

إعداد وترجمة
د. يمام أبو زنادة
بالتعاون مع جمعية الأخصائيين الاجتماعيين

دليل موجز للعاملين مع المصابين بمرض السرطان



تم إعداد هذا الدليل بناءً على المعلومات
المقدمة من المركز الوطني لسرطان الثدي
والمبادرة الوطنية لمكافحة السرطان في
أستراليا ومايو كلينك وبالتعاون مع جمعية
الأخصائيين الاجتماعيين

أولاً: ماهي بعض المشاكل
النفسية والاجتماعية التي
قد تواجه المصابين بمرض
السرطان ؟

المشاكل العاطفية

تعد نوبات المشاعر الحادة (مثل الغضب والشعور بالخروج عن السيطرة والخوف والعجز) ردود فعل طبيعية خلال وبعد تشخيص مرض السرطان.

المشاكل الاجتماعية

تظهر مشكلات عدم التكيف والشعور بالضيق لدى الشخص المصاب بالسرطان مما ينعكس تأثيرها على حياتهم الأسرية والاجتماعية.

المشاكل النفسية التي تتطلب معالجة خاصة:

- الاكتئاب أو القلق
- صعوبات في العلاقات الأسرية
- المشاكل المتعلقة بمفهوم الذات ، وصورة الجسم هي أسباب شائعة للمشاكل النفسية ، وتؤثر على الزوج / الزوجة أيضا.

المشاكل الجسدية:

تؤثر الأعراض الجسدية المتعلقة بالمرض والعلاج / الآثار الجانبية للأدوية والعلاج الإشعاعي والكيميائي بشكل كبير على جودة الحياة وتزيد من خطر الإصابة بأعراض القلق والاكتئاب. تتضمن الأعراض التي يجب مراعاتها: إعياء، ضيق، عصبية، فقدان الرغبة في الأكل وغيرها.

الرعاية التلطيفية: هي الرعاية الطبية المتخصصة التي تركز على توفير تخفيف الألم والأعراض الأخرى لمرض السرطان، وهذا بغض النظر عن التشخيص أو مرحلة المرض. وتهدف فرق الرعاية التلطيفية إلى تحسين جودة الحياة لكل من الأشخاص المصابين وأسرهم. يقدم هذا النوع من الرعاية جنبا إلى جنب مع خطة العلاج الطبية أو غيرها من العلاجات التي يتلقاها المريض.

مايو كلينك

الاحتياجات العملية والقضايا المالية:

يمكن أن تؤثر المخاوف المتعلقة بالتمويل على التعامل مع مرض السرطان، منها ما يلي:

الوصول إلى المستشفى، السفر والإقامة.

الحصول على المساعدة المنزلية والدعم لرعاية الأطفال.

رحلة العلاج والتشافي:

بعض الأمور التي يواجهها الناجون من السرطان غالبًا ما تكون:

- التغيرات في أولويات الحياة.
- التأقلم والتعايش مع المرض أو الآثار الجانبية للعلاج.
- الشعور بالاختلاف عن الآخرين في المواقف الاجتماعية.
- التغيرات في التوظيف والوضع المالي.
- القلق من أن السرطان قد يعود مرة أخرى.
- قد يواجه الناجون من السرطان صعوبة في العلاقات الأسرية والاجتماعية مما يؤدي للانعزال والوحدة.

ثانياً: مهارات التطرق لنهاية الحياة، والرعاية التلطيفية

- من المقابلة الأولية ، يجب على الممارسين الصحيين محاولة قول الحقيقة باستمرار وإعطاء أكبر قدر من المعلومات لديهم في ذلك الوقت.
- لا تقم بالتشخيص ونقل معلومات غير مؤكدة.
- ابدأ بالتوضيح وقل -هناك احتمال الإصابة بالسرطان- وأخبر الحقائق بدقة بعد إجراء تشخيص محدد على الرغم من أن الشرح والتوضيح الدقيق ضروري ، لا تصدم المصاب بالحقائق دون النظر في حالة المريض النفسية.
- كن مستعداً (وبرفق شديد) لشرح الحقائق بوضوح وببساطة عند الضرورة.
- لا بد أن تتوقع أن يتعامل كل مصاب بالسرطان مع كل الموقف بشكل مختلف عن غيره.
- إخبار المريض وبمصادقية بأنه مصاب بالسرطان أو سيمر بوعكة / عودة السرطان.
- تأكد من نقل الأخبار في مكان هادئ يضمن الخصوصية ومنحه وقت كاف للأسئلة دون انقطاع.
- شجع أحد أفراد الأسرة على الحضور إذا كان ذلك مناسباً للمصاب.
- قم بتقييم فهم واستيعاب المصاب لحالته والاختيارات المتاحة لحالته.
- اشرح بإيجاز ووضوح العملية التي تم من خلالها الوصول إلى التشخيص.
- توفير المعلومات بشكل علمي واحترافي ، على سبيل المثال المنشورات والفيديو.
- شجع المصاب على التحدث عن تأثير المرض على مشاعره وقدم الدعم المناسب.
- اشرح بوضوح أن الشخص لديه القرار النهائي بشأن رعايته وعلاجه.

