



كيف تدير قلقك

سيساعدك دليل المريض هذا على فهم:

- ما هو القلق؟
- ما الذي يمكن أن يسبب القلق عند الإصابة بالسرطان؟
- كيف يتم علاج القلق؟
- ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة في علاج القلق؟
- أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات حول القلق

هذا الدليل مخصص للأشخاص الذين يعانون من القلق قبل علاج السرطان أو أثناءه أو بعده. يمكن استخدامه من قبل المرضى أو العائلة أو الأصدقاء أو شركاء الرعاية. لا يحل هذا الدليل محل المشورة المقدمة من فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

بعض أعراض القلق هي حالات طارئة.
احصل على المساعدة على الفور في الحالات التالية:

- إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك أو الانتحار
 - لديك ضيق مفاجئ في التنفس، أو دوام، أو تسارع ضربات القلب لم يحدث قبل ذلك
 - يمكن أن يكون تسارع ضربات القلب علامة على وجود مشكلة طبية ملحة
- اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك، أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ أو اتصل برقم 911 على الفور.

ما هو القلق؟

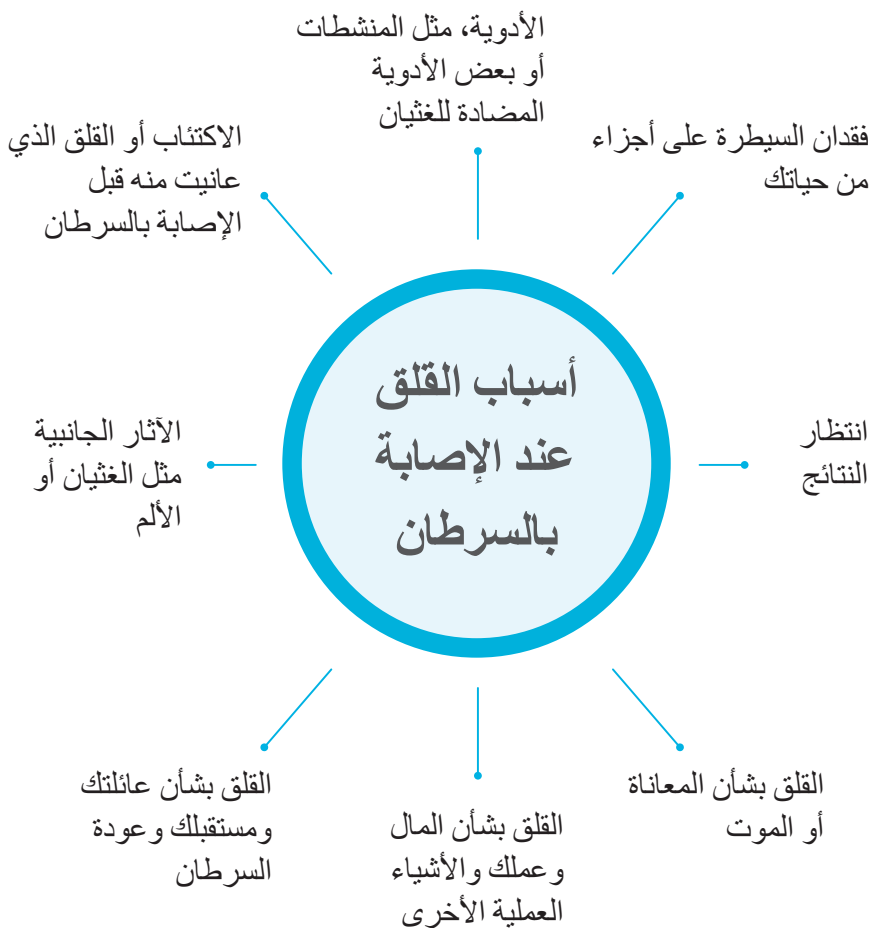
يمكن أن يسبب القلق مجموعة من الأعراض. القلق قد:

- يجعلك تشعر بالتوتر والقلق والخوف
 - تتراوح حدته من خفيف إلى شديد
 - يأتي ويذهب اعتمادًا على ما يحدث مع السرطان الذي تعاني منه
 - يسبب القلق العديد من الأعراض المختلفة في عقلك وجسمك، مثل:
 - عدم الارتياح، أو الشعور بالانهيار، أو حتى الذعر
 - الأرق وتوتر العضلات والإجهاد
 - مشاكل في النوم
 - ضيق في التنفس
 - الدوخة والغثيان
 - آلام في الصدر أو خفقان القلب
- (خفقان سريع أو ارتعاش أو خفقات قوي للقلب)

الشعور بالقلق أمر طبيعي للأشخاص الذين يعانون من مرض السرطان.

