

## سرطان پستان (برست کنسر) و سلامت روان

سرطان پستان عارضه ای نیست که جدیداً کشف شده باشد. قدمت این بیماری به 1600 سال پیش از میلاد مسیح می‌رسد. با توجه به رواج این بیماری در بین زنان و تأثیری که بر روی سلامت روان بیماران می‌گذارد بر آن شدیم طی مقاله ای تحت عنوان سرطان پستان و سلامت روان این موضوع را بررسی نماییم.

با توجه به شیوع زیاد سرطان پستان و مشکلات سلامت روان که برای آن دسته از بیماران سرطانی که دچار این مشکل شده‌اند، کم و بیش بروز میکند، به بررسی مشکلات و راهکارها می‌پردازیم.

به این منظور از یکی از اساتید بزرگوار دانشگاه جناب آقای دکتر عدل دعوت به عمل آوردیم تا پاسخ گوی یک سری از سوالات رایج و مسائلی که بصورت شایع در بیماران ممکن است دیده شود، باشند.



در این مقاله خواهید خواند

- 1- منشا اصلی ترس و نگرانی افراد و عدم رجوع آن هانزد پزشک متخصص جهت بررسی سرطان چیست؟
- 2- آیا بین شخصیت فرد و ابتلا به سرطان بالاخص سرطان پستان می‌تواند ارتباطی وجود داشته باشد؟
- 3- افرادی که مبتلا به سرطان پستان هستند و به کلینیک نزد پزشک مراجعه میکنند، از نظر شناختی چه ویژگیهایی دارند؟
- 4- مشکلات روانشناختی که در یک فرد مبتلا به سرطان پستان ایجاد میشود چیست؟ و راههای مقابله با این مشکلات چیست؟
- 5- یکی از اختلالات روانشناختی که در این بیماران بروز می‌کند خواب است چه راهکاری وجود دارد که این مشکل برطرف شود؟
- 6- تأثیر سرطان در نگرش فرد نسبت به زندگی و تغییرات وارده بر سبک زندگی این افراد به چه صورت است؟ آیا امکان تبدیل و تعدیل این نگرش به سمت مثبت وجود دارد؟
- 7- راهکارهای کاهش اضطراب بیماری در فرد مبتلا و اطرافیان چیست؟ راه حل پذیرش واقعیت چگونه است؟

«پاسخ به سوالات توسط آقای دکتر عدل و آقای دکتر موسی زاده»

**1- پاسخ به این سوال مهم که چرا افراد نگران رجوع نزد پزشک متخصص هستند و منشا ترس از مواجهه با بیماری سرطان چیست ذکر این موارد بود که :**

تعداد زیادی از افراد جامعه، گریزان از مراجعه به پزشک پستان هستند و از انجام برنامه های چکاپ دوره ای امتناع می کنند که علت این امر، ترس و نگرانی شدید از ابتلا به این بیماری است. از طرف دیگر افرادی هستند که فویبای عجیبی نسبت به بیماری های سینه دارند و به کرات به کلینیک مراجعه می کنند و با مشاهده کوچکترین مساله ای در ارتباط با سلامتی شان به سرعت نگرانی به خود وارد می کنند.

در بررسی واکنش ها می بینیم که در بروز رفتارها از جمله ترس یک طیفی وجود دارد. یکسری از افراد با وجود مشکلات جسمی که دارند، برای درمان خود پیگیری نمی کنند و عکس العملی هم نشان نمی دهند و نزد پزشک نمی روند. در مقابل افراد دیگری هستند که هیچ مشکل و بیماری ندارند ولی به طور مکرر و به بهانه های مختلف حداقل هفته ای یکبار به پزشک مراجعه می کنند.

نکته خیلی مهم که وجود دارد این است که سیستم مکانیزم دفاعی بدن انکار هست. یعنی همه ی ما به شکل های مختلفی از این سیستم مکانیزم دفاعی پیروی می کنیم.

در حال حاضر اگر دقت کنید با توجه به شیوع بیماری کرونا افرادی هستند که این بیماری را انکار می کنند و جدی نمی گیرند. توجه به عوامل تهدیدزا افراد را مضطرب می کند و آنها تاب تحمل آن اضطراب خاص را ندارند و از نظر سیستم مغزی بهتر می بیند که اصلاً به بیماری اهمیت نداده و زندگی عادی خود را بگذرانند. شاید به این طریق اضطرابش را کاهش می دهند.

