

حمایت روانی کیفیت زندگی مبتلایان به سرطان را افزایش می دهد

۲۹/۱۱/۱۳۹۰ - ۱۴:۳۹ - کد خبر: ۴۲۸۳۳

سلامت نیوز: همان طور که درباره بیماری سرطان و علل بروز آن تحقیقات انجام شده، درباره تاثیر روحی و روانی بیماری بر مبتلایان نیز مطالعه شده است. طبیعی است وقتی از بیماری مزمنی مثل سرطان سخن می گوئیم دشواری روبه رو شدن و پذیرش بیماری به مراتب بیشتر از مراحل درمانی است، زیرا متأسفانه تابوی سرطان در جامعه ما هنوز شکسته نشده و در تصور بسیاری از مردم ابتلا به سرطان مساوی با مرگ است. در صورتی که فقط تشخیص دیر هنگام بیماری است که شانس بقای بیمار را کم می کند و ۸۰ تا ۹۰ درصد سرطان ها در صورت تشخیص به موقع قابل درمان است.

علاوه بر تشخیص به موقع، اتخاذ یک مرحله درمانی مناسب، همکاری بیمار با گروه درمانی، مراقبت های حمایتی و تسکینی کافی از بیمار در روند بهبود بیماری نقش اساسی دارد و نه فقط سلامت جسمی بلکه سلامت روانی بیمار هم تضمین می شود. واقعیت این است که سرطان به علت مزمن بودن بیماری، سیر طولانی درمان و عوارض جسمانی شیوه های درمانی، سلامت روانی مبتلایان را تهدید می کند و این موضوع به ویژه در مورد مبتلایان به سرطان سینه تحت مطالعه قرار گرفته است.

حمایت های تسکینی و روانی

به طور کلی بیشترین مطالعات درباره اثر روانی بیماری سرطان روی مبتلایان به سرطان سینه در زنان انجام شده است.

دکتر علی قنبری مطلق، متخصص رادیوتراپی، آنکولوژی با بیان این مطلب به خراسان ادامه می دهد: مبتلایان به سرطان به دلایل متعدد دچار عوارض روانی ناشی از بیماری خود می شوند و این مسئله کمابیش در تمامی سرطان ها قابل مشاهده است. بیماری سرطان به دلایل متعددی از جمله دلایل جسمانی، اجتماعی و روانی فشار زیادی به فرد وارد می کند و ممکن است انگیزه بهبود وی و همکاری با گروه درمانی را تحت تاثیر قرار دهد. یکی از مهم ترین این دلایل، وجود تابو درباره سرطان است که تصور بیشتر مردم این است که مبتلا به سرطان هرگز بهبود پیدا نمی کند. این تابو باعث می شود فرد حتی در صورت مشاهده علایم از رفتن به پزشک متخصص سر باز بزند و تشخیص دیر هنگام بیماری به بدتر شدن شرایطش منجر شود. ممکن است خانواده و بیمار به علت وجود تابو، بیماری را مخفی کنند، همچنین گاهی بیماران تصور می کنند کارهایی مثل نمونه برداری یا جراحی باعث انتشار بیماری می شود، در صورتی که چنین نیست و این اقدامات ربطی به انتشار بیماری ندارد و در بیشتر موارد به بهبود وضعیت بیمار منجر می شود. به طور کلی فشار روانی وارد شده به مبتلایان به سرطان می تواند به دلایل جسمانی، اجتماعی و روانی باشد که به بیان آن ها می پردازیم.

