



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



خطوات للتعايش مع سرطان الثدي
Steps to living with Breast

ما هو سرطان الثدي؟

هو نمو غير طبيعي وغير مسيطر عليه في خلايا وأنسجة الثدي، وهو أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين النساء، ولكن قد يصيب سرطان الثدي الرجال أيضاً.

يتطور سرطان الثدي عادة إما في فصيصات الثدي أو قنواته. وفصيصات الثدي هي الغدد المسؤولة عن إفراز الحليب. أما قنوات الثدي فهي المسارات التي تنقل الحليب من الغدد إلى الحلمة. كما يمكن أن يصيب سرطان الثدي الأنسجة الدهنية أو النسيج الضام اللين في داخل الثدي.

كثير من التساؤلات تطرح في ذهنك أثناء إجراء الفحوصات وبعد معرفة نتيجة الفحوصات اطلب منك الهدوء والتركيز على أنفاسك في كل مرة تشعرين بالألم والحزن اسمحي لهذي المشاعر بالظهور لا تقاوميهما بحجة أنك قوية. لا مانع ببعض الدموع لوحدك لا مانع أن تقولتي أنا خائفة واسمحي لنفسك بتطبيق تمرين بسيط يساعدك على الهدوء ومعرفة مشاعرك الحقيقية وكيف من الممكن أن تتعاملتي معها.

لماذا أنا خائفة؟

اطرحي كل الإجابات وبعد كل أجابه ضعِي عليها سؤال لماذا؟
وبعد الانتهاء من تطبيق التمرين أجيبِ على هذا السؤال.

بماذا اشعر الآن؟

من الضروري كتابة مشاعرك والتعرف عليها بصفه مستمرة لأنها
هي طريقك الأول في العلاج من الممكن أن تساعدك الأخصائية
الاجتماعية في هذه المرحلة لتتمكن من خوض العلاج بطريقة مريحة
لك فكرياً ومشاعرياً.

كيفية أخبار شريك حياتك بخبر الإصابة بالسرطان الثدي؟



من الضروري عند شعورك ب المخاوف من احتمالية إصابتك بسرطان
الثدي مناقشة هذه المخاوف مع زوجك حتى يستطيع تقديم الدعم
والمساندة النفسية لك خلال فترة إجراء الفحوصات قبل تشخيصك
وأخبارك بالمرض.

ولكن إذا فضلتني أن تتابعي الفحوصات حتى تتأكدي من النتيجة

فمن الأفضل أن تتبعي الخطوات التالية لتوصيل الخبر:

- الجلوس في مكان هادئ مع زوجك وأخبريه بتدريج بما كنت تشعرين وبالمخاوف التي انتابتك.
- أخبريه كيف كانت زيارتك لموعد الأشعة والتوقعات المحتملة.
- حدثيه عن موعذك مع الطبيب المعالج وما هي النتائج والإجراءات الطبية التي تخضعي لها من الممكن أن يطلع على هذا الكتيب لمعرفة ما تعانيين منه إذا كنتِ لا تستطيعين إخباره.



ملاحظة مهمة:

عند تلقي خبر الإصابة بالمرض يكون الشخص في حالة من الصدمة غير قادر على استيعاب ما يخبره به الطبيب لذلك تظهر أهمية وجود زوجك أو مرافق معك عند زيارتك للطبيب.



كيف أخبر أطفالنا بأننا مصابة بسرطان الثدي؟

- تذكرني جيداً أن الأطفال شديدي الملاحظة فقد يشعرون بالخوف عند غياب الوالدين عن المنزل بطريقة غير معتادة إضافة إلى خيال الطفل فقد يتوقع حدوث الأسوأ. وقد يعرف الحقيقة من أي شخص آخر، الأمر الذي ربما يشعرهم بالخوف والاضطراب.
- قومي بإخبارهم بأن لديك العديد من المواعيد لدى الطبيب وببساطة لهم الأمور وأخبرهم ببعض التفاصيل الصغيرة عن المرض والعلاج فهذا يشعرهم بالأمان والراحة.
- عند التنويم تواصل معي بشكل مستمر ويفضل صوت وصورة (فهناك العديد من التطبيقات تخدمك في هذا الجانب) فهذا يشعرهم بالأمان وبأن كل شيء على ما يرام.
- عند إجراء العملية الجراحية أخبرني الأطفال بأن هذا جزء من العلاج وأنت أفضل الآن.

- عند جلسات العلاج الكيماوي أخبرهم بالتدريج بأنك من الممكن أن تفقدي شعرك وتشعري بالتعب وبأنك سوف تخلدي للراحة كثيراً وخاصة بعد الجرعة وتحتاجين إلى الهدوء.
- أخبرهم بحبك لهم وأنتك تشعرين بالتحسن عندما يكونوا سعداء وحولك.

