فرمولی طلایی برای کمک به بیماران صعب العلاج به بهانه روز جهانی سرطان

# سرطان شکست دادنی است!

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی

مناسبتی

**قبل از شروع این مطلب باید با فرمول طلایی و روان شناسانه ای آشنا شوید که می تواند به بیماران سرطانی در مسیر درمان کمک زیادی بکند؛ «داشتن انگیزه + حمایت اجتماعی = شکست سرطان». همان طور که می دانید با وجود پیشرفت های فراوان در عرصه علم پزشکی و توسعه دانش بشری در مهار و درمان انواع بیماری ها، سرطان هنوز هم به عنوان یکی از بیماری های جدی و در برخی موارد غیر قابل درمان به شمار می رود. در گذشته سرطان به عنوان یک بیماری دردناک که با مرگی قریب الوقوع همراه است، شناخته می شد اما با پیشرفت های اخیر در درمان این بیماری، سرطان فقط در بیش از نیمی از موارد یک بیماری مزمن به شمار می آید.**

**عامل ۸۰ درصد مرگ و میرها در ۱۵ سال آینده**

مطالعات متعدد نشان می دهد که تشخیص بیماری سرطان موجب بروز مشکلات هیجانی و عاطفی عمیق نه تنها در خود بیمار بلکه در اعضای خانواده آن ها می شود. آمارها و پیش بینی های وزارت بهداشت نشان می دهد که سالانه ۱۱۲ هزار نفر در کشور به انواع سرطان مبتلا می شوند و این بیماری در ۱۵ سال آینده علت ۸۰ درصد مرگ و میرها در ایران خواهد بود (منبع خبر: ایرنا). با توجه به این آمار و این که در روز جهانی سرطان هستیم، در ادامه چند نکته مهم در خصوص بیماری سرطان و افرادی که مبتلا به این بیماری می شوند مطرح می شود.

**واکنش های اولیه بعد از ابتلا به سرطان**

وحشت زده اید؟ شوکه شدید؟ احساس ناامیدی می کنید؟ هر کدام از این حالت ها در مراحل اولیه آگاهی از بیماری ممکن است سراغ تان بیاید. این فرایندهای روانی که با آگاهی فرد از ابتلا به سرطان شروع می شود، به طور طبیعی از چندین مرحله اساسی از جمله شوک، ناباوری و انکار، ترس و اضطراب، احساس گناه، غمگینی و افسردگی، خشم، پذیرش واقعیت و تطبیق با آن گذر خواهد کرد و برخی افراد ممکن است به دلایل گوناگون هیچ وقت نتوانند به سازگاری مناسب دست یابند. بنابراین رسیدن به مرحله پذیرش و سازگاری با شرایط موجود نیازمند گذر زمان و به کارگیری برخی راهبردهای مشکل گشاست که به خودتان فرصت کافی دهید. شما می توانید در این فرایند از افرادی که در مقابله با بیماری سرطان موفق بوده اند، کمک بگیرید. قرار دادن خود در این موقعیت های همدلانه، تسلط شما به وضعیت موجود را بهتر خواهد کرد.

**شبکه اجتماعی خود را گسترش دهید**

با توجه به این که بیماری سرطان بر توانایی جسمی و روانی-اجتماعی فرد برای مقابله با بیماری تاثیر گسترده ای دارد، نقش حمایت های اجتماعی موثر بر توانمندی مقابله با بیماری سرطان، بسیار راه گشا به نظر می رسد. منظور از حمایت اجتماعی، برقراری یک تعامل اجتماعی است که با برقراری ارتباط شروع می شود و تداوم آن به ایجاد ارتباطی همدلانه و در نهایت به تشکیل یک شبکه ایمنی برای بیمار می انجامد. ارتباط به افراد کمک می کند که با شرایط استرس زا مقابله کنند و به احساس بهتری درباره خود دست یابند. افزایش اعتماد به نفس، احساس تعلق به گروه، تقویت توانایی هایشان یا شایستگی انجام وظایف ضروری شان همه به عنوان اشکال حمایت اجتماعی در نظر گرفته می شوند.

**دست از فعالیت های روزمره تان برندارید**

به بیمار سرطانی توصیه می شود تا آن جا که امکان پذیر است و توان جسمانی و روانی اجازه می دهد به فعالیت های گذشته (زیر نظر پزشک مربوط) ادامه دهد. انجام امور روزانه مثل رفتن به سر کار، رسیدگی به کارهای خانه و حتی انجام برخی فعالیت های هنری می تواند به حفظ روحیه بیمار سرطانی کمک کند.

**فعالیت های ورزشی را فراموش نکنید**

ورزش برای مبتلایان به سرطان همراه با بهبودی خلق و خوی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش خستگی و به طور کلی طول عمر طولانی تر و عود کمتر بیماری است. بنابراین به بیماران سرطانی پیشنهاد می شود که با مشورت پزشک خود، فعالیت های ورزشی متناسب با وضعیت جسمانی خود را انجام دهند.

