



انستیتو بیماریهای پستان دکتر احمد کاویانی

## آگاهی از ابتلا به سرطان پستان

در این فصل شما پاسخ سؤالات زیر را خواهید یافت:

- شایعترین احساسات و عواطف زنانی که متوجه بیماری خود می شوند، کدامند؟

- آیا این احساسات غیر طبیعی هستند؟

- چگونه می توانید با این احساسات کنار بیایید؟

- برای زنانی در شرایط شما، چه روش هایی در این زمان کمک کننده بوده است؟



## انستیتو بیماریهای پستان دکتر احمد کایانی

«از مرگ می ترسیدم. از این که بمیرم و دو فرزندم را تنها بگذارم. ولی حال می توانم هر چیزی را در اطراف خودم تحسین کنم، بخصوص خانواده و دوستانم را. نمی دانم بدون آنها چطور می توانستم به زندگی ادامه بدهم. حالا ۹ سال از آن تاریخ می گذرد و من هر سال از این که در کنار خانواده ام هستم خدا را شکر می کنم.»

### باید اشتباهی پیش آمده باشد!

هنگامی که ترس از سرطان به یک واقعیت بدل می شود، تعداد کمی از ما آمادگی قبول آن را داریم. اما خوب است بدانید هر ساله بیش از یک میلیون نفر از زنان سراسر جهان با این واقعیت روبرو می شوند. زنانی از هر سن و قومیت، زنانی که فکر می کنند سالم هستند، زنانی که ما آنها را می شناسیم و به آنها اهمیت می دهیم، زنانی درست مثل خود ما.

«تعداد انگشت شماری از مردم متوجه می شوند که شما به عنوان یک بیمار مبتلا به سرطان در چه شرایطی هستید، آنها سعی می کنند درک کنند، اما نمی توانند مگر این که خودشان مبتلا باشند. من فکر می کنم مهمترین خواسته برای آن دسته از بیمارانی که تحت درمان قرار می گیرند این است که به آنها امید به بهبودی، زنده ماندن و موثر بودن معالجات داده شود.»



## انستیتو بیماریهای پستان دکتر احمد کاویانی

برای کسی که به تازگی در جریان بیماری خودش قرار گرفته است، احساساتی مثل ترس، تنهایی و سردرگمی، برای تصمیم‌گیری‌های بعدی کاملاً طبیعی هستند. باید بدانید که شما تنها نیستید. این حقیقت را میلیون‌ها نفر در سراسر جهان که با سرطان پستان زندگی می‌کنند، به شما ثابت می‌کنند. افرادی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا با بیماریتان کنار بیایید. اطلاعاتی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا تصمیمات درستی بگیرید. تشکیلاتی وجود دارند تا شما بدانید در حال حاضر در چه وضعیتی قرار دارید و چه باید بکنید.

حالا ممکن است وقت گریه کردن، غصه خوردن یا عصبانی شدن باشد، اما وقت مراقبت از خودتان هم هست. به زودی قادر خواهید بود برای درمان و بهبودی خود تصمیم بگیرید.

«یکی از محاسن زندگی کردن با سرطان، تقویت ارتباط عاطفی من با همسر و فرزندانم بوده است. ما حالا با یکدیگر مهربان‌تریم و درک می‌کنیم که هیچ وقتی برای تلف کردن و گفتگوهای آزاردهنده نداریم.»

شاید بد نباشد که وقتی از بیماری سرطانی خود آگاه می‌شوید، یعنی در هنگام فکر کردن به ادامه زندگی همراه با سرطان، فکر کنید که در حال سفر هستید. مثل هر سفر دیگری می‌توانید برنامه‌ریزی کنید، اما نمی‌توانید مطمئن باشید کجا می‌روید، کجا می‌رسید یا در طول سفر چه به دست می‌آورید. اتفاقات خوب و بد برایتان پیش می‌آید، همسفران متعددی را ملاقات می‌کنید، اطرافتان را نگاه می‌کنید، تأخیر را تحمل می‌کنید و منتظر توقف‌های بعدی می‌شوید. در این سفر می‌توانید کسب اطلاعات در مورد سفر را جایگزین ترس از اتفاقات آینده کرده و سپس سفر را آغاز کنید.



