و مشورت گرفتن از پزشک، پرستار و افرادی که سابقه بیماری مشابه داشته‌اند.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

سرطان و استرس

کد محتوا: ۳۳۰

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

✓ فیلتر ذهنی: به دنبال یک حادثه منفی، همه واقعیت‌ها را تار می‌بینید.

✓ نتیجه گیری شتاب زده: بدون وجود زمینه محکم نتیجه گیری شتاب زده می‌کنید.

✓ استدلال احساسی: گمان می‌کنید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیت‌ها هستند.

✓ بایدها: انتظار دارید همیشه اوضاع آن طور که شما می‌خواهید باشد.

✓ شخصی سازی و سرزنش: خود یا دیگران را بی جهت مسئول حادثه‌ای قلمداد می‌کنید.

حال هرگاه دچار احساسات منفی نظیر غم، خشم و یا اضطراب شدید، به گفتگوی درونی خود تان گوش دهید و ببینید چه افکاری در ذهن تان جریان دارد و کدام یک از این خطاهای شناختی بر افکار شما مسلط هستند.

اکنون شما می‌توانید رهبر ذهن خود شوید و از این که این خطاهای شناختی باعث ناراحتی شما شوند، جلوگیری کنید. زیرا وقتی که بدانید عامل ناراحتی شما یک خطای شناختی است نه یک واقعیت بیرونی، به راحتی می‌توانید آن موقعیت استرس‌زا را مدیریت کنید.

منبع: بروشور آموزشی سرطان و استرس مرکز

پیشگیری و کنترل سرطان آلاء (مکسا)

تهیه کننده: اکرم یزدانی "کارشنا س آموزش سلامت"

منبع: 2019 www.wellbeing

مشاور علمی: محمد رضا شهربافچی "متخصص روانپزشکی"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروزرسانی دفتر آموزش سلامت‌لرها (س) بهمن ۱۳۹۹



۴- مطالعه و جمع آوری اطلاعات برای از بین بردن اضطراب و تصورات غلط

۵- مشاوره گرفتن از یک روان‌شناس یا روان‌پزشک

۶- مطرح کردن نگرانی‌های معنوی با مراقب معنوی

۷- برنامه‌ریزی کردن

۸- راهبردهای شناختی

✓ شناسایی و مدیریت خطاهای شناختی

✓ تصویرسازی ذهنی مکان‌ها و موقعیت‌های خوشایند

✓ پرت کردن ارادی حواس هنگام هجوم افکار منفی

✓ صرف نظر کردن از تغییر دیگران

✓ زیستن در اینجا و اکنون

✓ تمرکز فکری روی تنها همان کار، هنگام انجام

هرکاری

شناسایی و مدیریت خطاهای شناختی

ذهن انسان مانند کامپیوتر است. همان طور که ویروس‌ها ممکن است به کامپیوتر حمله کرده و آن را دچار مشکل کنند، ذهن انسان نیز گاهی دچار ویروس می‌شود که به این ویروس‌ها خطاهای شناختی می‌گویند.

خطاهای شناختی برداشت‌های غلط از موقعیت‌های مختلف است که باعث استرس و ایجاد خلق منفی می‌شود. در واقع در غالب موارد، عامل استرس یک خطای شناختی است نه یک واقعیت بیرونی، که قابل تشخیص و کنترل توسط ما می‌باشد.

خطاهای شناختی

✓ تفکر همه یا هیچ: همه چیز را سفید یا سیاه می‌بینید.

✓ تعمیم مبالغه آمیز: هر حادثه منفی شکستی تمام عیار است.