این مکانیزم تا حدی خوب است. یعنی انکار کردن تا اندازه ای مجاز است. اما وقتی کسی مشکل جدی دارد و به پزشک مراجعه نمی کند، استفاده از این سیستم دفاعی یا روانی در این مرحله بیش از اندازه صورت گرفته است و این اقدام می تواند مضر بوده و آسیب های جدی به فرد وارد کند.

بنابراین چنین شخصی با فرار از تهدیدهای بیرونی زندگی را بر این فرض بنا می کند که روزگار باید همیشه بر وفق مراد باشد و هیچ تهدید و مسئله ای برای فرد نداشته باشد.

افرادی که این روش را در پیش می گیرند با این پیش فرض که «من مریض نمی شوم و به اصطلاح عامه بی خبری خوش خبری است»، را ملاک قرار داده و برای آزمایش و چکاپ نزد پزشک نمی روند و اعتقاد دارند که «اگر مطلع نباشم مریض هستم بهتر است». یا می گویند «دنبال هر چیزی که باشی سراغت می آید.»

اما موضوع فقط مرگ نیست. افراد این آگاهی را داشته باشند که اگر شخصی در مراحل اولیه بیماری سرطان پستان مراجعه کند، درمان کامل انجام می شود و مراحل درمان سبکتر و ساده تر است و همچنین عوارض درمان کمتر خواهد بود.

توجه به این نکته ضروری است که اگر به موقع در مراحل اولیه بیماری شخص به نزد پزشک متخصص پستان مراجعه کند، عضو برست حفظ شده و مشکلات روحی و جسمی کمتری برای فرد خواهد داشت.

و اگر شخصی بخواهد همچنان کنسر برست را انکار کند و پیگیری های دوره ای را انجام ندهد، درمان سخت تر و عوارض از نظر روحی و جسمی بیشتری اتفاق می افتد.

یکسری تفکرات فردی که در اکثر اشخاص در مورد واژه ی سرطان مشاهده می شود این است که وقتی شخصی به سرطان مبتلا شد بزودی خواهد مرد. که این طرز برداشت اشتباه هست. سرطان برست اگر به موقع شناسایی شود و بیمار در مسیر درمان قرار بگیرد، بهبودی کامل حاصل می شود و فرد با کمترین عوارض و مشکلات به زندگی عادی برمیگردد.



**2- دکتر عدل در پاسخ به این پرسش که آیا بین شخصیت فرد و ابتلا به سرطان بالاخص سرطان پستان می‌تواند ارتباطی وجود داشته باشد اعلام کرد:**

تعدادی از بیماران در خود توانایی مواجهه با مسأله یا مشکل را ندارند. فکر می‌کنند که فراتر از تحملشان است و ترجیح می‌دهند با مشکل روبرو نشوند ولی در نهایت مجبور هستند، با آن روبرو شده و به درمان بپردازند.

بین ذهن و جسم ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. انسانها ذهن و جسم را از هم جدا کردند که بتوانند بهتر آن دو را مطالعه نمایند و شاخه‌های تخصصی‌تری را ایجاد نمایند.

در مجموع بخش مهمی فیزیک بدن وجود دارد و بخش مهم دیگری تفکرات و نحوه‌ی نگاه و جهانبینی فرد است که نمود پیدا می‌کند. در حقیقت رابطه‌ی بین ذهن و جسم انکار ناپذیر است.

پس در واقع نتیجه می‌گیریم که آنچه در ذهن ما می‌گذرد و آنچه که در شخصیت و روان ما وجود دارد بر جسم ما تأثیر مستقیم دارد.

بیماری‌های خاصی وجود دارند که مطالعات بسیاری در حوزه‌های وسیعی بر روی آنها صورت گرفته است با این مضمون که چه ویژگی‌هایی با چه بیماری‌های جسمی در ارتباط هستند.

در خصوص سرطانها از جمله سرطان پستان(برست کنسر)، مطالعات نشان داده که یک سری ویژگی‌های شخصیتی ارتباط بسیار نزدیکی با ابتلا این بیماری دارد.

