

مقدمه:

سرطان به یکی از مخاطرات اساسی انسان‌ها در جوامع معاصر از جمله ایران تبدیل شده است. بیماری سرطان بر شرایط جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی بیمار و خانواده‌اش تاثیر می‌گذارد. فشار تحمیل شده بر بیماران و خانواده، گاهی موجب بحران خانوادگی می‌شود. افراد و اجتماعات، به سرطان نیز مانند سایر بیماری‌ها، متناسب با فرهنگ، هنجارها و ارزش‌های خود پاسخ می‌دهند.

تأثیرات روانی سرطان بر بیمار:

- افزایش احساس وابستگی،
- کاهش اعتماد به نفس
- افزایش احساس آسیب پذیری
- افکار آشفته
- اختلال در عملکردهای روزانه، فعالیت‌های اجتماعی و آرامش فکری

عوامل موثر در تاب اوری:

- حمایت اجتماعی
- صبر و استقامت
- حضور افراد مهم زندگی
- پذیرش شرایط کنونی
- باورهای دینی: افرادی که باورهای دینی قویتری دارند با توجه به اینکه برای زندگی خود غایت و هدفی بنیادی دارند، از اعتماد به نفس بالاتری نیز برخوردار میشوند.

بیماران صعب‌العلاجی که گرایشهای مذهبی بالاتری دارند و این گرایشها به تقویت رابطه فرد با ماورا منجر شده و آرامش روانی بیشتری برای فرد به ارمغان می‌آورد.

➤ امید

امید چیست؟

معنای زندگی عبارت است از نوعی احساس ارتباط با خالق هستی، امیدواری با معنای زندگی ارتباط دارد. افرادی که امید و معنای زندگی خود را از دست میدهند، استعداد ابتلا به افسردگی و بیماریهای متعددی را پیدا میکنند.

تأثیرات امید به زندگی در بیماری:

- فرد در شرایط مشکل‌زا، زندگی را دارای معنا بداند و با بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و احساس تعلق به منبعی والا، در مواجهه با بیماری، فشار کمتری را متحمل شده و اضطراب کمتری داشته باشد.
- نقش مؤثری در افزایش فعالیتهای خودمراقبتی فرد دارد که میتواند به سلامت جسمانی و روانی او کمک شایانی بکند.

➤ موجب میشود فرد به دنبال راه‌های مؤثرتر و بهتر در جهت سازگاری بیشتر و مقابله مشکلات داشته باشد.

روشهای حفظ سلامت روان در بیماران سرطانی:

- ❖ کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با ایجاد یکسری تغییرات در ذهن
- ❖ بهره‌گیری از روش‌هایی همچون اسکن بدن (تمرکز فرد بر بدن و اعضای بدن)، مراقبه نشسته (نشستن در حالت آرمیده و هدایت کل توجه، به احساس تنفس
- ❖ یوگا
- ❖ ادراک غیرداورانه: توجه کامل به اتفاقات در حال رخ دادن در لحظه، بدون داوری آن‌ها



**امید به زندگی در
بیماران تحت درمان با شیمی درمانی**



گروه هدف: مراجعین مرکز

سیما گل صنم لو عضو کارگروه سلامت روان

ویرایش: اصغری خاتونی

سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۰

رفرنس:

۱. محسنی منوچهر. جامعه شناسی پزشکی. انتشارات طهوری. چاپ ۱۳۹۹
۲. موسوی سیده مریم و همکاران. اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تابآوری و امید به زندگی بیماران مبتلا به سرطان های گوارشی. نشریه روان پرستاری. ۱۴۰۰
۳. رحیمی, حبیب اله, ابراهیمی, باصری, احمد. رابطه بین معنای زندگی و امیدواری با سلامت روان و مقایسه آن در جانبازان و بیماران مبتلا به سرطان. فصلنامه روانشناسی نظامی. ۲۰۲۱
۴. Snyder, C., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*, 51 (2) , 89

جهت رویت مطالب علمی آموزش به بیمار و دسترسی به سامانه پاسخگوئی به سئوالات بیمار پس از ترخیص به آدرس زیر، منوی آموزش به بیمار مراجعه کنید:

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

❖ صبر: ایجاد و گسترش این آگاهی که علت هر اتفاقی در زمان مشخصی، آشکار خواهد شد.

❖ اعتماد: افتخار کردن و اعتماد کردن به احساسات خود

❖ رها کردن : عدم حفظ کردن تجارب شخصی

❖ محبت : صمیمی بودن با خود و عدم انتقاد خود

❖ کنجکاوی : پذیرا بودن نسبت به تجارب جدید بدون پیش داوری

کلام آخر:

بهبود تاب آوری و امید به زندگی به عنوان بخشی حیاتی، در فرآیند درمان بیماری سرطان شناخته می شود.