دلایل جسمی و اجتماعی

دکتر مطلق درباره دلایل جسمی از بین رفتن انگیزه بهبود بیماران توضیح می دهد که در طول مدت درمان، بیمار ممکن است دچار عوارض شدید یا خفیف شود که گاه دراز مدت است. به عنوان مثال خانمی که به علت ابتلا به سرطان سینه، بخشی یا یک سینه خود را از دست می دهد، تصور ذهنی از بدنش تغییر می کند و ممکن است انگیزه کافی برای درمان نداشته باشد. هم اکنون با جراحی پیشرفته پلاستیک می توان به این دسته از بیماران کمک کرد اما به هر حال مبتلایان شاهد از دست دادن بخشی از بدن خود هستند. در دیگر موارد، مبتلایان ممکن است هنگام شیمی درمانی یا پرتودرمانی دچار عوارض خفیف یا شدیدی مثل تهوع، استفراغ، زخم دهانی و ... شوند و در بیشتر موارد تحمل عوارض برای بیماران مشکل است. بروز این عوارض گاه باعث می شود بیمار تصور کند امیدی برای درمان او وجود ندارد در صورتی که در بیشتر موارد این عوارض گذراست و طی مراحل درمان رفع می شود. بهتر است بیمار را با این عوارض آشنا کرد و به وی اطمینان داد که دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد و به

خصوص در مراحل اولیه بیماری، امید بهبود بسیار بالاست. حتی در سرطان های پیشرفته که متاستاز دارد، بیماران تا حدود زیادی شانس بهبود دارند و با روش های جراحی می توان به آن ها کمک کرد. همچنین سرطان زندگی اجتماعی و خانوادگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. بنابراین فشار روانی شدیدی به بیمار وارد می شود. بسیاری از مبتلایان عملکرد سابق خانوادگی و اجتماعی و شغلی خود را از دست می دهند و قادر نیستند وظایف خود را مانند سابق انجام دهند. نگرانی اعضای خانواده و فرزندان، از دست دادن حمایت همسر به ویژه برای مبتلایان به سرطان سینه و ناتوانی در انجام کار در محیط کاری، فشار روانی ناشی از ابتلا به سرطان را در مبتلایان افزایش می دهد و ممکن است روی انگیزه بهبود آن ها تاثیر بگذارد. توصیه اکید ما این است که همسران پشتوانه روحی مناسبی برای مبتلایان باشند و حمایت خود را دریغ نکنند. همچنین در محیط های کاری بهتر است نهایت همکاری با فرد مبتلا برای طی کردن مراحل درمانی انجام شود و پس از آن اجازه داشته باشد به کار ادامه دهد زیرا کناره گیری از فعالیت اجتماعی به سلامت روانی وی لطمه می زند و احساس ناتوانی وی را تشدید می کند.

بنابراین در صورت نیاز فرد به مرخصی بهتر است کارفرما همکاری لازم را داشته باشد و پس از آن هم فرد بتواند طبق روال معمول به کار خود ادامه دهد.

مسائل روانی و معنوی

نتایج تحقیقات نشان می دهد بیمارانی که حمایت روانی کافی از خانواده و محیط پیرامون دریافت می کنند، روند بهبود آن ها سریع تر است و تحمل بیشتری در مواجهه با مراحل درمانی دارند. این متخصص رادیوتراپی، آنکولوژی با اشاره به این که اهمیت حضور روان شناس در گروه درمانی از همین جا مشخص می شود می گوید: حمایت روانی کافی باعث می شود فرد بهتر با بیماری اش کنار بیاید، آن را بپذیرد. عوارض جسمی بیماری را بهتر تحمل کند و روابط خود با خانواده را بهتر تنظیم کند و بیمار از آن به مثابه یک رویداد پذیرفتنی با تمام خصوصیاتش یاد کند و آن را بپذیرد. در چنین شرایطی فرد مبتلا همه زندگی خود را از دست رفته نمی بیند بلکه بیماری خود را می پذیرد و این امر حتی باعث بروز توانمندی های خاصی در فرد می شود.

