



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



لسرطان الثدي Psychosocial Support in Breast Cancer

الدور الاجتماعي والنفسي لمريض سرطان الثدي



إن تلقي خبر الإصابة بسرطان الثدي، له تأثير صدمة عاطفية حقيقية، ويمكن أن تؤثر عواقبها بشكل كبير على الحالة المعنوية والصحة النفسية للمريضات، اللاتي يجب عليهن الاستعداد بالفعل لتحمل العلاج، الذي يتطلب جهداً بدنياً.

فما هي أهمية الدعم النفسي لمريضات سرطان الثدي؟.. الإجابة في الآتي :

خلال مرحلة التحقيق، التي تسمح لمهنة الطب بمعرفة المزيد عن السرطان المكتشف، وتطوير بروتوكول العلاج الأكثر ملاءمة، تخاطر المريضة بمواجهة قدر كبير من عدم اليقين، والذي يمكن أن يستمر طوال حياتها، بعد فترة طويلة من تراجع المرض. يؤدي عدم اليقين هذا إلى القلق والضيق والعزلة والمعاناة النفسية، وجميعها عوامل تؤدي إلى تدهور نوعية حياة مريضة سرطان الثدي، وأحياناً حالتها الصحية الجسدية.

ولذلك؛ فإن الدعم النفسي هو جانب من جوانب الرعاية الداعمة التي لا ينبغي إهمالها؛ لمساعدة المريضة على التغلب على هذه المحنة والبقاء، قدر الإمكان، بصحة جيدة للتعامل بشكل أفضل مع العلاجات العدوانية اللازمة للقضاء على المرض .

الدعم النفسي المتواصل في علاج سرطان الثدي

يهدف الدعم النفسي إلى مساعدة المرضى على فهم ما يحدث لهم في كل مرحلة من مراحل المرض بأفضل شكل ممكن، سواء بالنسبة لهم أو لمساعدتهم على التحدث عنه مع من حولهم. فهو لا يستهدف فقط الأمراض النفسية التي يمكن أن تتمحور حول المرض، ولكن أيضاً المضاعفات الجسدية التي يمكن أن تسببها حالة الاكتئاب.

لذا، تعد إدارة التوتر والقلق جانباً حاسماً في رعاية المرضى، وذلك لتحسين صحتهم النفسية، وإدارة فهمهم وقبولهم للعلاجات المخطط لها لمكافحة المرض.

رفض تلقي العلاج ناتج عن الإحباط النفسي.



كيفية الدعم المعنوي لمريضة سرطان الثدي

تلعب الوحدة دوراً سلبياً كبيراً في الحالة النفسية لمريضة سرطان الثدي، حيث أنها قد تستغرق في مخاوفها من المرض وتطيل التفكير به، لذلك يجب المحاولة في عدم ترك المريضة لوحدها خلال اليوم والبقاء جانبها أطول فترة ممكنة، ومشاركتها ببعض الأنشطة المناسبة التي تجعلها تخرج من حالة الكآبة والقلق.

إعداد الطعام الصحي: الطعام الصحي يساعد في تقوية

المناعة لدى مريضة سرطان الثدي ويساهم في دعم باقي أجهزة الجسم الأخرى، لذلك تحتاج المريضة لتناول طعام صحي، ولا يقتصر إعداد الطعام المناسب للمريضة على الفوائد الصحية ولكن أيضاً ستشعر بالاهتمام الذي يمنحه إياها المحيط.

أعرض خدماتك على المريضة: لا تنتظر من مريضة سرطان الثدي أن تطلب منك المساعدة بل بادر إلى مساعدتها عندما تجدها بحاجة لها، حيث أن المريضة قد تجد نفسها مزعجة في التطلب في أوقات

المرض فاعرض عليها تقديم الطعام أو الشراب أو الخروج في نزهة في حال كانت حالتها الصحية تسمح بذلك.

الذهاب معها في العلاج الكيميائي: قد يكون العلاج الكيميائي من أكثر الأشياء التي تخيف مريضة سرطان الثدي وغالباً ما تكون بحاجة إلى شخص ما يرافقها ليخفف عنها ويدعمها ويقلل مخاوفها، لذلك قم بمرافقتها حتى ولو لم تطلب منك ذلك وحاول أن تكون قريب منها خلال هذا اليوم بالكامل، فعادةً ما تكون بحالة صحية صعبة أثناء العلاج.



المساعدة في الأعمال المنزلية: غالباً ما تجد مريضة سرطان الثدي متعبة ومرهقة وغير قادرة على القيام بنفسها بالأعمال اليومية، فيمكن لك مساعدتها من خلال القيام بأعمال المنزل ورعاية أطفالها مثل تنظيف المنزل وتدريب الأطفال .

توفير البدائل الطبية التجميلية: تعاني مريضة سرطان الثدي بشكل رئيسي من خطر فقدان الثدي عبر استئصاله أو فقدان الشعر خلال

العلاج الكيميائي، ويمكن التعويض عن ذلك عن طريق شراء حمالات الصدر المحدثية التي تعطي شكل الثدي تحت الثياب، أو استخدام باروكات الشعر في حال فقدانه.

مراقبة الكلمات: الكلام الذي تقوله أمام مريضة السرطان مهم جداً، يجب أن تعرف ما الذي يقال وما الذي لا يقال أمام مريضة سرطان الثدي، وأن تكون حذراً عند الحديث عن المرض كي لا تعزز المشاعر السلبية لديها.