ما الذي يمكن أن يسبب القلق عند الإصابة بالسرطان؟

تظهر بعض الأسباب الشائعة للقلق في الرسم التوضيحي أدناه.



غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين يكتشفون السرطان ويتعرفون على خيارات العلاج بمزيد من التحكم ويقل قلقهم. كن مستعدًا لحضور مواعيدك مع تحضير قائمة بالأسئلة التي لديك واطلب من شخص داعم أن ينضم إليك، إن أمكن.

كيف يتم علاج القلق؟

من المهم أن تحصل على المساعدة عندما يكون لديك قلق. في حين أن الشعور بالقلق أمر طبيعي للأشخاص المصابين بالسرطان، قد يحتاج قلقك إلى علاج إذا:

- كان بحدة متوسطة أو حادة
- استمر لأكثر من 2-3 أسابيع
- يتداخل مع قدرتك على التعامل مع الحياة اليومية
- تصحبه أعراض اكتئاب مثل الشعور بالإحباط معظم الوقت أو فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تحبها

الاستشارة

يمكن أن يساعدك مستشار محترف في التعامل مع قلقك وتعلم كيفية التعايش معه بشكل جيد. قد يساعدك التحدث عن مشاعرك ومخاوفك مع شخص يمكنك الوثوق به.

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول الحصول على استشارة من متخصص، مثل:

- طبيب عقلي
 - طبيب نفسي
 - معالج نفسي
 - موظف اجتماعي
 - ممرض متدرب
- اسأل فريق رعاية مرضى السرطان أو طبيب الأسرة عن برامج مجموعة التعامل مع الضغوط أو إدارتها.

الأدوية

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد تكون هناك حاجة إلى الأدوية للمساعدة في السيطرة على القلق.

هناك نوعان من الأدوية المستخدمة لعلاج القلق:

الأدوية المضادة للقلق عادة ما يتم تناولها لفترات زمنية قصيرة لعلاج القلق الحاد (الشديد). هذه الأدوية تعمل بسرعة ولكن يجب أن يقوم طبيبك بإدارة عملية أخذها عن كثب.

مضادات الاكتئاب غالبًا ما تستخدم لعلاج القلق الذي يستمر لفترات أطول أو يكون أكثر حدة أو يحدث مع الاكتئاب. قد يستغرق الأمر عدة أسابيع حتى يظهر تأثير هذه الأدوية. يجب أيضًا أن يديرها طبيبك على المدى الطويل.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة في علاج القلق؟

يمكن استخدام الأفكار أدناه كجزء من خطة العلاج للمساعدة في تقليل القلق.

احصل على المساعدة والدعم عندما تحتاج إلى ذلك

يتكون نظام الدعم الخاص بك من الأصدقاء والعائلة وأفراد المجتمع الذين يرغبون في مساعدتك. عندما لا تكون على ما يرام، يمكن أن يساعدك نظام الدعم الخاص بك في المهام اليومية مثل الطهي والتنظيف والتسوق. الأشخاص الذين يهتمون لأمرك قد يجلبون لك الراحة أيضًا في الأوقات الصعبة ويرفعون معنوياتك عندما تشعر بالقلق.

تواصل مع أفراد نظام الدعم الخاص بك عندما تحتاج إليهم. يبحث الناس غالبًا عن طرق للمساعدة.

تعرف على موارد الدعم في مجتمعك عن طريق
الاتصال بمحدد خدمات المجتمع الكندي للسرطان
(Canadian Cancer Society Community Services Locator)
على الرقم 1-888-939-3333 أو على csl.cancer.ca

انتبه لعلامات قيامك بتجنب مقابلة الأشخاص أو التواجد في بعض الأماكن القلق يمكن أن يجعلك تتجنب الأشخاص أو المواقف التي تسبب لك مشاعر القلق.

يمكن أن تتسبب الأنواع المختلفة من القلق في تجنب أشياء مختلفة.

- يمكن لاضطراب الهلع أن يجعلك تتجنب الازدحام
- يمكن للقلق الاجتماعي أن يجعلك تتجنب التفاعل مع الناس
- يمكن أن يجعلك الرهاب تتجنب أشياء مثل الإبر أو الأماكن المغلقة، مثل أجهزة التصوير بالرنين المغناطيسي

كلما تجنبت الأشياء التي تسبب لك القلق، ازدادت قلقك عندما تحاول القيام بها. يمكن أن يتسبب القلق الشديد في تجنب الفحوصات الطبية أو العلاجات أو المواعيد مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك واطلب المساعدة إذا كنت قلقًا.

