

اضطراب Anxiety

نشانه های اضطراب: Signs of anxiety

- نگرانی ادامه دار درباره رویدادها یا اقدامات که بر توانایی شما برای رسیدگی به زندگی روزانه تاثیرگذار باشد
- تنش عضلانی
- تغییرات در الگوی خواب (عدم توانایی به خواب رفتن یا خوابیدن بیش از معمول بدون علت)
- بی قراری
- نشانه های فیزیکی مانند ضربان سریع قلب، تعریق، تپش قلب، لرزش، سختی در تنفس، گرفتگی قفسه سینه، ناخوشی، اسهال، سرخ شدن صورت، ضعف یا فشار خون بالا
- خستگی شدید
- مشکل در تمرکز
- پرش افکار
- بی حوصلگی
- ناراحتی های جسمی (مانند ناراحتی و درد بدون منبع مشخص)
- لرزش یا عصبی بودن
- اجتناب از مکان ها یا رویدادهای خاص به خاطر ترس ناتوان کننده
- پرسه زدن
- ترس از دست دادن کنترل، دیوانه شدن یا مرگ

احساسات معمول موقع اضطراب، نگرانی و ترس:

Typical feelings of being anxious, worried and fearful

نکته مهمی که باید به خاطر داشت این است که احساس اضطراب، نگرانی و ترس، معمولاً کوتاه و دارای محدودیت زمانی است.

علامت می توانند:

- بر خواب و تغذیه تاثیرگذار باشند
- قدرت تمرکز را کاهش دهند
- باعث کناره گیری موقت از فعالیت های اجتماعی شوند
- الگوها یا برنامه های معمول شما را مختل کنند
- بی حوصلگی یا ناشکیبایی شما را افزایش دهند
- به یک موضوع خاص مرتبط باشند
- نشانه هایی داشته باشند که همراه با بروز مسائل، افزایش و کاهش یابد

علامت نمی توانند:

- توانایی شما برای نگاه به آینده را از بین ببرند
- توانایی شما برای گرفتن تصمیمات لازم را از بین ببرند

مشکلات ناشی از اضطراب و هراس ها **Problems with anxiety and phobias**

مشکلات ناشی از اضطراب می توانند کیفیت زندگی شما را مختل کنند و جلوی جذب اطلاعات یا گرفتن تصمیمات درمانی را بگیرند، باعث بدتر شدن درد شوند، یا به طور کلی موجب عذاب آور شدن زندگی شوند. اگر مشکلات ناشی از اضطراب دارید، ممکن است به اختلال اضطراب دچار باشید. با پزشک خود صحبت کنید.

ممکن است در طول درمان سرطان، اضطراب بیشتری را تجربه کنید، اگر:

- در گذشته دچار اختلال اضطراب بوده اید
- سابقه آسیب روحی و جسمی داشته باشید
- درد شدیدی داشته باشید
- به نوعی از سرطان دچار باشید یا نوعی درمان دریافت کنید که بتواند باعث بروز علائم اضطراب شود
- از حمایت کمی برخوردار باشید

شدت اضطراب می تواند تغییر کند **Anxiety can vary in intensity**

احساس اضطراب می تواند در زمان های مختلف، افزایش یا کاهش یابد. اگر سرطان گسترش پیدا کند یا درمان ها شدیدتر شوند، ممکن است بیشتر مضطرب شوید. میزان اضطرابی که یک فرد تجربه می کند نیز می تواند با اضطرابی که فرد دیگر تجربه می کند متفاوت باشد. مهم است که احساس شما و دیگران طی زمان های مختلف در طول دوره سرطان شما، به دقت مورد ارزیابی قرار بگیرد.

ناشی از سرطان و/یا درمان ها **Caused by cancer and/or treatments**

بعضی از انواع سرطان ممکن است باعث ایجاد مشکلات فیزیکی شوند که خود دلیل بروز اضطراب هستند. بسیاری از داروها و درمان های خاص سرطان، می توانند باعث شدت گرفتن اضطراب شوند. بسیاری از بیماران دچار اضطراب ناشی از درد غیرقابل کنترل، تنها گذاشته شدن یا اجبار به وابسته شدن به دیگران می شوند. بسیاری از این عوامل را می توان با حمایت و پشتیبانی، کنترل کرد.

حتی پس از به اتمام رسیدن درمان، ممکن است متوجه شوید که با اضطراب بیشتری مواجه هستید. برای مثال، ممکن است وقتی به سر کار خود بر می گردید و درباره تجربه سرطان از شما سوال می شود یا زمانی که باید با مسائل مربوط به بیمه سر و کار داشته باشید، دچار اضطراب شوید.