در زیر به برخی از این خصوصیات اخلاقی اشاره شده است:

- افرادی که در بیان هیجانات خود یک سری بازدارنده های شدیدی دارند، معمولاً احساسات و عواطف خودشان را سرکوب میکنند یا به زبانی دیگر بلاک می‌کنند.
- کمتر حرف می‌زنند و کمتر احساسات خود را بیان می‌کنند.
- اگر چیزی آنها را آزار می‌دهد سعی می‌کنند بجای اظهار کردن، تحمل کنند.
- یکی از زمینه‌های روانشناختی این بیماریها درونگرایی افراطی است. افرادی که هیچ کس از آنچه که در درونشان می‌گذرد هیچ اطلاعی ندارند. هدف بیان این ویژگی ها در این مقاله بررسی بد بودن یا خوب بودن آن ها نیست، اما در پیش گرفتن راه میانه بسیار خوب است و افراد باید به آن اهمیت بدهند.
- وجود نگرشهای منفی، دیدگاه‌های منفی، منفی گرایی، منفی بینی، بدبینی و توجه به جزئیاتی که اهمیت چندانی ندارد. اگر در زندگی به جزئیاتی که مهم نیستند بیش از حد توجه کنید، به طور مرتب باید حرص بخورید و استرس داشته باشید. افرادی که جزئیات بیشتری را می‌بینند، استعداد بیشتری دارند، بخصوص اگر زمینه های ژنتیکی هم داشته باشند، این عوامل توانایی ایجاد شرایط بدی را دارند که انتظارش در حد صبر و پذیرش این دست از افراد نیست.
- افرادی که از هوش هیجانی‌شان کمتر استفاده می‌کنند هم مستعد این بیماری هستند. باید شخص نسبت به احساسات خودش اشراف داشته باشد. از بعضی پرسیده می‌شود که علت ناراحتی شما چیست و در جواب می گوید نمی‌دانم. بعضی افراد با احساساتشان کاملاً در تماس هستند، حتی در مورد احساسات دیگران هم درک بالایی دارند و آنها را درک می‌کنند.
- مساله تاب آوری یعنی میزان و توان مقابله با استرس های بیرونی. هر چقدر این تاب آوری بالاتر باشد، آمادگی جسمی و روحی شخص بالاتر است و در برابر هر اتفاق ناخوشایندی مقاومت دارد و مدام به خود گوشزد میکند « من باید بتوانم از پس این مسئله برآیم» و هرچقدر این احساس در فرد قوی تر باشد بهتر می تواند با مشکلات و بیماریها کنار بیاید. در نهایت با خودش می‌گوید زندگی ادامه دارد و هر کس سرنوشتی دارد.
- نکته ی بعدی عزت نفس است. هرچه عزت نفس فرد پایین باشد آسیب پذیرتر می‌شود. باید عزت نفس مان را بالا ببریم و خودمان را ارتقا دهیم، چه کسانی که مبتلا به سرطان سینه هستند، چه کسانی که می‌خواهند در برابر این بیماری مقاومت کنند.



### 3- افرادی که مبتلا به سرطان پستان هستند و به کلینیک مراجعه میکنند، از نظر شناختی چه ویژگیهایی دارند؟

درصد بالایی از افرادی که مراجعه می‌کنند، با وجود اینکه خانم هستند، اکثراً مدیریت یک خانواده را بر عهده دارند.

شخصیت‌های زیادی را دیده‌ام که در واقع وسواسی هستند. از نظر شغلی، بعضی از مشاغل بیشتر درگیر وسواس و نکته سنجی می‌شوند. بعنوان مثال شغل معلمی، بخصوص معلمهایی که در کار خودشان دلسوز بوده و احساس مسئولیت بیش از حدی می‌کنند.

جزئی‌نگری و سختگیرانه عمل کردن و حرص خوردن همه از آیت‌های شخصیت وسواسی هستند. در بعضی موارد شخصی که مسئولیت‌های خیلی بالایی را بر عهده می‌گیرد هم می‌تواند این رفتار وسواس گونه را داشته باشد. در اینجا منظور ما اختلال شخصیت نیست. ویژگیها و جنس وسواس گونه شخصیت، مورد نظر ما است.