التواصل مع معالج نفسي: إذا كنت على تواصل يومي مع مريضة سرطان الثدي من الجيد أن تتواصل مع معالج نفسي متخصص لتتعرف أكثر على تقنيات الدعم النفسي والمساعدة المعنوية لمرضى السرطان، يمكنك فعل ذلك دون أن تعرف المريضة إذا كنت تخشى من رد فعلها، وإذا عرفت ستشعر كم أنت مهتم بتقديم المساعدة لها.



ما لا يجب القيام به أمام مريضة سرطان الثدي

كما أن هناك الكثير من الأفعال التي تساعد في تقديم الدعم المعنوي للمرأة المريضة بسرطان الثدي، هناك أيضاً بعض الأفعال التي يجب تجنب القيام بها أمام مريضة سرطان الثدي وفيما يلي أهم الأفعال التي يجب **تجنبها**:

إظهار الخوف والهلع :

لا تظهر لمريضة سرطان الثدي خوفك عليها بشكل مفرط حيث أن ذلك قد يسبب لها الهلع والشعور بأن الأمور ستكون أكثر سوء في المستقبل ويدمر حالتها المعنوية، لذلك حافظ على هدوئك أمامها قدر المستطاع وقم بالتركيز على طرق العلاج والسعي للشفاء من المرض.

طرح الأسئلة حول المرض:

لا تحاول طرح أسئلة كثيرة عن مرض سرطان الثدي وتفاصيل إصابتها والكشف عنه فهي غالباً لا تريد تذكر الأمر بشكل دائم وبهذه الطريقة تضغط عليها، وهنا أيضاً يجب التركيز على طرق

العلاج ومحاولة طرح الأسئلة على الطبيب لفهم المرض بشكل أفضل ومعرفة كيفية العلاج الأفضل للمريضة.

البوح للآخرين بالمرض:

لا تقم أبداً بالبوح للآخرين عن إصابة مريضة سرطان الثدي بحضورها إذا لم تقم هي بذلك فهي قد لا ترغب بالحديث في الأمر بالوقت الحالي أو ليس لديها القدرة على ذكره، لذلك من الأفضل عدم الحديث عنه أمام الأشخاص غير المهمين أو الحديث عنه أمام الأقارب مع تجنب وجودها أثناء الحديث.

تقديم المشورات والنصائح الطبية :

سرطان الثدي من الأمراض التي تحتاج إلى المختصين في تشخيصه وعلاجه، لذلك تقيد دائماً بتعليمات الطبيب وتجنب ما يقوله الأشخاص الآخرين الغير مختصين حول طرق العلاج مثل العلاج بالأعشاب أو الأنظمة الغذائية المختلفة، فهذا المرض له الكثير من الأنواع والطبيب المختص وحده من يستطيع معرفة ما هو ملائم وما هو غير ملائم للعلاج.



البحث عن الأسباب امامها:

أسباب مرض سرطان الثدي كثيرة ومتنوعة، ووحده الطبيب المختص من يستطيع معرفة الأسباب المتعلقة بالمرض لذلك تجنب الحديث عن الأسباب المحتملة للمرض أمام المريضة أو محاولة معرفتها بنفسك كالحديث عن التدخين أو المعليات والأطعمة الجاهزة وغيرها .

الحديث عن الموت :

كثيراً ما يشغل الموت تفكير المريضة ما يسبب لها الشعور بالخوف والهلع، لذلك تجنب الحديث عن الأمور المتعلقة بالموت أو الأشخاص الذين ماتوا وهم يصارعون المرض فمثل هذه الأحاديث تثبط من عزيمة المريضة وتسبب لها الخوف بدرجة أكبر

الدعم النفسي والاجتماعي لمرضى السرطان

تعتبر الإصابة بمرض السرطان من أكثر المواقف الصعبة التي قد يمر بها الإنسان، فهي تؤثر على الشخص المصاب وعلى عائلته وأحبائه، حيث يمر مريض السرطان بسلسلة من التغيرات في جميع جوانب حياته كالجوانب الاجتماعية والعاطفية والجسدية والنفسية.

وقد تؤدي المشاكل النفسية والاجتماعية إلى عدة اضطرابات في السلوك كالرغبة في الابتعاد عن العائلة والأصدقاء، والشعور بصعوبة في اتخاذ القرارات، وصعوبة في الاستمتاع بالحياة وعدم القدرة على مواصلة العمل، والتقلبات المزاجية كالقلق والاكتئاب والضيق، والشعور بالخوف من انتهاء الحياة أو عودة السرطان مرة أخرى.

يساعد الدعم النفسي والاجتماعي مريض السرطان على التعامل مع الجهاد النفسي، والتقليل من مستويات الاكتئاب والقلق والأعراض المرتبطة بالمرض كتدهور صورته الذاتية وثقته بنفسه، ولذلك يحتاج مريض السرطان الى مشاعر دعم خارجي من الأسرة والطبيب النفسي وكل من هم في دائرة المريض لمساعدته وتشجيعه أثناء مراحل العلاج، عن طريق إظهار التفاؤل الواقعي، واحترام جميع مراحل العلاج، ومعرفة أثارها والاستعداد لمواجهتها بالدعم النفسي.

يجب على دائرة دعم مريض السرطان العمل على بناء علاقة جيدة معه، والاستماع إلى قصصه.

كلمة أخيرة

الصحة الجسدية مرتبطة بالصحة النفسية يجب أن نحافظ عليها.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الخدمة الاجتماعية

HEM1.26.0001793