





دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

## راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

فصل ۵: زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم

I

## فصل پنجم

زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم

## مدیریت استرس و نقش آن در پیشگیری از سرطان

مسائل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی همگی بر سلامت و بیماری موثرند.

به دلیل چندبعدی بودن عوامل ابتلا به سرطان، پیشگیری از آن نیز، شامل ابعاد متعددی است.

در ادامه، به چند نکته عمده که می تواند در پیشگیری از سرطان موثر واقع شود اشاره می شود.

# استرس و تنش را مدیریت کنید

استرس به خودی خود مضر نیست و حتی می‌تواند در سازگاری با شرایط جدید و بهبود عملکرد مفید باشد. (مانند تولد فرزند، ورود به دانشگاه یا جابجایی منزل).

نوع مواجهه با استرس و مدت زمان بقای آن است که بر سلامت یا بیماری تأثیر می‌گذارد.

سه الگوی ناسالم مقابله با استرس:

۱. مبارزه دائمی

۲. فرار دائمی

۳. بی‌عملی و تحمل استرس بدون هیچ واکنشی

آسیب‌رسان‌ترین انواع برخورد هستند.



# استرس و تنش را مدیریت کنید

نمونه‌ای از استرس‌های زیان‌بار:

➤ درخواست‌های غیرمنطقی و غیرقابل اجرا از سوی اطرافیان (همراه با ترس از مخالفت)

➤ دریافت مداوم اخبار ناگوار که فرد توان هیچ تغییری در آن ندارد

این استرس‌های طولانی‌مدت و غیرقابل تغییر، مانند سم عمل کرده و به:

۱. سلول‌ها را آسیب می‌زنند.

۲. سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند.

۳. احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

# برای مدیریت استرس و تنش

۱. محیط زندگی خود را تغییر دهید.
۲. از تاثیر رفتارهای خود بر سلامت تان آگاه شوید و رفتارهای سالم را یاد بگیرید.
۳. مهارت های جدیدی کسب نمایید.
۴. باورهای تان را بشناسید و در صورت لزوم تغییر دهید.

# افسردگی را درمان کنید

**تعریف افسردگی:** افسردگی به عنوان احساس غم و اندوه طولانی مدت که عملکرد کلی فرد را محدود می کند، تعریف شده است. اگر لذت بردن از موقعیت های پیشین از بین برود، احتمال افسردگی وجود دارد.

**ارتباط افسردگی و سرطان:** زندگی طولانی مدت با افسردگی می تواند یکی از علل ابتلا به سرطان باشد. افسردگی با تضعیف سیستم ایمنی، احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون را افزایش می دهد.





# افسردگی را درمان کنید

درمان افسردگی:

**افسردگی شدید:** مراجعه به روانپزشک و مصرف دارو برای محدود کردن عوارض و بازیابی توانایی لذت بردن از زندگی ضروری است.

**افسردگی خفیف:** ورزش منظم، فعالیت‌های منظم دیگر، مطالعه کتاب‌های مرتبط، تغییر نگرش و تماشای فیلم‌های امیدبخش یا خوشایند می‌توانند به درمان کمک کنند.

**حق زندگی شاد:** تأکید شده است که افراد حق دارند با شادی و امید زندگی کنند و در صورت نیاز برای دریافت کمک تردید نکنند.



# خود و دیگران را ببخشید.

**تأثیر رنجش گذشته:** رنجش عمیق یا واقعه‌ای که زخم ایجاد کرده، می‌تواند مانند زخمی مزمن، فرد را درگیر کرده و او را از زندگی حال و آینده باز دارد .

**نبخشیدن مانند زغال گداخته:** ادامه دادن رنجش، خشم و نبخشیدن، به خود فرد آسیب می‌زند، نه به عامل آزار. این وضعیت مانند خوردن زهر و انتظار برای آسیب دیدن دیگری است .

**هدف اصلی بخشش:** اولین قدم در بخشش، جلوگیری از آسیب بیشتر به خود است. تحمل رنجش، تنها باعث آسیب بیشتر می‌شود و کمکی به بخشش نمی‌کند.



# خود و دیگران را ببخشید.

**باور به سهولت بخشش:** باور به اینکه بخشش آسان است و می‌توان به سادگی رها کرد، گام مهمی است.

**ابراز هیجانات:** لازم است با نیت بخشش، به هیجانات انباشته شده در روان اجازه بروز داده شود و از احساسات متناقض احساس گناه نکرد.

**روش‌های فرهنگی بخشش:** نوشتن و سوزاندن غم‌ها و زخم‌ها. گفتن غم‌ها به سنگ صبور برای تخلیه. ابراز خشم و رنجش از طریق مشت کوبیدن و فریاد زدن. استفاده از تمرین‌های ذهنی. مشاوره با روانشناس.

**رهایی از وابستگی به گذشته:** دیگران (عاملان رنجش) مشغول زندگی خود هستند و با نبخشیدن، ما در واقع امروز خود را نیز به آنها تقدیم می‌کنیم.

**ارتباط بخشش با سرطان:** بسیاری از افراد مبتلا به سرطان، خاطره رنجش‌های عمیق را به یاد می‌آورند. برای سلامتی خود، باید بخشید تا رها شد.

# از سلامت روابط خود مطمئن شوید.

**اهمیت روابط سالم:** برای سلامت روان، داشتن روابط سالم ضروری است. تحمل یک رابطه رنجاننده، نشانه ضعف در احترام به خود است.

**قابلیت حل مشکلات ارتباطی:** هیچ مشکل ارتباطی وجود ندارد که قابل حل نباشد. انسان‌ها منابع کافی برای حل مشکلاتشان دارند و با استفاده از مسیرهای جدید می‌توان به نتایج تازه‌ای دست یافت.

