



كيفية التحكم في الاكتئاب أثناء السرطان

سيساعدك دليل المريض هذا في التعرف على ما يلي:

- وصف شعور الاكتئاب
- الاكتئاب عند الإصابة بالسرطان
- علاج الاكتئاب
- أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في التحكم في اكتئابك
- أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الاكتئاب

إذا كنت تفكر في الانتحار أو إيذاء نفسك، فاتصل برقم 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور.

ما هو الاكتئاب؟

الشعور بالحزن والقلق أمر طبيعي عندما تكون مصابًا بالسرطان. عندما تكون هذه المشاعر قوية ولا تزول لأسابيع أو شهور، فقد يكون ذلك بمثابة اكتئاب. غالبًا ما يكون الاكتئاب الذي يبدأ عند إصابتك بالسرطان مرضًا قصير المدى ناتج عن شيء في حياتك يصعب التعامل معه. يختلف عن الاكتئاب المزمن (الموجود دائمًا) الذي يعاني منه بعض الأشخاص طوال حياتهم.

الاكتئاب مرض يمكن علاجه. لا عيب في الإصابة بالاكتئاب.

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التأقلم مع المرض.

إلى جانب الشعور بالحزن، يمكن أن يسبب لك الاكتئاب ما يلي:

- الشعور بانخفاض الطاقة لديك
- الشعور بالخمول أو ضيق الصدر والعصبية
- النوم وتناول الطعام بشكل أكثر أو أقل من ذي قبل
- الشعور باليأس أو عدم القيمة
- عدم الاستمتاع بالأشياء التي اعتدت الاستمتاع بها
- الشعور بالذنب أو الندم
- الشعور بالقلق بشكل أسوأ من المعتاد
- صعوبة في التفكير والتركيز وتذكر الأشياء

أسباب الاكتئاب عند الإصابة بالسرطان

فيما يلي أمثلة للأشياء التي قد تؤدي إلى الاكتئاب عند الإصابة بالسرطان.

الأثار الجانبية مثل الألم والتعب (الشعور بالتعب الشديد) والغثيان أو المشاكل الجنسية

بعض أدوية العلاج الكيميائي أو العلاجات الهرمونية

معرفة أنك مصاب بالسرطان، أو أن السرطان قد عاد أو أنه لا يمكن علاجه

أسباب الاكتئاب أثناء الإصابة بالسرطان

الاكتئاب أو الإدمان الذي كنت تعاني منه قبل إصابتك بالسرطان

الشعور بالوحدة وفقدان أسلوب الحياة الذي كنت تعيشه قبل الإصابة بالسرطان

التغيرات في شكل جسمك، مثل تساقط الشعر أو إزالة الثدي

علاج الاكتئاب

إذا كنت تعاني من الاكتئاب، فلا داعي للتأقلم بمفردك. من المهم أن تحصل على العلاج فورًا لأنك قد لا تتمكن من التحسن بمفردك.

يمكن للاكتئاب غير المعالج أن يقلل من جودة حياتك (أي شعورك بحياة جيدة) ويجعل من الصعب التعامل مع الألم وأعراض الاكتئاب أو السرطان الأخرى. يمكن أن يتسبب أيضًا في:

- الرغبة في التوقف عن العلاج
- القلق كثيرًا بشأن عودة السرطان
- التركيز على الأشياء السيئة في حياتك
- عدم الشعور بالرغبة في رعاية صحتك

يمكن أن تساعدك العلاجات مثل الاستشارة وتناول مضادات الاكتئاب (دواء من طبيب لعلاج الاكتئاب) في التعامل مع اكتئابك.

الاستشارة

تمنحك الاستشارة المهنية فرصة للتعبير عن مشاعرك وتعلم طرق مختلفة للتعامل معها. قد يقترح فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن ترى أخصائيًا اجتماعيًا أو أخصائيًا نفسيًا أو مقدمًا آخر للاستشارة.

قد تكون الاستشارة الجماعية أو مجموعات الدعم مفيدة أيضًا. اسأل مركز السرطان أو مركز الرعاية في المجتمع المحلي عن المجموعات أو البرامج.

دواء للاكتئاب

قد تحتاج إلى تناول دواء (مضادات الاكتئاب) لتشعر بتحسن إذا لم يتحسن اكتئابك أو إذا ازداد سوءاً بمرور الوقت.