هراس ها **Phobias**

به خاطر داشته باشید که ترس از بعضی چیزها مانند فضاهای بسته یا سوزن، می تواند روند درمان شما را مختل کند. هرگونه مشکل قبلی مرتبط با اضطراب و هراس ها را به گروه خدمات درمانی خود اطلاع دهید.

راهکارهای کنترل استرس: Your toolbox for managing stress

(برگرفته از نوشتار ما درباره [کنترل استرس](#))

کلمه مخفف REDS را به خاطر بسپارید (R یعنی کاهش استرس - E به معنی ورزش به مدت 30 دقیقه در روز - D یعنی رژیم/تغذیه - S به معنی خواب)
Remember the acronym REDS (Reduce stress - Exercise 30 minutes per day - Diet/nutrition - Sleep)

- چگونگی و زمان افزایش استرس و همچنین آنچه باعث می شود بهتر شوید را در یک دفتر یادداشت بنویسید یا جایی ثبت کنید. اگر علائم شما بدتر می شوند، موضوع را به گروه درمان سرطان خود اطلاع دهید.
- اطلاعات بیشتری درباره مزایای حضور در لحظه، تکنیک های تمدد اعصاب و مدیتیشن برای کاهش استرس کسب کنید.
- تکنیک های تمدد اعصاب که می توانند به کنترل استرس کمک کنند را بیابید و اجرا کنید. موارد زیر می توانند برای شروع به شما کمک کنند:

- کانال های صوتی با فهرست های پخش حضور در لحظه و مدیتیشن و تمدد اعصاب و تصویرسازی هدایت شده در Soundcloud - <https://soundcloud.com/phsabc> با استفاده از گوشی موبایل یا کامپیوتر. برنامه رایگان Soundcloud را از آپ استور دانلود کنید (عبارت BC Cancer را جستجو کنید).
- [تمرین تنفس عمیق](#) (به نوشتار مراجعه کنید)
- [تمرین تدریجی آرامش عضلات](#) (به نوشتار مراجعه کنید)

- ورزش می تواند تأثیرات منفی استرس بر بدن شما را کاهش دهد. 30 دقیقه ورزش با شدت متوسط، سه بار در هفته توصیه می شود. پیش از آغاز یک برنامه جدید ورزشی با پزشک خانواده خود مشورت کنید تا بتوانید اوضاع را پیش از درمان سرطان، حین درمان و پس از آن به شکل واقع گرایانه کنترل کنید. منابع مورد نیاز برای پشتیبانی از برنامه ورزشی را می توانید در اینجا بیابید: www.bccancer.bc.ca اطلاعات سلامتی- مواجهه با سرطان

- عادات غذایی خوب داشته باشید (در صورت نیاز، از طریق شماره رایگان 1-8-1 با یک متخصص رسمی رژیم غذایی در Health Link BC صحبت کنید). داشتن تغذیه خوب برای حفظ انرژی جسمی و روحی و همچنین ثبات احساسی مورد نیاز است. مصرف شیرینی جات و سایر غذاهای «ناسالم با ارزش غذایی پایین» را محدود کنید. مقدار زیادی مایعات بنوشید.

- عادات خوب و سالم برای خواب پیدا کنید (به نوشتار «[استراتژی هایی برای کمک به خواب](#)» مراجعه کنید).

- به موسیقی آرامش بخش گوش دهید، خلاق باشید و به سرگرمی های لذت بخش بپردازید.

- اگر در برنامه خدمات درمانی شما داروهایی وجود دارند، آنها را طبق دستور مصرف کنید. پیش از مشورت با پزشک تان، مصرف دارویی را متوقف نکنید.

- شوخی می تواند عامل فوق العاده ای برای کاهش استرس باشد. زمانی را صرف خندیدن همراه با دوستان خود کنید. یک نمایش کمدی تماشا کنید یا با دوستی تماس بگیرید که می تواند شما را بخنداند.

- از صحبت درباره سرطان فاصله بگیرید- زمانی را صرف رویاپردازی و یادآوری گذشته کنید.

- مفصل با فرد دیگری درباره همه چیز صحبت کنید. گاهی این فرد می تواند یکی از اعضای خانواده یا یک دوست باشد. گاهی شاید نیاز به کمک یک مشاور متخصص داشته باشید. تماس بگیرید و قراری با خدمات مشاوره بیماران و اعضای خانواده در مرکز سرطان خود تعیین کنید.

- در یک گروه حمایتی در مرکز خدمات سرطان، به صورت آنلاین یا در جامعه محلی شرکت کنید.

- از طریق Keltyskey در دوره «کنترل اضطراب» شرکت کنید- <https://www.keltyskey.com/>