ثالثاً: إرشادات لتصميم
برنامج وإطار مهني
ومهارات الدعم النفسي
الاجتماعي

يجب مراعاة العوامل الاجتماعية مثل الخلفية الثقافية ، الوضع المادي والعمر عند التعامل مع مصابي مرض السرطان وأسرهم ، إنشاء إطار مهني يحتم علينا الأخذ بالاعتبار بعض من العوامل وذلك لتعزيز استيعاب المريض وفهمه وتحسين شعوره العاطفي.

مناقشة التشخيص

يحتاج المصاب بمرض السرطان إلى معلومات واضحة حول تشخيصه، وذلك ليستطيع اتخاذ قرارات حول رحلة العلاج.

ستتأثر قرارات علاج المرضى بعوامل أخرى وقد تكون غير المعلومات الطبية التي يقدمها الممارسون الصحيون ، بما في ذلك: العوامل الديموغرافية مثل العمر والجنس والخلفية الثقافية، وسائل الإعلام والأسرة والأصدقاء، مخاوف تغيرات الشكل الخارجي للجسم والمعتقدات الشخصية (الاجتماعية أو الدينية مثلا) حول العلاج.

مناقشة خيارات العلاج:

عند تقديم المعلومات والاختيارات حول رحلة العلاج يختلف المرضى في حاجتهم النفسية والاجتماعية، وسوف تتغير احتياجاتهم مع استمرار العلاج عند مناقشة رحلة العلاج:

- تحديد تفضيل المريض فيما يتعلق بتنسيق وتوقيت وكمية المعلومات التي يرغبون في تلقيها.
- تحقق من رغبة المريض في المشاركة في صنع القرار.
- توفير معلومات حول السرطان المحدد ، وخيارات العلاج ، واحتمال نجاح العلاج ، والآثار السلبية المحتملة للعلاج - والمشاكل العملية.
- تقييم ما إذا كان المريض قد تلقى كمية كافية من المعلومات وفهم طبيعة وفوائد ومخاطر الإجراء أو العلاج.
- مناقشة اهتمام المريض بالعلاجات البديلة والتكميلية واستخدامها.
- تحضير المرضى لإجراءات وعلاجات قد تهدد حياتهم (معلومات إجرائية - تفاصيل عملية حول ما سيحدث قبل الإجراء وخلال له وبعده).

- إن تزويد المرضى بمعلومات حول الإجراء الذي هم على وشك الخضوع له يقلل بشكل كبير من الاضطراب العاطفي ويحسن شفاؤهم النفسي- والجسدي (ما الذي من المحتمل أن يعانيه الشخص جسدياً ، والمشاعر استجابة للعلاج ، وكمية ونوع الألم المتوقع) .
- تقديم بعض إستراتيجيات التأقلم مثل: إستراتيجيات الاسترخاء ، التثقيف حول التمارين الرياضية الخفيفة.

تحضير المرضى للانتقال من العلاج إلى العلاج التلطيفي

- الانتقال من مرحلة العلاج إلى العلاج التلطيفي مرحلة صعبة عاطفياً لكل من المصابين بمرض السرطان ، أسرهم والممارسين الصحيين تتضمن النقاط التي يجب مراعاتها عند الانتقال إلى الرعاية التلطيفية ما يلي:
- تحديد واختيار الجهات المكلفة في مجال الرعاية التلطيفية في وقت مبكر.
- التأكد من فهم المريض للرعاية التلطيفية وأهمية دوره.
- اشتراك جميع الممارسين الصحيين المسؤولين عن رعاية المريض كفريق متكامل.
- طمئن المريض بأنه سوف يتلقى الرعاية المثلى ولن يتم التخلي عنه.
- قد تكون الأسئلة التالية مفيدة:
- "ما أكثر ما يشغل بالك في مرضك؟"
- "ما هي آمالك وتوقعاتك ومخاوفك بشأن المستقبل؟"

إنشاء إطار مهني للرعاية النفسية

الكثير من الممارسين الصحيين من أطباء ممرضين ومتطوعي الجمعيات الاجتماعية قد يفتقدوا إلى التدريب المهني لتقديم الدعم النفسي والذي يحصل عليه الطبيب النفسي، الأخصائي النفسي / الاجتماعي، ولكن هذا لا يمنعهم من تقديم الرعاية النفسية قبل تحويلهم لأحد المختصين في هذا المجال.

التحويل للرعاية المتخصصة

مثل الاستشارة أو العلاج النفسي أو العلاج الطبيعي، أو أخصائي العلاج التخاطبي والتطبيقي، الجراحة التجميلية أو الترميمية أو أخصائي التغذية، تساعد مصاب السرطان على التحسن نفسياً.