حافظ على روتينك المعتاد بقدر ما تستطيع

عندما تشعر بالحاجة إلى تجنب الأشخاص والأماكن، فمن الصعب أن تحافظ على روتينك المعتاد. لكن الحفاظ على روتينك مهم، حتى عندما لا ترغب في ذلك. يمكن أن يساعد القيام بأنشطتك المعتادة في علاج قلقك وتغيير أفكارك ومشاعرك للأفضل.

للمساعدة في الحفاظ على روتينك، ضع كل أنشطتك المعتادة في تقويم يومي أو أسبوعي. أكمل الأنشطة كما هو مخطط لها.

قم بتضمين أشياء مثل:

- الأشياء التي تستمتع بها، مثل الهوايات أو مشاهدة برامج التلفزيونية المفضلة أو الاستحمام بماء دافئ
- الأشياء الاجتماعية مثل الاتصال بصديق أو أحد أفراد الأسرة

- المهام اليومية التي تشكل الروتين اليومي والنظام الأساسي ليومك، مثل الأعمال المنزلية والمواعيد

ركز على الأشياء التي تجعلك تشعر بتحسن

الأشياء التي ساعدتك على الشعور بالتحسن خلال الأوقات الصعبة الأخرى قد تساعدك أثناء إصابتك بالسرطان.

قد تجد أنه من المفيد القيام بما يلي:

- تركيز انتباهك على الأشياء والأشخاص الذين يجلبون لك السعادة
- قضاء الوقت مع الأشخاص الداعمين الذين يجعلونك تضحك
- محاولة تجنب الأشخاص السلبيين والأشياء التي تسبب لك التوتر

جرب أنشطة الاسترخاء

يمكن أن يؤدي استرخاء عقلك وجسمك إلى تخفيف القلق والحفاظ على هدوء عقلك. يمكن القيام بالعديد من الأنشطة عبر الإنترنت أو على تطبيقات الهاتف المحمول، بدون معدات.

فيما يلي بعض أنشطة الاسترخاء أو العلاجات التي يمكنك تجربتها:

- العلاج بجلوس التأمل (طريقة للشعور بالهدوء من خلال إيلاء اهتمام خاص لعقلك وجسدك)

- التدليك

- اليوجا

- الوخز بالإبر (توضع إبر رفيعة في نقاط مختلفة في جسمك لتخفيف الأعراض). تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل بدء العلاج بالإبر الصينية.

- العلاج بالموسيقى أو الفن

- التنفس العميق

- التخيل الموجهة (تخيل نفسك في مكان لطيف وهادئ)

الحصول على قسط جيد من الراحة

يمكن أن يساعدك الشعور بالراحة على منحك المزيد من الطاقة وتحسين حالتك المزاجية.

للنوم بشكل أفضل:

- اذهب إلى الفراش واستيقظ كل يوم في الوقت نفسه
- قم بإيقاف تشغيل جميع الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر وما إلى ذلك) قبل النوم بـ 30 دقيقة على الأقل
- اختر أنشطة الاسترخاء مثل القراءة أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة قبل النوم
- انهض من السرير إذا كنت تواجه صعوبة في النوم. عُد للنوم فقط عندما تشعر أنك قادرًا على النوم

حرّك جسمك

قد يساعد أي نوع من التمارين أو الحركة في تحسين مزاجك وقلبك ونومك.

لتكون أكثر نشاطًا:

- اختر نشاطًا ممتعًا يناسب صحتك ومستوى لياقتك
- ابدأ ببطء بممارسة التمارين الخفيفة والحركة، مثل المشي. حتى 10 دقائق في اليوم يمكن أن تساعد
- قم بزيادة مقدار الوقت الذي تتحرك فيه ببطء وجعل حركاتك أكثر صعوبة
- تتبع تقدم المحرز. ضع في اعتبارك ارتداء جهاز تعقب الخطوات إذا كان لديك واحد

نصائح السلامة خلال التمرين:

- يمكنك ممارسة الرياضة في أي وقت أثناء العلاج أو بعده
- تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية ممارسة الرياضة بأمان
- توقف واسترح إذا شعرت بألم شديد أو غثيان أو إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس

الأكل الجيد

للحفاظ على عمل عقاك وجسمك بشكل أفضل، تناول ثلاث وجبات يوميًا، ووجبات خفيفة عند الحاجة.