ابتلا به سرطان و افسردگی

نتایج تحقیقات نشان می دهد که یک سوم مبتلایان به سرطان در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند. دکتر مجید صادقی روان پزشک با بیان این مطلب به ایسنا می گوید: این افراد معمولاً از حمایت های خانوادگی مناسبی برخوردار نیستند یا در گذشته زمینه افسردگی داشته اند. به گفته وی در مواجهه با بیماران سرطانی بهترین راه آگاهی دادن به بیمار درباره روند بیماری و درمان و کنترل آن است زیرا از این طریق می توان از بسیاری از پیش داورهای نسبت به بیماری جلوگیری کرد. همچنین بهتر است دادن اطلاعات به بیمار با در نظر گرفتن ملاحظات هم چون شرایط بیمار، توان روحی، تجربیات قبلی و شرایط خانوادگی وی انجام شود. در صورتی که بیمار خود به بیماری اش پی ببرد ممکن است شرایط بدتر و نسبت به بیماری اش حساس تر شود.

پایبندی به معنویات و درمان سرطان

بیماری سرطان و ابتلا به آن گاه باعث می شود بعضی از بیماران به لحاظ مسائل معنوی درگیری ذهنی پیدا کنند و درصدد یافتن علت ماورایی بیماری خود باشند. به نظر می رسد در چنین شرایطی مشاوره های فردی و گروهی، افزایش آگاهی نسبت به علل بروز بیماری و رو آوردن به معناگرایی بسیار کمک کننده است. چنان که دکتر محمداسماعیل اکبری رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به ایسنا می گوید: تقویت اصول معنوی و معناگرایی در پیشگیری و حتی درمان بیماری ها از جمله سرطان موثر است و گاهی حتی معجزه می کند. وی با اشاره به مطالعاتی که درباره تاثیر سلامت معنوی بر درمان سرطان انجام شده است، می گوید: سلامت معنوی در مراحل درمان یک بیمار سرطانی به اندازه شیمی درمانی موثر

است. در دین ما محتوای اصلی زندگی انسان براساس تفکر الهی بنا شده است و کسی نمی تواند خود را طلب کار بداند زیرا در آموزه های دینی ما حتی وقتی فرد بیمار می شود معتقد است که شفا را از خدا می گیرد پس به بیماری به چشم خسران و زیان نگاه نمی کند بلکه آن را توفیق می داند. بنابراین معناگرایی باعث می شود که فرد ابزار قدرتمند دین را در اختیار داشته باشد و از آن به نفع سلامت خود کمک بگیرد. به نظر می رسد در گروه درمانی یک روان شناس که مباحث مربوط به مراقبت معنوی را می داند و کارشناس دینی که به لحاظ محتوایی به مسائل دینی واقف است، می تواند به سلامت معنوی بیمار کمک کنند. بنابراین درمان جامع و کامل سرطان درگرو توجه به مولفه هایی غیر از مولفه های مادی مانند دکتر و دارو است و لازم است علاوه بر فراهم کردن سلامت جسمی، روانی و اجتماعی برای بیمار، آسان ترین روش معناگرایی را که همان آموزه های دینی است اولویت حوزه درمان قرار دهیم.

ارتقای سلامت روانی به افزایش طول عمر بیماران سرطانی کمک می کند

نتایج مطالعات نشان می دهد که ارتقای سلامت روانی از مبتلایان به سرطان و انجام مشاوره های فردی و گروهی نه فقط باعث می شود که بیمار کمتر دچار اضطراب و افسردگی شود بلکه حتی شانس بقای بیمار را افزایش می دهد. دکتر علی مطلق متخصص رادیوتراپی، آنکولوژی از درمان های تحت جراحی، شیمی درمانی، رادیوتراپی و حتی درمان های ضدآنتی بادی به عنوان راهکارهایی برای افزایش بقای زندگی بیمار یاد می کند و می گوید: حال اگر انجام مراقبت ها بتواند شانس بقای بیمار را افزایش دهد، طبیعی است که باید به آن توجه بیشتری کرد و آن را در اولویت قرار داد و تلاش کرد همزمان با کمیت زندگی، کیفیت زندگی بیمار را افزایش داد.