**از احساس ترحم دیگران ناراحت نشوید**

از آن جایی که معمولا اطرافیان بیماران سرطانی وصعب العلاج، آگاهی و اطلاعات دقیقی راجع به بیماری ندارند و تصور می کنند که سرطان یعنی پایان زندگی و هیچ درمانی ندارد، ممکن است ناخواسته به بیماران مبتلا به سرطان ترحم زیادی نشان دهند که این موضوع از جانب اغلب بیماران آزار دهنده قلمداد می شود. برای مقابله با این احساس ترحم به نظر می رسد که حضور شاداب تر در فرایندهای جاری جامعه و افزایش حس امیدواری راجع به درمان از سوی خود بیمار، می تواند بسیار کمک کننده باشد. هر اندازه که بیمار درباره فرایند درمان بیماری خود ناامید باشد و به سبب این ناامیدی، نقش یک بیمار منفعل را به عهده بگیرد، احتمال ایجاد حس ترحم در اطرافیان راجع به خودش را افزایش می دهد. ضمن آن که توکل و استعانت از خدای مهربان می تواند فراتر از هر چیزی در مبارزه با سرطان در کنار مواردی که گفته شد به بیمار کمک کند.

# دخترم به هیچ چیزی علاقه ندارد جز ازدواج!

**دختر تک فرزندی دارم ۲۰ ساله و دانشجوی معماری. به زور به دانشگاه رفته. به هیچ چیز خاصی علاقه ندارد جز ازدواج. من خیلی برایش وقت می گذارم و خیلی با او صحبت می کنم. هیچ چیزی برایش کم نگذاشتم چند ماهی است از طریق اینستاگرام با پسری ۱۹ ساله که خود و خانواده اش اقامت استرالیا دارند، آشنا شده است. به هیچ وجه با خانواده ما سنخیت ندارند. مستاصل شده ام. چه کنم؟**

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره ازدواج

مادر محترم، نگرانی شما راجع به ازدواج فرزندتان با فردی که هیچ سنخیتی با شما ندارد قابل درک است اما درباره این که از اولویت و علاقه اول دخترتان که ازدواج است تعجب کرده اید، چند سوال از شما دارم که باید به آن ها پاسخ دهید.

**چرا از اولویت اول دخترتان تعجب کرده اید؟**

چه موضوعی در رابطه شما و فرزندتان وجود دارد که ازدواج برای دخترتان می شود اولویت اول و برای شما باعث تعجب است؟ نگرانی شما بابت ازدواج او چیست؟ برای روشن شدن موضوع و ارزیابی درست بهتر است به این نکته توجه کنید که گاهی دنیای مطلوب ما با دنیای مطلوب فرزندمان متفاوت است و فکر می کنیم که آن چه از دید ما خوب و جذاب است باید از دید فرزندمان هم جذاب باشد؛ مثلا رفتن به دانشگاه! و به نظر وقتی دخترتان به زور به دانشگاه رفته پس قطعا ادامه تحصیل برایش اهمیتی ندارد چون هدف او نبوده بلکه برای رضایت خانواده و تایید دیگران آن را پذیرفته است.

**نیاز به ازدواج طبیعی است**

انتظار درست این است که اگر افراد در مراحل قبلی زندگی (دوره نوجوانی) از خانواده محبت و توجه کافی دریافت کرده اند به مرحله استقلال عاطفی و روانی برسند و به دنبال یک پیوند عاطفی با جنس مخالف باشند و از وابستگی به والدین فاصله بگیرند. «اریکسون» یکی از برترین روان شناسان دنیا، سن ۱۸ تا ۳۵ سال را دوره صمیمیت در برابر انزوا می داند که مشخصه آن ازدواج و تشکیل زندگی مشترک است و در صورت ایجاد مشکل در این دوره و دست نیافتن به عشق صمیمی، فرد دچار انزوا می شود. بنابراین دختر شما در حال طی کردن روال طبیعی مراحل زندگی است، مرحله ای که دیگر رابطه عاطفی با والدین ارضا کننده نیست بنابراین نگرانی شما احتمالا ناشی از وابستگی به فرزندتان یا احساس تنهایی بعد از ازدواج اوست.

**تصمیم درست ممانعت از ازدواج نیست**

با این حال و اگر نگرانی شما بر اساس ارزیابی دقیق و واقعی است و او آمادگی های لازم برای ازدواج مثل مسئولیت پذیری، بلوغ اجتماعی و روانی یا دیگر موارد مهم را ندارد، تصمیم درست ممانعت از ازدواج نیست بلکه باید با دریافت مشاوره و شرکت در کلاس های آمادگی های پیش از ازدواج، راهنمای او باشید.

**از صداقت دخترتان خوشحال باشید**

یک نکته مهم در ارتباط شما و فرزندتان، نبود پنهان کاری و داشتن صداقت او با شماست که می تواند نشان دهنده نبود ترس و داشتن احساس راحتی و صمیمیت با شما باشد که به سهولت اولویت خود را از ازدواج بیان کرده است. پس بهتر است به احساس تنهایی و نیاز او به عشق توجه کنید و راهنمای خوبی برایش باشید. به عنوان نکته آخر هم درباره ارتباط عاطفی دخترتان با یک فرد ساکن خارج از کشور، پیشنهاد می شود با مشاوره حضوری با یک کارشناس ابعاد مختلف چنین ازدواجی را بررسی کنید تا منطقی ترین تصمیم گرفته شود.