در حقیقت اختلال شخصیتی وجود ندارد. این تیپ‌های مختلف شخصیتی هستند و ما نمی‌توانیم بگوییم که فرد اختلال شخصیتی دارد. وقتی برای بعضی مسائل بیش از اندازه بها داده شود، هم برای خود فرد مشکل ایجاد می‌شود هم برای جامعه‌ای که در آن زندگی میکند. این مطالب را عنوان کردم که بگوییم هر شخصی در یک طیف رفتاری قرار دارد.

در کلینیک سرطان پستان مشاهده شده که خیلی از افراد و بیماران عزیزی که روحیه‌ی قوی داشتند، با بیماری کنار آمدند.

بارها دیده شده که حتی بیمار با یک توده بدخیم سینه، به کلینیک مراجعه و درمان شده است. من بعنوان یک پزشک متخصص بر اساس سابقه‌ی بیماری و مدارک موجود عاقبت خوبی برای ایشان پیش بینی نمی‌کردم، ولی در عمل دیدم که فرد توانست بر بیماری غلبه کند و خیلی خوب به درمانها جواب داده است. حتی افرادی بودند که طی مدتی که درگیر بیماری بودند،

همسرش را از دست داده و یا پسرش را از دست داده بودند، اما خودشان اینقدر قوی و محکم بودند که حتی سرپرستی کارخانه بزرگی را بر عهده داشتند.

افرادی بودند که با داشتن روحیه‌ای قوی، خیلی راحت تر توانستند به درمان خودشان کمک کنند. این توجیه علمی احتمالاً درست است که روحیه‌ی خوب باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و مقابله با انواع سرطانها و عفونت را راحت تر میکند. سلولهای سرطانی در اکثر اعضای بدن ساخته می‌شوند ولی سیستم ایمنی آنها را از بین می‌برند و علائم شدیدی بروز نمی‌کند. ولی در بیماری که از نظر روحی ضعیف می‌شود، سیستم ایمنی بدن پایین می‌آید و مقابله با بیماری و درمان فرد را دچار مشکل می‌کند.

این کاملاً درست است و در بیماریهای دیگر هم دیده می‌شود. حتی یک سرماخوردگی ساده هم ممکن است شخصی را از کار بیاندازد و در شخص دیگر با همان سرماخوردگی خللی ایجاد نکند و وی مشغول زندگی روتین خود باشد.

در حال حاضر هم مشاهده می‌کنید که شخصی با 90 سال سن با کرونا مبارزه کرده و بهبود یافته است.

نکات مطرح شده در خصوص استرس، مقابله روانی و جسمی انسان با اضطراب را مطرح می‌کند. استرس به مقدار مشخصی برای زندگی هر فرد خوب است. اگر اتفاقی بیفتد و استرسی وجود نداشته باشد، شخص اقدامی انجام نمی‌دهد. اما اگر استرس از حد لازم بگذرد و افزایش یابد باعث می‌شود که نگرش فرد نسبت به آن موضوعی که استرس دارد منفی شود. بجای اینکه با مشکل مواجه شود خودش را تسلیم مشکل میکند.

در زندگی هر شخصی ممکن است اتفاقاتی بیفتد. افرادی که ابتلا به بافت سرطانی سینه را با مرگ همسو میبینند، همین استرس که شخص به خودش وارد میکند سیستم ایمنی بدن را ضعیف و ضعیف تر می‌کند.

اما فاکتورهایی وجود دارد که می‌تواند از ضعیف‌تر شدن سیستم ایمنی بدن جلوگیری کند. در واقع باید دقت داشت که استرس باعث ایجاد افسردگی و اضطراب می‌شود. این تا حدی طبیعی است. نمی‌توان که به بیماری دچار شد یا اینکه با مشکلی حاد مواجه شد و خوشحال بود.

فردی که بیمار می‌شود همزمان دچار اضطراب و خشم میشود که چرا این بیماری برای من پیش آمده است، اما بالاخره باید با خود همذات پنداری کرده و بپذیرد که «من هم انسانی هستم و ممکن است برای من هم پیش بیاید.»