## انستیتو بیماریهای پستان دکتر احمد گاوایانی

«غمزده و ناراحت بودم. متوجه شده بودم که تمام چیزهایی که از آنها می ترسیدم، حالا در مقابلم هستند. ولی حالا انگار مدام در سفرم و دائماً در حال بهبودی. پس از مشاوره های فراوان که گاه فردی و گاه همراه با همسرم بود، زندگی خوبی دارم. یاد گرفته ام که با خودم و دیگران روراست باشم. به نشانه های بدن خودم توجه می کنم و به آنچه از من می خواهد، احترام می گذارم.»

### جنبه عاطفی سرطان

وقتی که می فهمید مبتلا به سرطان پستان هستید، ممکن است احساس تنهایی یا ترس کنید. برخی از ما ممکن است فکر کنیم که دیوانه خواهیم شد، اما این طور نیست. سرطان یک بحران بزرگ در زندگی است و بدیهی است که تا وقتی در یک بحران بسر می برید، نمی توانید غیر از سرگردانی یا هیجان انتظار دیگری داشته باشید. در اینجا برخی از انواع احساساتی که بیماران مبتلا به سرطان پستان در زمان تشخیص و طی چند ماه پس از آن به یاد می آورند، آورده شده است. برخی از این حالات ممکن است برای شما هم آشنا باشند.

«در حین درمان، احساس می کردم که به خوبی از من مراقبت می شود. تنها شکایتیم بجز در مواقعی که ملاقات کوتاهی با یکی از اعضای گروه حمایتی داشتیم، احساس تنهایی بود. اگر بیمار هم اطلاعی من نبود، این احساس می توانست خیلی هولناک باشد. ما نوعی از دوستی را با هم آغاز کرده بودیم که هرگز فردی که سرطان ندارد، نمی تواند آن را درک کند. علامت بزرگی می گوید که اینجا کلینیک پستان است. من حتی قبل از اینکه وارد شوم، شناخته شده ام. دلم می خواهد پنهان شوم. من به اینجا تعلق ندارم. اینجا را ترک خواهم کرد.»

این حالت وضعیتی شبیه قرار گرفتن در لبه پرتگاه است، ترسناک است. همه قول می دهند که کاری برای من انجام دهند ولی آیا واقعاً انجام خواهند داد؟!!

دوباره به من بگو که خوب خواهم بود. به من امید بده تا با آن رشد کنم، تا توسط آن بهبود یابم.»



## انستیتو بیماریهای پستان دکتر احمد کاویانی

برخی از واکنش های روحی طبیعی اند، هرگز خود را به خاطر آنها سرزنش نکنید، مهم این است که آنها را به خوبی بشناسید، راه های مقابله با آن را یاد بگیرید و به کار ببندید. این واکنش ها به این شرح هستند:

### ۱- ترس

ترس از مرگ، ترس از این که زندگی پس از این چگونه خواهد بود یا چگونه می تواند باشد، ترس از دست دادن سلامتی، زنانگی، جذابیت های جنسی و انرژی، ترس از تحلیل رفتن و پیری زودرس، ترس بخاطر خودتان، خانواده و دوستانتان، از جمله مواردی هستند که ممکن است شما را آزار دهند.

«تشخیص اولیه به من ضربه زد. من ۳۶ ساله بودم، تنها با یک بچه. خیلی ترسیده بودم. نمی دانستم چه پیش خواهد آمد. آیا به زودی می مردم؟ پس از بیرون آمدن از شوک و وقتی که همه چیز به روال معمول درآمد، تجربیات خوبی دارم، زیرا این موضوع باعث شد تا زندگی ام را به گونه ای تغییر دهم که دیگر چیزی را به تعویق نیندازم. این باعث شد که درک کنم زندگی قبلی ام چگونه بوده و حالا خیلی شادتر از گذشته هستم. حالا خوشحالم از اینکه زنده ام. وقتی که شما سرطان دارید، دیگر کمتر چیزی در زندگی شما ترسناک جلوه می کند، زیرا بالاتر از سیاهی، رنگی نیست.»

### ۲- شوک و انکار

ممکن است فکر کنید: چنین اتفاقی نمی تواند افتاده باشد. من از خودم مراقبت می کردم، سیگار نکشیدم، غذای سالم خوردم، ورزش کردم، با استرس های زندگی، خوب کنار آمدم. در خانواده ام کسی سرطان پستان ندارد، چطور ممکن است من سرطان پستان داشته باشم؟

اولین واکنش می تواند یک شوک موقت باشد. وقتی این حالت بتدریج برطرف می شود و ما سعی می کنیم افکارمان را جمع کنیم، واکنش بعدی اغلب این است: «نه! این واقعیت ندارد». این واکنش به این علت است که در ناخودآگاه ما این نظر وجود دارد که جاویدان هستیم. به همین جهت روبرو شدن با احتمال مرگ، برایمان غیرقابل تصور است. نگران نباشید. با آشنایی بیشتر با بیماری و راه های درمان آن، بتدریج با این واقعیت تطابق پیدا می کنید و می توانید بهترین تصمیم را بگیرید.