**مسئولیت مشترک در روابط:** در هر تعامل، حداقل نیمی از مشکل بر عهده هر یک از طرفین است. تغییر در رفتار یکی از طرفین، می‌تواند شکل رابطه را تغییر دهد.

**پذیرش و تغییر:** برخی شرایط قابل تغییر نیستند و باید پذیرفته شوند، اما برای تغییر شرایط دیگر، باید راهکارها را آموخت و به کار گرفت.

# شبکه حمایت اجتماعی داشته باشید.

- افراد دارای گروه‌های حمایتی متعدد، احتمال کمتری درگیر سرطان می‌شوند و در صورت ابتلا، شانس بهتری برای درمان دارند.
- عضویت در گروه‌های حمایتی (بدون اجبار و همراه با احساسات خوشایند) یکی از عوامل پیشگیری‌کننده از سرطان است.
- ارزش قائل شدن برای دوستی‌ها و روابط خانوادگی و حفظ و گسترش روابط خوشایند.
- عضویت در گروه‌های اجتماعی بر اساس علایق و گذراندن وقت با آن‌ها.
- درخواست کمک از دیگران و اجازه دادن به دیگران برای کمک کردن.



# خودتان را دوست داشته باشید

**مشکل اولویت دادن به دیگران:** برخی افراد تمام عمر نقش‌هایی را بازی می‌کنند که دیگران دیکته کرده‌اند، فرصت زندگی واقعی را از دست می‌دهند و تنها زمانی به خودشان توجه می‌کنند که بیمار می‌شوند.

**ریشه مشکلات:** عدم خویشن‌دوستی و صرف تمام زندگی برای جلب رضایت دیگران، منشأ بسیاری از مشکلات و بیماری‌هاست.

**راه‌حل‌ها:**

➤ دست برداشتن از قضاوت خود با معیارهای دیگران.

➤ شناخت خویشن‌حقیقی، شامل تمام نقاط دوست‌داشتنی و دوست‌نداشتنی.

➤ شناخت «سایه‌ها» یا نقاط تاریک وجود که اغلب سرکوب شده و ناشناخته باقی می‌مانند. ناشناخته ماندن آن‌ها باعث می‌شود فرد غیرواقعی و دروغین شود و از آنچه هست احساس کوتاهی کند.

# خودتان را دوست داشته باشید

راهکارهای مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی:

➤ عدم قضاوت خود: پذیرش کامل آنچه هستیم.

➤ شناخت خویشتن حقیقی: دور شدن از ارزش‌های جعلی تحمیل شده.

➤ شناخت و ابراز احساسات: **اولین گام است.** باید به وضعیت درونی و روانشناختی خود در هر لحظه توجه کرد، تغییرات احساسی را درک کرد و فهمید چه عواملی بر آنها تأثیر می‌گذارند.

**برخورد بدون قضاوت با احساسات:** حتی احساساتی که توسط باورها یا اطرافیان پذیرفته نمی‌شوند. این کار به تدریج امکان **بروز و زندگی کردن با خویشتن واقعی** را فراهم می‌کند.

# ذهن خود را مدیریت کنید.

➤ **حجم افکار روزانه:** ذهن ما روزانه تا حدود شصت هزار فکر مختلف را پردازش می‌کند. بسیاری از این افکار تحت کنترل مستقیم ما نیستند، اما بر احساسات، عملکرد جسمی و رفتارهای ما تأثیر می‌گذارند.

➤ **ارتباط افکار با احساسات ناخوشایند:** بسیاری از تجربه‌های ناخوشایند نتیجه زنجیره‌ای از افکار ناخوشایند هستند.

➤ **ریشه افکار ناخوشایند:** این افکار از شناخت‌ها یا احکام کلی سرچشمه می‌گیرند که اغلب غیرمنطقی هستند، اما پایه و شالوده ذهن ما را تشکیل می‌دهند.



# ذهن خود را مدیریت کنید.

راهکارهای مدیریت ذهن برای سلامت بیشتر:

➤ آگاهی از زنجیره تفکرات و دنبال کردن روند شکل‌گیری افکار.

➤ توقف افکار تکرارشونده ناخوشایند با یک هشدار یا توقف ذهنی.

➤ یافتن شواهد علیه افکار منفی و زیر سؤال بردن آن‌ها.

➤ بررسی شناخت‌های غیرمنطقی و شناسایی باورهای زیربنایی مانند افکار قطعی «باید»، «نباید»، «همه» یا «هیچ».

➤ استفاده از جملات مثبت و تمرکز بر آنچه می‌خواهیم، نه آنچه نمی‌خواهیم.

➤ مثال: به جای «نمی‌خواهم ناتوان باشم»، بگوییم «من می‌توانم».

**انتخاب آگاهانه افکار:** با مشاهده افکار و تأثیر آن‌ها بر احساسات و تجربه‌ها، می‌توانیم تصمیم بگیریم که اندیشیدن به افکار ناکارآمد را ادامه

دهیم یا آن‌ها را متوقف کرده و با افکار کارآمدتر جایگزین کنیم.

# از معنویت برای آرامش بیشتر کمک بگیرید

**نهایت سلامت روان:** تجربه ناب هر لحظه زندگی، رهایی از گذشته و آینده، و ارتباط با خویشتن واقعی.

**راه رسیدن به “اینجا و اکنون”:** بخشش، آسان گرفتن، ایمان و اعتماد، و رهایی در آغوش امنیت واقعی.

**عبادت و مراقبت از خود:** اختصاص زمان منظم و آرام به عبادت، سکوت ذهن، توجه به کلمات معنوی و حضور قلب، بخش مهمی از سلامت واقعی را تضمین می کند.



باتشکراز

نوجله شما