نکاتی درباره مواجهه با فوت همسر در سالمندی به بهانه درگذشت همسر استاد «علی نصیریان»

# تنهایی بعد از سال ها زندگی مشترک

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سوژه روز

**همسر استاد «علی نصیریان»، بازیگر پیش کسوت تلویزیون، سینما و تئاتر در روزهایی او را تنها گذاشت که شوهرش با حضور در فیلم سینمایی «مسخره باز» به کارگردانی «همایون غنی زاده» در سی و هفتمین جشنواره فیلم فجر حضور دارد. به همین بهانه، نکاتی را درباره فوت همسر بعد از گذشت سال ها از شروع زندگی مشترک که زوجین باید بدانند، خواهید خواند.**

**نکاتی جالب درباره زندگی مشترک خانواده «نصیریان»**

شاید تا حدی داستان ازدواج و زندگی آقای نصیریان و خانم بیات را شنیده اید؛ زندگی مشترک طولانی و البته آموزنده. «فاطمه بیات» و «علی نصیریان» حدود سال های ۱۳۳۶ یا ۱۳۳۷ توسط اقوام به هم معرفی شدند و با موافقت خانواده ها ازدواج کردند. در آن زمان «نصیریان» تازه به استخدام وزارت ارشاد وقت درآمده بود و هنوز تجربه بازی در فیلم های سینمایی را نداشت. در واقع «فاطمه بیات» با جوانی ۲۴-۲۳ ساله که مال و منالی نداشت، ازدواج کرده بود. این طور که در گفت و گوهای پیشین این زوج آمده، آن دو از صفر شروع کردند و آرام آرام وضع شان بهتر شد. بچه دار شدند و به رغم همه فراز و نشیب های حرفه ای «علی نصیریان»، به مدت ۶۰ سال کنار هم ماندند. جدای از آموزنده بودن مسیری که این زوج طی این سال ها پیمودند و سختی هایی که کشیدند، با توجه به درگذشت خانم «فاطمه بیات»، بهتر است به نکات دیگری نیز توجه کنیم؛ نکاتی که لازم است زمانی که افراد، همسرشان را در سنین بالا و به ویژه بعد از داشتن ازدواجی پایدار از دست می دهند، در نظر بگیریم.

**عوارض فوت همسر را جدی بگیریم**

فوت همسر در هر سنی اتفاقی پر استرس و ناراحت کننده است. یکی از عوارض شناخته شده وقایع پر استرسی از این دست، ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن است. اما نکته ای که در خصوص افراد بالای ۶۵ سال وجود دارد، طولانی شدن این دوره به دلیل افت سیستم ایمنی است. در واقع در افراد جوان تر، بدن می تواند زودتر با کمک دیگر هورمون ها، سطح هورمون کورتیزول را کاهش دهد و به واسطه آن، سیستم ایمنی در مدت چند ماه کارایی سابق خود را به دست می آورد. اما در افراد سالمند، این فرایند به سرعت عمل نمی کند و آسیب پذیری افراد سوگوار تا مدت ها حتی بیش از یک سال، ادامه می یابد.

**مردها بیشتر از زنان آسیب می بینند**

نکته دوم اما تفاوت بین دو جنس در زمان سوگواری و بعد از فوت همسر است. هر چند به صورت کلی خانم ها افرادی عاطفی تر هستند اما مطالعات نشان داده است در خصوص گروه سنی سالمند، این مردان هستند که در نتیجه از دست دادن همسر، بیشتر آسیب می بینند. بخشی از این موضوع به نقش مراقبتی و حمایتی خانم ها در ازدواج باز می گردد. زمانی که مردی بعد از سال ها زندگی مشترک، حامی و پشتیبان خود را از دست می دهد، این موضوع می تواند خلایی بزرگ در زندگی او ایجاد کند. از طرفی مدیریت مسائل داخل خانه، در سنین بالا به صورت معمول کاری است که برای افراد دشوار است و همین موضوع به ناراحتی و تنش افراد دامن می زند.

**چه کاری از دست اطرافیان برمی آید؟**

اگر در اطرافیان تان فرد سالمندی را سراغ دارید که به تازگی همسر خود را از دست داده است، به او توجه بیشتری کنید. جدای از تماس تلفنی، تلاش کنید به صورت حضوری سراغ او بروید چرا که در برخی بیماری ها یا اختلالات، نشانه های ابتدایی از پشت تلفن قابل شناسایی نیستند. افرادی که همسر خود را بعد از سال ها زندگی مشترک از دست می دهند، نیاز بیشتری به همنشینی و همراهی نزدیکان دارند. این موضوع را جدی بگیرید و حتما در این روزهای شلوغ زمانی را برای آن ها در نظر بگیرید.