باید بیماری را بخشی از زندگی بداند و مبارزه کردن خود بخشی از زندگی است. این روحیه باید وجود داشته باشد و ما باید کمک کنیم که روحیه‌ی فرد را بالا ببریم و کمک کنیم که شخص با بیماری راحت‌تر کنار بیاید.



#### 4-مشکلات روانشناختی که در یک فرد مبتلا به کسر برست ایجاد میشود چیست؟ و راههای مقابله با این مشکلات چیست؟

دکتر عدل و دکتر موسی زاده در پاسخ به این سوال مطرح کردند: درصدی از بیماران عزیزی که دچار سرطان پستان می‌شوند، در ابتدا دچار افسردگی و ناامیدی می‌شوند. ولی وقتی می‌فهمند، بیماری درمان پذیر است، روحیه‌ی آنها بهتر می‌شود و نتیجه هم می‌گیرند. همزمان در کنار درمان جسمی، مشاوره روانشناسی برای کسانی که دچار افسردگی شده‌اند در نظر گرفته می‌شود.

یک سری مشکلات که به دلیل درمان برای بیمار پیش می‌آید مانند ریزش مو، ظاهر شخص را تغییر میدهد و این باعث افسردگی می‌شود. البته راهکارهایی هم دارد که این مشکل را برطرف نمایند مثل استفاده از کلاه مو.

و یک سری اختلالات دیگر وجود دارد که در بادی ایمیج آنها صورت می‌گیرد مثل برداشتن سینه که بار سنگین روانی بر دوش بیمار قرار می‌دهد. ولی در مواردی ناچار هستیم که این کار را انجام بدهیم.

خیلی از افراد هستند که مورد حمایت خانواده قرار دارند. در بعضی موارد همسران با همراهی خودشان باعث ایجاد احساس خوب به بیماران می‌شوند. حتی افراد زیادی بودند که دوران نامزدی را سپری میکردند و بعد از فهمیدن و شناخت آقای همسر با موضوع بیماری سرطانی سینه سریعاً همسرشان را عقد کردند تا روند درمان به خوبی انجام پذیرد. البته برعکس این موضوع هم صادق است که بعضی ها کم مهر بوده و حتی در ویزیت های دوره ای بیمار را همراهی نمی کنند و در مواردی به طلاق هم منجر شده است.

همانطور که می‌دانید ما در خلا زندگی نمی‌کنیم. با انسانهایی در ارتباط هستیم که حمایت و عدم حمایت آنها می‌تواند در شخص تاثیر داشته باشد.

نکته‌ی مهمی که اشاره کردیم، بادی ایمیج یا همان تصویر بدنی فرد است که همان تصویر خود پنداره‌ی فرد است. یعنی هر کسی تصویری از خودش دارد. بخصوص داستان سرطان سینه که بخشی از هویت زنانه است و فرد را تهدید می‌کند.

اگر کسانی باشند که هویت خودشان را با ظاهرشان تعریف کرده باشند، این دست افراد احتمالا بیشتر دچار مشکل می‌شوند. زیرا با برداشتن سینه در تصور فرد به نظر می‌رسد بخش مهمی را از بدن او برمی‌دارید.

ولی افرادی هستند که اینگونه فکر نمی‌کنند. و خودشان را با چیز دیگری تعریف می‌کنند و آیتم های زیادی برای گفتن دارند، این گونه افراد کمتر آسیب می‌بینند.

در تمام مراحل بیماری مربوط به پستان ما سعی می‌کنیم که بافت سینه حفظ شود در حال حاضر ما تلاش می‌کنیم و تکنیک‌هایی وجود دارد که در صورت برداشتن سینه بازسازی هم می‌شود. در صورت مراجعه به موقع و تشخیص بیماری نیازی به برداشتن سینه نیست.

اگر شخصی بادی ایمیج برایش مهم باشد به مراجعه به موقع و راه‌های درمانی کم‌خطر و راحت تر می‌توانند بر بیماری غلبه کنند.

در حقیقت هویت بسیار موضوع مهمی است. اگر بخواهند در صدد پیشگیری از بیماری غده سرطان زای سینه برآیند، باید بر روی هویت خودشان کار کنند و آن را گسترده نمایند زیرا هویت گسترده کمتر آسیب می‌بیند.