### انستیتو بیماریهای پستان دکتر احمد کاویانی

#### ۳- عصبانیت

بسیاری از ما، ممکن است از اینکه چرا این بیماری برای ما پیش آمده است، عصبانی شویم. شاید شما قبلاً متوجه توده یا تغییر دیگری در پستان خود شده بودید ولی اقدام خاصی برای آن نکرده بودید، یا اینکه پزشک شما گفته بود «بگذارید صبر کنیم و ببینیم چه می شود». یا اینکه برای ویزیت مجدد نزد پزشک نرفته بودید، و حالا تشخیص بیماری شما، سرطان است.

عصبانیت نسبت به خودتان یا دیگران قابل درک است و به تدریج بهتر می شود، اما در عین حال می تواند شما را از تصمیم گیری صحیح و یا برقراری ارتباط با افرادی که به کمک آنها نیاز دارید، باز دارد. لذا باید سعی کنید هر چه زودتر از این حالت دور شوید. توجه داشته باشید که آنچه در حال حاضر از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است «آینده» است و نه «گذشته». بنابر این سعی کنید هر چه زودتر فکر خود را به سمت وقایع آینده و تصمیم گیری منطقی برای آن سوق دهید.

#### ۴- گناه

بسیاری از زنان در مورد کارهایی که انجام داده اند- یا حتی انجام نداده اند- احساس گناه می کنند و آنها را علت سرطان می دانند. همواره به یاد داشته باشید: «شما هیچ کاری انجام نداده اید که دلیل ابتلای شما به سرطان باشد».

از نظر پزشکی هم بسیاری از زنانی که تشخیص سرطان پستان در آنها داده می شود، هیچ یک از عوامل خطر بیماری را ندارند. این بیماری یک عامل ایجاد کننده مشخص ندارد، هیچ کس نمی تواند با اطمینان علت بروز آن را در شما با قطعیت تعیین کند. این عدم قطعیت را باید پذیرفت، اگرچه این موضوع یکی از بزرگترین چالشهای زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان است.



## انستیتو بیماریهای پستان دکتر احمد کاویانی

### ۵- ناامیدی و درماندگی

ممکن است احساس کنید که سلامتی تان را برای همیشه از دست داده اید. ممکن است فکر کنید که عمرتان تمام شده است. در یک شب، شما از یک زن سالم و بارور تبدیل به کسی شده اید که او را نمی شناسید، کسی که بشدت بیمار است و حتی خطر مرگ او را تهدید می کند. ممکن است احساس ناامیدی و درماندگی کنید و خود را یک بیمار سرطانی بدانید که آینده او توسط این بیماری تباه شده است. حتی در بعضی از مواقع که بسیار غمگین هستید، ممکن است آرزوی مرگ سریع و بدون درد کنید.

«پس از تشخیص، برای اولین بار در زندگییم مجبور بودم دست از کار بکشم، درمانهای من، مرا تبدیل به یک آدم وابسته به خانواده و دوستان کرده بود که فعالیت های عادی و مستقل برایش کاملاً مشکل بود».

نگران نباشید! شما به زودی به همان فرد قبل از بیماری تبدیل خواهید شد. کافی است چند ماه درمان هایی که پزشکان برای شما در نظر می گیرند را تحمل کنید. توجه کنید که هر چه با شرایط جدید زودتر تطابق پیدا کرده و آن را به عنوان یک واقعیت بپذیرید و به جای ترس، احساس گناه یا ناامیدی در پی مبارزه با بیماری باشید، زودتر به زندگی طبیعی باز خواهید گشت.