التحويل للتدخل النفسي

قد يرفض الناس التحويل بسبب الخجل أو الذنب أو بسبب عدم فهم فوائد العلاج النفسي الاجتماعي حاول استكشاف المشاكل الجسدية مثل الألم قبل الانتقال إلى المشاكل العاطفية. مثلاً "لاحظت أنك قلت إنك بخير ، لكنك لا تنام في الليل. هذه مشكلة مهمة. ربما يمكننا مساعدتك في ذلك".

تذكر أن توقيت تحويل المصاب قد لا يكون مناسباً وقد تحتاج إعادة المحاولة في وقت آخر يمكن تقليل الإحجام عن قبول التحويل للعلاج النفسي والاجتماعي من خلال توضيح أن الاضطراب النفسي والاجتماعي شائع عند مصابي السرطان ولا يقل عن أهمية العلاج الجسدي، المتخصصون في علم النفس الاجتماعي جزءاً مهماً من فريق العلاج ومن المهم تقديمهم كمصدر متاح من البداية.

أنواع التدخلات والعلاجات النفسية والاجتماعية

العلاجات النفسية لابد أن تصمم بناء على تجربة الشخص ، ويمكن أن تشمل حل مشكلات يمر بها ، العلاج السلوكي، والتدريب على الاسترخاء. ويمكن أن يكون العلاج مفيداً للمريض والأزواج والأسرة أيضاً بشكل عام ، فإن العلاجات الدوائية المعتادة للقلق والاكتئاب قد تكون فعالة ولكن يجب متابعة الحالة مع طبيب نفسي اسأل المريض عن سلامته النفسية والعاطفية ، واستكشف أي مخاوف أو مشاكل محددة مثل:

- القلق والتوتر.
- الحزن والاكتئاب.
- التواصل بين أفراد الأسرة.
- التأقلم مع الأعراض الجسدية.
- مشاكل صورة الجسد.

دليل عملي لبعض العبارات والأمثلة التي يمكن استخدامها عند تقديم برنامج رعاية نفسية:

القلق والاكتئاب

- "القلق شائع بشكل مفهوم لدى الأشخاص الذين عولجوا من السرطان. هل تقول أن القلق مشكلة بالنسبة لك؟"

- "إن التأقلم مع السرطان لا يقتصر فقط على القضايا الجسدية، ولكن التأثير العاطفي مهم أيضاً"

يمكن أن يتبع هذا الموجه بأسئلة مفتوحة مثل:

- "هل يمكن أن تخبرني عما يعنيه السرطان عاطفياً؟"

السؤال عن الأفكار الانتحارية

- أحياناً يشعر الناس بالإرهاق النفسي ورغبتهم في إنهاء حياتهم بسبب التقلبات النفسية التي يشعرون بها مع مرض السرطان.

- "هل شعرت بهذا الشعور من قبل؟"

- "هل شعرت من قبل أنك لا تستطيع الاستمرار؟" "هل تشعر أن الأشياء ستتحسن؟"

مخاوف صورة الجسم

- "السرطان يغير ما نشعر به حيال أنفسنا ، وأود أن أسمع إذا كان لديك مخاوف خاصة حول الطريقة التي قد يؤثر بها السرطان والعلاجات على جسمك

- "كيف تبدو وكيف تشعر؟"

صعوبات العلاقة الزوجية

يؤثر السرطان على العديد من جوانب الحياة بما في ذلك صورة الجسم والعلاقة الزوجية.

"هل يمكنك أن تخبرني قليلاً عن الطريقة التي أثر بها السرطان عليك "على هذه المشاكل؟"

مشاكل أسرية

- "تشخيص وعلاج السرطان يؤثر على كل فرد في الأسرة"
- "كنت أتساءل كيف تدير الأمور لعائلتك ... كيف تشعر أن زوجك / زوجتك وعائلتك يتعاملون مع الأمور؟"

الأعراض أو الصعوبات الجسدية

- "إن الشعور بالألم أو الأعراض الأخرى يحدث بالتأكيد فرقاً كبيراً في الطريقة التي نشعر بها عاطفياً أيضاً. من المهم أن يكون لديك وعي بمدى صعوبة "هذه الأعراض بالنسبة لك ، ومدى تأثيرها على حياتك"

مخاوف نهاية الحياة

- "من المؤلم للغاية لأي منا أن يفكر في نهاية الحياة. هل هناك مخاوف أو أفكار معينة بشأن الموت وماذا يعني ذلك؟"

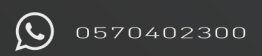
مشاكل نفسية

- "هل وجدت أنك تشعر بالضيق والانعراج بسهولة؟"
- "كيف تعتقد أن السرطان أثر عليك عاطفياً؟"

للمزيد من المعلومات

<https://www.mayoclinic.org/ar>

info@asw.org.sa
www.asw.org.sa



تم إعداد هذا الدليل بناء على المعلومات المقدمة من المركز الوطني لسرطان الثدي والمبادرة الوطنية لمكافحة السرطان في أستراليا ومايو كلينك وبالتعاون مع جمعية الأخصائيين الاجتماعيين