اتفاقی که در افراد می‌فتد به این صورت است که فرض کنید عارضه‌ای در صورت باشد. این مورد برای خود فرد بزرگ به نظر می‌رسد چون تمرکزش بر روی همان عارضه است. ولی ممکن است شما آن عارضه را نبینید.

برای کسی هم که جراحی میکنند همینطور است. شروع می‌کنند به انزوا و قایم شدن و این خطرناک است. انزوای اجتماعی می‌تواند شرایط را بدتر کند. اتفاقا به این افراد باید توصیه کرد و ترغیبشان کرد که روابط اجتماعی دلیزیر را افزایش بدهند. این امر انزوا افسردگی فرد را بیشتر می‌کند. احساس می‌کند که همه دارند خوش و خرم زندگی میکنند و ارتباط خودشان با واقعیت کمرنگ تر می‌شود.

اضطراب، افسردگی و خشم به عنوان سه هیجان مهمی هستند که بعد از اینکه فرد به بیماری مبتلا شد دچار آنها می‌شود. فرد بواسطه‌ی تحمل و انتظاری که نسبت به این موضوع ندارد به صورت خشم جواب میدهد و ارتباطاتش خراب می‌شود، حمایتها کم می‌شود. و زیربنای آن تفکر خشم است. در اینجا است که که یک روانشناس می‌تواند کمک کند و زیربنای فکر بیمار را تغییر بدهد.

یکی از آیتم های افسردگی ناامیدی است. که شخص با سرزنش خود و کنار گذاشتن لذت ذهنش خراب می‌شود. دیگر از چیزی لذت نمی‌برد و یک چرخه‌ی معیوب درست می‌شود و اوضاع را بدتر کرده و سیستم ایمنی بدن را ضعیف تر می‌کند و یک سیکل معیوب درست می‌شود.

کسانی که با این مسائل درگیر هستند، ضمن مراجعه به پزشک و انجام عمل جراحی باید با یک روانشناس در ارتباط باشند و درمان بخش ذهنی و روانی و شخصیتی بیماری را پیگیری کنند.





**5-یکی از اختلالات روانشناختی که در این بیماران بروز می‌کند خواب است چه راهکاری وجود دارد که این مشکل برطرف شود؟**

مشکل خواب دوگونه است. یکی ربطی به بیماری ندارد و صرفا مشکل خواب هست و نوع دیگر آن که همان ارتباط با اضطراب ، افسردگی و خشم است .

اگر اختلال خواب فرد ناشی از اشتغالات ذهنیش، نگرانی‌ها، اضطراب و خلق پایین باشد و یا ناشی از این باشه که مرتبا در مورد جنبه های منفی این داستان فکر کند، این اختلال خواب باید درمان شده و باید ریشه یابی شود تا رفع گردد.

البته درصد کمی از افراد که در مورد خواب مشکل پیدا میکنند، ممکن است به خاطر به هم خوردن ریتم شبانه روزی خواب آنها باشد.

بحث بهداشت خواب بسیار مهم است و توجه به نکات زیر به رفع مشکل خواب کمک می‌کند:

- باید جای خواب ثابت باشد
- کار دیگری در اتاق خواب نباید انجام شود
- تخت باید تداعی گر خواب باشد
- نظم خواب و تعیین زمان خوابیدن و بیدار شدن

و یک سری تکنیک‌های مدیتیشن • که هم برای خواب هم برای اضطراب بسیار مفید است. پیشنهاد این است که یکی از این تکنیک‌ها را یاد بگیرید و انجام دهید. خواب شما حتما راحت می‌شود و حتی تا تکنیک تمام نشده شخص خوابشون می‌برد.

## 6- سرطان چه تاثیری در نگرش فرد نسبت به زندگی دارد و سبک زندگی به چه صورت تغییر می‌کند، آیا می‌شود این نگرش را به سمت مثبت تغییر داد؟

وقتی شخصی از یک بلا نجات پیدا می‌کند. حداقل تا یک مدتی مسائلی که قبلاً برایش مهم بود کم اهمیت می‌شود. خوش اخلاق تر می‌شود. بخشنده تر می‌شود، نرم‌تر برخورد می‌کند. آن سفت و سختی در افکارش را کنار می‌گذارد.