### ۶- نگرانی از برخوردهای دیگران

بسیاری از انسانها دوست ندارند مسایل شخصی آنها فاش شود. بعضی افراد حساسیت خاصی در این مورد دارند و غالباً مایل نیستند افراد دیگر و حتی بستگان نزدیک آنان از وجود بیماری آنها مطلع باشند. به ویژه اگر این بیماری سرطان باشد، اگرچه این حالت می تواند کاملاً طبیعی باشد ولی توجه داشته باشید که موضوعات بسیار مهم تری برای پرداختن به آن دارید و نباید تمام و حتی بخشی از توجه و انرژی شما صرف مخفی نگه داشتن این موضوع شود. از برخوردهای دیگران نگران و ناراحت نباشید و همیشه به یاد داشته باشید که بیماری ها همیشه در کمین تمام انسان ها هستند و هیچ فردی از گزند آنها در امان نیست. بنابر این، بیماری یک نقص یا ایراد نیست بلکه یک واقعیت انکار ناپذیر است که تمام افراد را در معرض خطر همیشگی خود قرار می دهد.



انستیتو بیماریهای پستان دکتر احمد کاویانی

## پذیرش احساسات

هیچ کس نمی تواند بگوید که این فراز و نشیب ها و سوگ عاطفی چقدر ادامه پیدا می کند. برای بعضی از زنان، این دوره عدم اطمینان و گیجی می تواند تا مدت ها پس از اتمام درمان به طول بیانجامد.

«من به زنانی که احساس می کنند کاملاً درمان شده اند، غبطه می خورم. من ممکن است سرطان نداشته باشم، اما سرطان مطمئناً مرا دارد! من همواره احساس می کنم که سرطان مانند یک خطر در کمین است. گویی در لبه پرتگاه زندگی می کنم. احساسی که پیش از این هرگز آنرا تجربه نکرده ام.»

از آنجا که همیشه در زندگی، غم و اندوه به خاطر «از دست دادن چیزهای ارزشمند» و اشتیاق به «زندگی راحت تر» وجود دارد، این احساسات در بیشتر زنان نهایتاً ناپدید می شوند. سرطان می تواند نقطه عطفی در زندگی شما باشد. سعی کنید از حالا به یاد داشته باشید این افکار قابل انتظار هستند و در واقع بخشی از درک و زندگی شما به عنوان یک نجات یافته از سرطان می باشند. به گونه ای با سرطان زندگی کنید که از نقش یک «بیمار سرطانی در انتظار مرگ» به سوی «زنی که زندگیش توسط سرطان دچار تغییر شده است» در حرکت باشید. ممکن است در لحظاتی به صورت موقتی دوباره به سوی این احساسات برگردید، نگران نباشید!

## نمی دانم آیا هیچوقت دوباره خواهم توانست تصمیم بگیرم!

«زندگی در اطراف من ادامه دارد، من از آن آگاهم، اما درگیر آن نیستم. من در خودم هستم. اشک ریختن برای همیشه کافی است. برای اینکه هویت دیگری در کنار یک بیمار برای خودم داشته باشم، امروز نیاز به کار دارم. خسته ام، اما باید بجنگم. به این مهمان ناخوانده «نه» می گویم. آرزوهایم را مدفون نخواهم کرد. چگونه می توان با عضوی از بدن خداحافظی کرد؟ سالها آن را داشته ام. شاید دلم برایش تنگ شود، اما این کار را با آرامش انجام خواهم داد.»





## انستیتو بیماریهای پستان دکتر احمد کاویانی

اطمینان داشته باشید که شما پس از طی شدن دوره درمان، زندگی طبیعی را بار دیگر تجربه خواهید کرد. این واقعیت را نحوه زندگی و سرنوشت عده بی شماری از بیماران که با این بیماری زندگی می کنند، تصمیم می گیرند، کارهای روزانه خود را انجام می دهند و خلاصه زندگی طبیعی دارند به شما ثابت می کند.

### خلاصه

همان گونه که متوجه شده اید، ابعاد عاطفی و روحی سرطان به اندازه ابعاد فیزیکی آن اهمیت دارند. احساس صدمه، عصبانیت یا سردرگمی طبیعی اند. خانواده و دوستان شما نیز ممکن است در نگرانی ها و احساسات شما شریک باشند. هر کسی که به شما اهمیت بدهد، منتظر فرصتی است تا به شما کمک کند.

هنگامی که تصمیم می گیرید که از حمایت گروه، دوستان یا خانواده برخوردار شوید، هدف یکی است: بدست آوردن کنترل، کمک برای انتخاب، کمک برای احساس امیدواری و غلبه بر تنهایی. به یاد داشته باشید که شما بر انتخاباتان و اینکه چگونه در قلمرو سرطان سفر کنید، تسلط دارید. مانند بسیاری از زنان، شما نیز ممکن است در مسیر بهبودی تجربیات پرمعنا و خوبی داشته باشید.