تعلم الاسترخاء عندما تكون مصابا بالسرطان

The Cancer Council Victoria

Arabic

Learning to relax when you have cancer

إن الأشخاص المصابين بالسرطان قد تكون لديهم مخاوف كثيرة وتختلط عليهم الأمور. وقد يكون من الصعب المُجاراة مع علاج السرطان وأعراضه الجانبية. كما يقلق الأشخاص أيضا, بشأن المال, والأسرة والعمل.

من الطبيعي أيضا, أن يشعر الأشخاص بالتوتر, والخوف, وحتى بالغضب عندما يصابون بالسرطان وقد يسبب التوتر آلاما في الرأس والمعدة, وأوجاع الظهر والكتفين, وعسر الهضم وصعوبة في النوم, كما قد يؤدي القلق والتوتر على مدى فترة طويلة إلى جعل الإنسان منهك القوى, ومريضا جسديا غير أنه بإمكان الأفراد أن تتعلم كيفية المُجاراة مع التوتر. في صفحة المعلومات هذه, نقترح بعض الوسائل التي تساعدكم على المجاراة.

اِعلمْ عن مرضك

إن علمُك عن السرطان وعلاجه قد يساعدك . ابحث عن الأعراض الجانبية وما يمكنك أن تفعل بشأنها. إن العديد من الناس يجدون أنه بقدْر ما يعرفون عن السرطان الذي لديهم , يشعرون أنهم قد "سيطروا عليه". ويُصبحون أكثر ثقة في اتخاذ القرارات المتعلقة بالعلاج, والمالية, وأشياء أخرى كثيرة.

تذكّر أنّ ما حدث لأشخاص آخرين ليس بالضرورة أن يحدث لك, وحده الطبيب يستطيع إبلاغك بما يمكن ان تتوقعه.

تحدّث عنه

ربما لا تريد التحدّث عن السرطان للوهلة الأولى التي عرفت بها أنك مصابا بالسرطان . غير أنه من السهل جدا المُجاراة مع المشكلة عندما تتحدث عنها مع شخص آخر. إن الحديث عنها غالبا ما يساعد الأشخاص في إيجاد سبل جديدة للتعامل مع المشاكل. كما أنه يساعد في مشاركة المشاعر والمخاوف.

إن الإنسان بحاجة إلى التحدث مع شخص ما يثق به. وقد يكون هذا الشخص مقرّبا منك, مثل, أحد أفراد الأسرة, أو صديق. وقد يكون طبيبا أو ممرضا/ممرضة, أو أخصائيا صحيا, أو موظف دعم أو مستشار ديني. كما أن بعض الأشخاص يفضّلون الحصول على استشارة اختصاصية من الأخصائي النفساني أو العامل الاجتماعي.

اتصلوا بخط معلومات السرطان التابع لنا إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة في إيجاد مستشار.

إنضمّ إلى مجموعة دعم المصابين بالسرطان

في مجموعة دعم المصابين بالسرطان, يلتقي الأفراد بأشخاص آخرين يكونون في حالة مشابهة لحالتهم, فيتحدّثون ويتشاركون في الآراء بشأن كيفية المجُاراة مع المرض. كذلك, فإن العديد من المجموعات تقوم بتعليم الاسترخاء, والتأمل, وحل المشاكل. ربما تكون هناك مجموعة دعم للمصابين بالسرطان تتحدث لغتك.

يمكنك الانضمام إلى برنامج تثقيفي عن التعايش مع ا لسرطان Living with Cancer Education Program ويزوُدك هذا البرنامج بالمعلومات المتعلقة بالسرطان وسبل مجاراتها. ويُدار هذا البرنامج على مدى عدة أسابيع. لذا, اُطلب الحصول على مزيد من المعلومات من العاملة الاجتماعية في المستشفى . وربما يكون هناك برنامج بلغتكم.

التمارين والنوم

إن التمارين قد تساعد الإنسان على الشعور بالتحسن والمزيد من الاسترخاء. بالنسبة لبعض الأشخاص, الهرولة أمر جيد لهم, بينما يفضل البعض الآخر المشي, أو السباحة أو القيام ببعض النشاطات الأخرى. الأشخاص المصابون بالسرطان يجب عليهم استشارة طبيبهم قبل البدء بتمارين جديدة.

إن أساليب الاسترخاء بإمكانها مساعدة الأشخاص على النوم. وباستطاعة الأطباء إبلاغهم أين يجدون مساعدة إذا لم يستطيعوا النوم جيدا.

خط معلومات السرطان:

- **عربي**
  (03) 9209 0160
- **إنجليزي**
  13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

تعلم الاسترخاء عندما تكون مصابا بالسرطان

The Cancer Council Victoria

Arabic

Learning to relax when you have cancer

خط معلومات السرطان:

- **عربي**
  (03) 9209 0160
- **إنجليزي**
  13 11 20

افعل الأشياء التي تُمتعُك

ركز على الأشياء التي تهمك فعلا, وحاول تجنب الأشياء غير الهامة. اقبل عروض المساعدة.

حاول الخروج من المنزل باستمرار حتى ولو لنزهات قصيرة, شاهد فيلما مضحكا – فالضحك أسلوب رائع للشعور بالسعادة حتى وان كان ذلك آخر شيء تستطيع القيام به. أو الجأ إلى الموسيقى لفترة بسيطة أو إلى أي شيء يمكن أن يؤدي إلى الاسترخاء أو الرضى. بعض الأشخاص يستمتعون بكتابة يومياتهم.

اطلب دعما دينيا أو روحيا

إن الديانة أمر هام بالنسبة للعديد من الناس. والتحدث إلى أحد الأشخاص من اتباع ديانة تحترمها بامكانها ان تساعد, حيث بإمكانهم التكلم حول عدة أراء, وشكوك, وعقائد, ومساعدة الإنسان في الشعور بسلام أكبر.

تعلم كيف تسترخي

إن تعلَم كيفية إرخاء الجسم والفكر يمكن أن يساعد الإنسان على الإحساس بشعور جيد, والتحكّم بالنفس.

جرّب هذا الاسترخاء البسيط

أوجد مكانا دافئا وهادئا , اجلس على كرسي مريح واسترخي, أو تمدّدْ على ظهرك مع وضع ذراعيك إلى جانبيك, أغمض عينيك, وتنفّس تدريجيا وبعمق, احبسْ أنفاسك لبضع ثوان, بعدها أخرج أنفاسك تدريجيا واترك جسمك يسترخي ويستقرّ بثقله. تنفّس بهذه الطريقة لدقائق قليلة. و في كل مرة تخُرج فيها أنفاسك ستشعر أن التوتّر يخرج من جسدك. وقد تبدأ بالشعور بهدوء أكبر وسلام أكثر.

أشياء أخرى جرّبها الإنسان

- إن التدليك يجعلك تشعر بالارتخاء. وهو غالبا ما يُزيل التوتر ويجعل الشخص يشعر بالراحة. ابحث مع طبيبك إذا كان التدليك جيدا بالنسبة لك.
- يمكنك أن تتعلم التّأمّل. هذا من شأنه أن يساعدك في "إبطاء" تفكيرك بحيث لا تتسارع الأفكار من حولك وتجعلك قلقا.
- مارس رياضة "التاي شي" (T'ai chi) وهي حركات بطيئة, ولطيفة, وإيقاعية متواصلة تشبه الرقص البطيء.
- اليوغا – تجمع ما بين تمارين للجسم وتمارين للفكر, فهي مهارة يستغرق تعلّمها بعض الوقت, ولعلك ترغب في الانضمام إلى صفّ محلّي لليوغا.

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004