چه اتفاقی می‌افتد؟ انسانها همیشه به صورت ناخودآگاه از مرگ می‌ترسند و از مرگ فرار می‌کنند. وقتی مرگ خودش را به ما نشان میدهد و دفاع‌های ما را می‌شکند و جلوی چشم ما را می‌گیرد. آنجاست می‌فهمیم که باید زندگی کنیم و زمان نداریم. باید از زمان باقیمانده حداکثر استفاده را بنماییم. اگر این تلنگر به شخص برخورد اوضاع عالی است ممکن هست که سرطان نقطه‌ی عطفی در زندگی آن فرد شود و نگاه او را نسبت به زندگی آنقدر تغییر دهد که به قول معروف زندگی را ببعد.

و در حقیقت حال را غنیمت می‌شمرد و زندگی می‌کند و حال را به آینده نمی‌سپارد. مثلاً وقتی بچه‌ها بزرگ شوند، یا وقتی بازنشسته شوم.....

گاهی سرطان برست باعث شده فرد خردمند تر و شکوفاتر شود. و گروهی دیگر اولویت‌های خود در زندگی را دوباره سامان داده و قویتر شده و آموخته بودند که دیگر به کارهایی که برایشان ارزش نداشت نه بگویند.

کارهایی که برایشان واقعا مهم بود، مانند عشق ورزیدن به خانواده و دوستان و مشاهده‌ی زیباییهای اطراف خود و تغییر فصول را عمیقاً بپذیرند.

بسیاری از افراد نالان بودند افسوس که تنها پس از اینکه تنها جسمشان مملو از سلولهای سرطانی شده اموختند که چگونه باید زندگی کنند.

بعضی از افراد اذهان می‌کنند که سرطان روان رنجوری را درمان می‌کند. یعنی این شاید مثبت‌ترین نگاهی هست که یک فرد می‌تواند نسبت به موضوع سرطانش داشته باشد. که در واقع سرطان به فرد زندگی بدهد. این یک نگاه بسیار ارزشمندی است.

پیشنهادی که به افراد می‌شود این است که از هیجانات منفی خودشان را دور کنند. هر چیزی که می‌تواند اضطراب انگیز باشد. نگرشهای منفی را به سمت نگرشهای خوش بینانه‌تری سوق بدهند.

شوخ طبعی معجزه میکند هم در روابط هم در احساسات شخصی فرد باید این حس را در خودش پرورش بدهد.

بخشنده‌گی هم مقوله‌ی بسیار مهم است. بخشنده‌گی دو نوع است: یکی بخشنده‌گی به معنای آنچه داریم و آنها را می‌بخشیم. و دیگری بخشش از چیزهایی است که قبلاً ما را می‌آزرده است. بخشش ما را از آنها خلاص می‌کند و از سلولهای بد هم نجات پیدا می‌کنیم.

به خطاهای دیگران با جزئیات و نکته‌سنجی نگاه نکنیم. بدانیم که هر کدام از ما در جایگاه خودش مرتکب خطا خواهد شد.

بیمار مبتلا به سرطان باید حرف بزند. باید جایی را پیدا کند برای بیان همه‌ی احساساتش و همه‌ی افکاری که دارد آزارش می‌دهد و این نکته‌ی خیلی مهمی است. به بیماری که مبتلا شده بگوییم که فقط حرف بزن، می‌توانیم شنونده خوبی برای او باشیم و این شفا بخش است و روند بهبودی بیمار را تسریع می‌کند.



#### 7- اضطراب بیمار فرد و اطرافیانش را چطور می‌شود کاهش داد، راه حل پذیرش واقعیت چگونه است؟

بخش از این کاهش اضطراب با تشخیص پزشک نیاز به دارو دارد. راه حل بعدی کار کردن روی ذهنیت‌هاست. پشت اضطراب فکری است که باعث اضطراب می‌شود باید آنها را پیدا کنیم و یکسری از راه حل‌هایی که می‌توانیم مستقیماً به سراغ آن تکنیک‌ها برویم تکنیک‌های یوگا و ذهن است که می‌تواند اضطراب را کاهش دهد.

دکتر موسی زاده و استاد امیر عدل

– کلینیک پستان دکتر فرهاد موسی زاده