- يجب أن يصف الطبيب مضادات الاكتئاب
 - قد يستغرق الأمر عدة أسابيع حتى يبدأ مفعول مضادات الاكتئاب
 - عادةً ما تعمل مضادات الاكتئاب بشكل أفضل مع العلاج أو الاستشارة
 - مضادات الاكتئاب لا تسبب الإدمان ولكن جسمك يعتاد عليها
 - عندما يعتاد جسمك على الدواء، عليك أن تتوقف عن تناوله ببطء بمرور الوقت. إذا توقفت عن تناوله فجأة، فقد تتأثر بآثار جانبية تسمى أعراض الانسحاب
- قد يكون لمضادات الاكتئاب آثار جانبية. تحدث إلى طبيبك حول ما تشعر به من دوائك.

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بالسرطان قبل تناول العلاجات العشبية للاكتئاب، مثل نبتة سانت جون. قد تؤثر المنتجات الصحية الطبيعية على الأدوية والعلاجات الأخرى الخاصة بك.

أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في إدارة الاكتئاب

هناك أيضًا أشياء يمكنك القيام بها جنبًا إلى جنب مع علاجاتك الأخرى التي قد تساعدك على الشعور بالتحسن.

احصل على المساعدة والدعم عندما تحتاج إلى ذلك

الأصدقاء والعائلة وأفراد المجتمع الذين يريدون الأفضل لك هم نظام الدعم لك. يمكن أن يساعدك نظام الدعم القوي في التغلب على الاكتئاب من خلال المساعدة في المهام اليومية وتهدئتك في الأوقات الصعبة.

يمكن للأشخاص في نظام دعمك القيام بما يلي:

- الاستماع لك عندما تحتاج إلى شخص تتحدث معه عن مشاعرك ومخاوفك
- رفع معنوياتك عندما تشعر بالإحباط
- المساعدة في الطهي أو التنظيف أو التسوق أو المهام الأخرى

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

حافظ على روتينك المعتاد بقدر ما تستطيع

عندما تشعر بالاكتئاب، من الطبيعي أن ترغب في البقاء في المنزل وتخطي الأنشطة المعتادة وتجنب مقابلة الأحباء. ومع ذلك، فإن الحفاظ على روتينك والقيام بأنشطتك يمكن أن يغير أفكارك ومشاعرك نحو الأفضل. هذا يسمى "التنشيط السلوكي".

للمساعدة في الحفاظ على روتينك، ضع أولاً قائمة بالأنشطة، مثل:

- الأشياء التي تستمتع بها، مثل الهوايات أو مشاهدة برامجك التلفزيونية المفضلة أو الاستحمام
- الأشياء الاجتماعية مثل الاتصال بصديق أو أحد أفراد الأسرة
- المهام اليومية التي تشكل الروتين اليومي والنظام الأساسي ليومك، مثل الأعمال المنزلية والمواعيد

ضع كل الأنشطة الواردة في قائمتك في تقويم يومي أو أسبوعي. أكمل الأنشطة كما هو مخطط لها. سيساعدك هذا على الشعور بالفائدة والتحكم.

تحكم في استخدامك للكحول والتبغ

تجنب الكحول أو قلل منه. يمكن للكحول أن يشعرك بالإحباط ويتداخل مع علاجات السرطان ويزيد الآثار الجانبية سوءاً. إذا كنت تعاني من عدم القدرة على إيقاف تناول الكحول، فاتصل بـ ConnexOntario. يمكنهم مساعدتك في العثور على خدمات علاج الكحول في مجتمعك. تفضل بزيارة connexontario.ca عبر الإنترنت أو الاتصال على الرقم 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 معلومات أو اتصل بـ Telehealth Ontario على الرقم 1-866-797-0000 للحصول على الدعم.

تناول الطعام بشكل جيد

للحفاظ على عمل عقلك 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. تفضل بزيارة food-guide.canada.ca للحصول على نصائح حول التغذية الصحية
- الأطعمة التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تعزز الحالة المزاجية مثل الأسماك وبذور الكتان والجوز
- الوجبات الخفيفة الصحية، مثل المكسرات والفواكه والخضروات والزبادي
- 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 والشوكولاته

يمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك إحالتك إلى اختصاصي تغذية مسجل يمكنه مساعدتك في إيجاد طرق للتغذية الجيدة. يمكنك أيضًا زيارة unlockfood.ca للعثور على أفكار ووصفات مفيدة للأكل الصحي.