كيف تتكيف مع التغيير؟

- كوني على ثقة أن مشاعر الصدمة والخوف لا تدوم طويلاً بحمد الله فسرعان ما يبحث الإنسان عن الحلول.
- ابدائي بتقبل هذه المشاعر وعبري عنها لمن تحبي أن تشاركها معه من الأفضل أن تكون مع الأخصائية
- الاجتماعية فهي قادرة على فهم هذه المشاعر ومساعدتك على تجاوز هذه المرحلة من العلاج.
- تستطيعي العودة إلى توازنك بعد معرفة الخطة العلاجية ومتابعة نتائجها والخيارات العلاجية الأخرى واثارها الجانبية.

- قد تشعرين بمشاعر الحزن إضافة إلى بعض الأفكار والتصورات الذهنية عن حياتك وأطفالك أو أهلك نتيجة لوعي المجتمع بهذا المرض فكل الصور الذهنية عند سماع الخبر وتوقعاتك المأساوية هي خيال.
- كوني حريصة عند استخدام خيالك ومشاعرك في أن تشاهدي نفسك وأنت متعافية وبصحة جيدة مع أبنائك ومن تحبي وقد تجاوزت هذه التجربة.
- ركزي على دعم نفسك خلال فترة العلاج سوى بصداقات جيدة أو هوايات جديدة.



الزوج في كثير من الأحيان يترك مساحة كبيرة للمرأة عند المرض سوى بتقليل وقت تواجده معها أو التقليل من الحديث معها بصورة مستمرة. لأن هذا طبيعة وعقليه الرجل عندما تواجهه مشكلات (الالتجاء إلى الكهف) لذلك من الضروري أن توضحى له كيف تريدين أن يعاملك خلال فترة العلاج.

التعبير عن المشاعر والتعامل مع المشاعر



السلبية:

- تقبلي مشاعرك وعواطفك وأحسنِ التعامل معها لا تكبتها فتكوني غاضبة فذلك يضر بصحتك. تحدثي عنها فسوف تشعرى بالراحة.
- كوني متفائلة ومؤمنة بأن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك.
- لا تشعرى بالخوف أو الخجل من التعبير عن مشاعرك.
- شاركي مشاعرك مع صديق أو قريب _ المشاركة مفيدة أحياناً.
- تعرفي على مرض سرطان الثدي وطرق علاجه ستجدين أن الأمور ليست سيئة كما تتخيلين.
- تجربتك مع المرض تختلف عن الآخرين فشخصيتك لها طبع تمتاز به عن الآخرين.
- اصنعي الفرح والبهجة في حياتك فهذا يعزز من تقوية مناعتك.

كيف نقوم ببناء عادات صحية إيجابية؟

✓ مارسني نشاط جديد يساعدك على التغلب على المشاعر



السلبية (القلق والخوف).

✓ الاسترخاء والتنفس ببطء شديد واستعادة اللحظات

السعيدة والذكريات الجميلة تساعدك على التغلب على مشاعر الخوف والقلق.



ولتسترخي طبقي هذا التمرين الآن:

- خذي وضع مريح لجسمك.
- ركزي نظرك على نقطة معينة في الحائط.
- تنفسي ببطء (خذي شهيق وأحبسيه لمدة 4 ثوان ثم زفير وأخرجيه تدريجياً ببطء لمدة 8 ثوان كرري العملية 10 مرات).
- خلال هذا التنفس أرخي كل عضلة في جسمك ابتداءً من الأسفل وصعوداً إلى الأعلى والعكس.
- ♦ ركزي على الرسائل الإيجابية القصيرة.
- ♦ أنا أحب نفسي كما هي.

- ♦ سأتغلب على المرض بقدرة الله فأنا أقوى.
- ♦ رغم أنني أعاني من المرض ألا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق.
- اصنعي لنفسك أهداف بسيطة وقريبة تستطيعين تحقيقها

اتخاذ القرارات والتعامل مع الضغوطات:

- ❖ تأجيل اتخاذ القرارات المصيرية إلى ما بعد الانتهاء من فترة العلاج.
- ❖ تعلّمي إدارة الوقت؛ كتوزيع المهام، أو تقسيمها إلى مهام أبسط، وترتيبها بحسب الأولوية
- ❖ عدم إرهاق النفس بالكثير من العمل في وقتٍ قصير.
- ❖ بناء علاقات قوية مع أفراد الأسرة وقضاء الوقت المناسب معهم لا تجهدي نفسك وتحملي فوق طاقتك.
- ❖ توزيع مهام الأعمال المنزلية بين أفراد الأسرة فهذا يزيد من تماسك الأسرة وتحمل المسؤولية.

كيف احصل على الخدمات المقدمة لمرضى سرطان الثدي؟

من المهم زيارة الأخصائية الاجتماعية في المستشفى الذي تتلقي فيه العلاج:

- حيث يقدم الأخصائي الاجتماعي الدعم النفسي والاجتماعي للمريضة حتى تصل إلى مستوى عالي من التكيف مع المرض.
- تثقيف المريضة بالموارد المجتمعية التي تستفيد منها خلال مرحلة العلاج.
- يساعدك الأخصائي الاجتماعي على التواصل والمشاركة مع المجموعات الداعمة والمساندة.
- شاركي في الأعمال الخيرية من خلال التنسيق مع الجمعيات المتخصصة فهي تقدم لك الدعم والمساندة.



لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم الخدمة الاجتماعية

HEM1.22.0001347