

## مشکلات روانشناختی همراه سرطان

**توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.**

سرطان بیماری است که احتمالا اغلب مردم بیشتر از سایر بیماری ها از آن می ترسند. خود کلمه سرطان نیز ترساننده است و بیشتر مردم میزان مرگ ناشی از آن را خیلی بیشتر از آمار واقعی آن تصور می کنند. هرچند امروز تشخیص سرطان دیگر معادل مرگ حتمی و قریب الوقوع محسوب نمی شود، بسیاری از مطالعات در کشورهای غربی و برخی کشورهای آسیایی نشان داده که ابتلای به آن، موجب بروز مشکلات هیجانی و عاطفی عمیقی در بیمار و خانواده وی می شود. برخی از دلایل بروز این مشکلات معانی ضمنی این تشخیص در ذهن بیمار و خانواده وی می شود. برخی از دلایل بروز این مشکلات معانی ضمنی این تشخیص در ذهن بیمار و خانواده او از قبیل احتمال مرگ، درد، مشکلات مالی و اجتماعی، از هم گسیختگی ساختار خانواده، بد شکلی های جسمی و .... می باشند. به این تعبیر هر بیمار تشخیص بیماری سرطان را به گونه ای خاص و متفاوت برای خود تعبیر می کند.

در مجموع عوارض روانشناختی همراه سرطان بستگی به بسیاری موارد از جمله، تاریخچه روانپزشکی و سن بیمار، وضعیت جسمی، نوع و محل سرطان، میزان حمایت های دریافتی، ارتباطات نزدیک و صمیمی، سبک های کنار آمدن و اثرات آن بر وضعیت زندگی بیمار دارد. در اکثر موارد ترس از برگشت یا عود بیماری بهبود یافته های از سرطان را نیز آزار می دهد و در صورت برگشت بیماری فرد به دلیل ترس خود از نظر روانی فلج می شود. افرون بر این برخی از بیماران، درمان را از خود بیماری نفرت بارتر می دانند. عوارض روان شناختی همراه سرطان شامل، انکار و خشم، سطوح مختلف افسردگی، استرس، اضطراب (نگرانی و دلهره)، خودکشی، کاهش قدرت تمرکز، فقدان نظارت، تغییر شخصیت، بحرانهای درمان (نادانسته های درمان) دلریوم، اختلالات سازگاری، بی خوابی، مشکلات جنسی، مشکلات ارتباطی، مانیا، سایکوز و زود رنجی و خجالت می باشد.

### افسردگی

استرس عبارت است از واکنش های فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می شوند. تغییرات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. همچنین احساس کنترل داشتن بر طول دوره یک رویداد استرس زا، از شدت استرس می کاهد.

### اضطراب:

اضطراب تشویشی فراگیر، ناخوشایند، و مبهم است که اغلب علائمی نظیر سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی در قفسه سینه، و ناراحتی مختصر معده نیز با آن همراه است. فرد مضطرب ممکن است بی قراری هم بکند

### دلریوم:

دلریوم عبارت است از وضعیت ناگهانی از گیجی (پیشانی) شدید و تغییرات سریع در مغز که بعضی اوقات توهم و فعالیت بدنی بیش از حد همراه است و ممکن است چندین ساعت در طول روز در فرد مبتلا روی دهد و باعث اختلال در تمرکز فرد و گیجی شود.

### مشکلات جنسی:

از آنجاییکه سرطان و عوارض مختلف آن می تواند بر عملکرد جنسی تاثیر گذارد. لذا باعث ایجاد اضطراب و افسردگی بیمار می شود. برخی افراد از نظر عملکرد جنسی هیچ مشکلی را تجربه نمی کنند. برخی به علت خستگی، افسردگی یا اضطراب دچار کاهش درمیل یا لذت جنسی می شوند.

#### **سایکوز:**

سایکوز نوعی قطع ارتباط با واقعی است، که بطور مشخص شامل هذیان (عقائد نادرست درباره وقایع یا اشخاص) توهم (دیدن یا شنیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند می باشد).

#### **راهکارهای مفید:**

در صورت مشاهده مشکلات روانشناختی مذکور حتما باید بیمار از کمک تخصصی یک روانشناس بهره بگیرد و در صورت تشخیص اختلالات حاد با مراجعه به روانپزشک دارو نیز در این موارد تجویز می شود. پیوستن به گروههای حمایتی و برخورداری از صاحب و همراهی که سانیکه مشکلات مشابه داشته اند نیز در این موارد بسیار کمک کننده خواهد بود.

تعریف نقش های جدید متناسب با شرایط جدید بیمار، استفاده از تکنیکهای آرامش بخشی، و کاربرد تکنیکهای شناختی نیز در بهبود شرایط بیمار تاثیر مثبت به سزایی دارد.

**منبع مورد استفاده:** موسسه سپند آسایش پارس (سپاس)

نشانی: تهران، کریمخان زند، نبش آبان جنوبی، پلاک ۲۶۰ طبقه اول، واحد دوم

تلفن: ۸۸۹۲۳۳۶۰