مارس تمارين وحرك جسمك

قد يساعد أي نوع من الحركة في تحسين مزاجك. يمكن أن تساعد الحركة أيضًا في علاج بعض الأعراض التي يمكن أن تجعل الاكتئاب أسوأ، مثل الألم والتعب. لتكون أكثر نشاطًا:

- اختر نشاطًا ممتعًا يناسب صحتك ومستوى لياقتك
- ابدأ ببطء بممارسة التمارين الخفيفة والحركة، مثل المشي. حتى 10 دقائق يوميًا من الرياضة وستبدأ بالزيادة
- قم بزيادة مقدار الوقت الذي تتحرك فيه ببطء وجعل حركاتك أكثر صعوبة
- تتبع تقدم المحرز. ضع في اعتبارك ارتداء عداد الخطى (متتبع الخطوات) إذا كان لديك أحدها

حافظ على سلامتك!

- 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 بالألم شديد أو غثيان أو إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس

حسن نومك

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

للمساعدة في تحسين نومك:

- خصص وقتاً مبكراً من اليوم للتفكير في الأشياء التي تشكل ضغطاً عليك والتي قد تبقىك مستيقظاً في الليل
- اذهب إلى الفراش واستيقظ كل يوم في الوقت نفسه
- قم بإيقاف تشغيل جميع الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر وما إلى ذلك) قبل النوم بساعة واحدة على الأقل
- اختر أنشطة الاسترخاء مثل القراءة أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى قبل النوم
- انهض من السرير إذا كنت تواجه صعوبة في النوم. عُد للنوم فقط عندما تشعر أنك قادراً على النوم

جرب أنشطة الاسترخاء

يمكن أن يؤدي استرخاء عقلك وجسمك إلى تخفيف التوتر والحفاظ على هدوء عقلك. يمكن القيام بالعديد من الأنشطة بمفردك بدون معدات.

فيما يلي بعض أنشطة الاسترخاء أو العلاجات التي يمكنك تجربتها:

- العلاج بجلسات 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.
- التنويم المغناطيسي
- العلاج بالموسيقى أو الفن
- التنفس العميق
- التخيل الموجهة (تخيل نفسك في مكان لطيف وهادئ)

النقاط الأساسية

إذا كنت تشعر أنك تريد إيذاء نفسك، فاتصل برقم 911 أو احصل على مساعدة أخرى على الفور.

- أنت لست وحدك
- الاكتئاب مرض يمكن علاجه ويجب علاجه
- قد يشمل علاج الاكتئاب كلاً من الاستشارة والأدوية
- دع الأصدقاء والعائلة ومجتمعك يدعمونك بأي طريقة تريدها
- يمكنك أن تساعد نفسك على الشعور بالتحسن من خلال الحصول على نوم جيد وتناول طعام جيد وممارسة الرياضة وذلك من بين أشياء أخرى يمكن القيام بها

أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الاكتئاب

جمعية السرطان الكندية (Canadian Cancer Society) هي مصدر موثوق للمعلومات. يمكن زيارة موقعهم على cancer.ca الاتصال بهم هاتفياً على الرقم 1-888-939-3333

مصادر المعلومات المفيدة الأخرى:

- جمعية الصحة العقلية الكندية
cmha.ca : (Canadian Mental Health Association)
- مركز الادمان والصحة النفسية
camh.ca : (Centre for Addiction and Mental Health)
- Connex Ontario: connexontario.ca •

للحصول على أدلة للمساعدة في التحكم في الأعراض الأخرى، يرجى زيارة cancercareontario.ca/en/symptom-management

تستند التوصيات الواردة في هذا الدليل إلى الأدلة المنشورة وإجماع الخبراء.

تم إنشاء دليل المريض هذا بواسطة Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو) لتزويد المرضى بمعلومات حول الاكتئاب. يجب استخدام هذا الدليل للمعرفة فقط ولا يحل محل المشورة الطبية. لا يتضمن هذا الدليل جميع المعلومات المتوفرة حول التحكم في الاكتئاب. 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 Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو).

تحتفظ Ontario Health (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 Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو) "Cancer Care Ontario".

للحصول على أدلة المرضى الأخرى يرجى الذهاب إلى:
cancercareontario.ca/en/symptom-management

هل تحتاج إلى هذه المعلومات بتنسيق مناسب لذوي الاحتياجات الخاصة؟

1-877-280-8538 TTY، 1-800-855-0511، info@ontariohealth.ca

تم التحديث في فبراير 2021