اختر ما يلي بقدر ما تستطيع:

- الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون
- الأطعمة التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تعزز الحالة المزاجية مثل الأسماك وبذور الكتان والجوز
- اشرب من 6 حتى 8 أكواب من الماء أو غيرها من المشروبات غير المحلاة كل يوم (ما لم يُطلب منك شرب كمية أقل)

قلل من تناول ما يلي قدر المستطاع:

- الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر أو الملح (الأطعمة المصنعة، والمشروبات السكرية والحلويات، والوجبات السريعة، ورقائق البطاطس، إلخ).
- الكافيين الموجود في القهوة والشاي والكولا والشوكولاتة

يمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك إحالتك إلى اختصاصي تغذية مسجل يمكنه مساعدتك في إيجاد طرق للتغذية الجيدة. يمكنك أيضًا زيارة unlockfood.ca و food-guide.canada.ca للعثور على أفكار ووصفات طعام صحي.

أعد التفكير في تناولك للكحول والتبغ

تجنب الكحول أو قلل منه. يمكن للكحول أن يشعرك بالحزن ويتداخل مع علاجات السرطان ويزيد الآثار الجانبية سوءاً. إذا كان من الصعب عليك الإقلاع عن شرب الكحل ، فيمكن أن تساعدك Connex Ontario في العثور على خدمات علاج الكحول في مجتمعك. تفضل بزيارة connexontario.ca عبر الإنترنت أو الاتصال على رقم 1-866-531-2600.

فكر في الإقلاع عن التدخين. الإقلاع عن التدخين مفيد لصحتك العامة. يمكن أن يساعد الإقلاع أيضاً في عمل علاجات السرطان بشكل أفضل ويساعدك في فيما يتعلق بالآثار الجانبية لها. تفضل بزيارة smokershelpline.ca للحصول على المعلومات، أو اتصل بـ Telehealth Ontario على الرقم 1-866-797-0000 للحصول على الدعم.

نقاط أساسية

- الشعور بالقلق أمر طبيعي للأشخاص المصابين بالسرطان
- يمكن أن يسبب القلق العديد من الأعراض الجسدية والعاطفية
- إذا لم يزول قلقك أو كان يؤثر في حياتك، فقد تحتاج إلى علاج
- قد تكون الاستشارة و / أو الدواء جزءاً من علاجك
- هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها بنفسك للمساعدة في تخفيف قلقك

أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات حول القلق

لمزيد من الروابط إلى المعلومات المفيدة، انتقل إلى:

• Ontario Health (Cancer Care Ontario) •
cancercare.on.ca/symptoms

• Anxiety Canada: anxietycanada.ca

• الجمعية الكندية للسرطان: www.cancer.ca أو الاتصال على الرقم:
1-888-939-3333

• مركز الادمان والصحة النفسية

(Centre for Addiction and Mental Health) : camh.ca

تم إنشاء دليل المريض هذا بواسطة Cancer Care Ontario لتزويد المرضى بمعلومات حول القلق. يجب استخدام هذا الدليل للمعرفة فقط ولا يحل محل المشورة الطبية. لا يتضمن هذا الدليل جميع المعلومات المتوفرة حول إدارة القلق. اسأل دائمًا فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف. لا تقوم المعلومات الواردة في هذا الدليل بإنشاء علاقة طبيب ومريض بينك وبين Cancer Care Ontario (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو).

تحتفظ Cancer Care Ontario (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو) بجميع حقوق النشر والعلامات التجارية وجميع الحقوق الأخرى الواردة في الدليل، بما في ذلك جميع النصوص والصور الرسومية. لا يجوز استخدام أو إعادة إنتاج أي جزء من هذا المورد - إلا للاستخدام الشخصي - أو توزيعه أو نقله أو "نسخه" بأي شكل من الأشكال أو بأي وسيلة دون الحصول على إذن كتابي مسبق من إدارة رعاية مرضى السرطان في أونتاريو (Cancer Care Ontario).

هل تحتاج إلى هذه المعلومات بتنسيق مناسب لذوي
الاحتياجات الخاصة؟

TTY (416) 217-1815، 1-855-460-2647
publicaffairs@cancercare.on.ca

للحصول على أدلة إدارة الأعراض الأخرى للمرضى، يرجى الانتقال إلى:
cancercareontario.ca/en/symptom-management