

ممکن است به خاطر سرطان تشخیص داده شده خود بیشتر از معمول احساس استرس کنید. ما مجموعه ای از اطلاعات و منابع را آماده کرده ایم تا در این دوران پر استرس به شما کمک شود.

## نشانه ها و علائم Signs & symptoms

### جسمی Physical:

- تنش عضلانی
- خشکی گردن
- دستان سرد و عرق کرده
- خستگی
- سردردهای تنشی
- تیک صورت
- فشار خون بالا
- تپش قلب
- کمردرد
- تنش در فک
- معده درد عصبی
- حالت تهوع
- اسهال
- دندان قروچه
- تغییر در اشتها

### احساسی Emotional:

- اضطراب
- ترس
- تحریک پذیری
- ناامیدی
- درماندگی
- ناشکیبایی
- افسردگی
- عصبیت
- سراسیمگی
- بی تفاوتی
- از دست دادن تمرکز

### رفتاری Behavioural:

- تغییر در اشتها
- اختلالات خواب
- فراموش کاری
- طغیان خشم
- کاهش بازدهی
- کناره گیری اجتماعی
- تردید
- افزایش مصرف مشروبات
- الکی یا مواد مخدر
- افزایش مصرف کافئین یا توتون

## نکاتی برای کنترل نشانه های استرس Tips for managing symptoms of stress

• **روند فکری خود را بررسی کنید:** گاهی ما به شدت غرق افکار و نگرانی هایمان می شویم. از خودتان یا یکی از دوستان تان بپرسید که آیا نگرانی ها، ترس ها، درماندگی های شما دلیل منطقی دارند یا شاید زیاده از حد هستند. به خودتان یادآوری کنید که شما نمی توانید تمام مشکلات را یک باره حل کنید و بعضی از مسائل و مشکلات، بیش از یک راه حل دارند.

• **چشم اندازی واقع گرایانه و صحیح داشته باشید:** به خاطر داشته باشید که گذشت زمان، به حل مسائل کمک می کند. این بدان معنا نیست که بعضی از چالش ها تمام می شوند یا از بین می روند، بلکه گذشت زمان کمک می کند تا به خاطر بیاورید که لزومی ندارد بلافاصله به همه چیز رسیدگی کنید. همچنین چند قدم به عقب برگشتن به صورت موقت، به شما فرصت می دهد تا به همه راه های جایگزین و گزینه ها فکر کنید.

• **تمرکز خود را حفظ کنید:** اگر به خودتان اجازه بدهید که در هر زمانی به همه مشکلات، نیازها و خواسته های خود فکر کنید، شدیداً تحت تاثیر قرار خواهید گرفت و سراسیمه خواهید شد. به جای غرق شدن در تمام تفکرات خود، در آن واحد فقط بر یک موضوع تمرکز کنید. وقتی متوجه شدید که افکار شما پراکنده می شوند، به خودتان دستور توقف بدهید؛ سپس، به همان یک موضوعی برگردید که به عنوان نقطه تمرکز آن لحظه خود انتخاب کرده اید. ممکن است بخواهید از یک دفتر یادداشت برای نوشتن استفاده کنید تا بتوانید بعداً به موضوعات بپردازید و آنها را در کوتاه مدت از ذهن تان دور کنید.

• **وقت خود را مدیریت کنید:** وقت و کارهای خود را مدیریت کنید و هر آنچه می توانید را به پایان برسانید. فهرست واقع گرایانه ای از کارهایی که می خواهید انجام دهید، تهیه کنید. کارهای خود را در طول روز اولویت بندی و زمان بندی کنید. کارهای بزرگ تر را به اجزای کوچک تر تقسیم کنید. یک دفتر قرار برای خودتان درست کنید که شامل وقت وظایف و تعهدات معمول شما باشد. هر چیزی که باید در طول آن قرار در خاطر داشته باشید را یادداشت کنید، مانند سوالاتی که باید از متخصص خدمات درمانی خود بپرسید.

# راهکارهای کنترل استرس Managing Stress Toolbox

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.
- زمانی را صرف کسب اطلاعات بیشتر درباره مزایای حضور در لحظه، تکنیک های تمدد اعصاب و مدیتیشن برای کاهش استرس کنید.
- برای استفاده از یک برنامه هدایت شده تمدد اعصاب، یک آپ مخصوص تمدد اعصاب برای گوشی تلفن موبایل تان دانلود کنید.
- در یک برنامه حمایتی در مرکز خدمات سرطان، به صورت آنلاین یا در جامعه محلی خود شرکت کنید.
- تکنیک های تمدد اعصاب را در خانه انجام دهید. موارد زیر می توانند برای شروع به شما کمک کنند:
  - ویدیوی آموزشی مخصوص بیماران جدید: کنترل استرس در زندگی با سرطان [www.bccancer.bc.ca/managingstressvideo](http://www.bccancer.bc.ca/managingstressvideo)
  - 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 تاثیرات 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](http://www.bccancer.bc.ca) - مواجهه با سرطان- پشتیبانی ورزش.
- 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. نوشتار «استراتژی هایی برای کمک به خواب» را در وب سایت مرکز سرطان بریتیش کلمبیا (BC Cancer) پیدا کنید.
- به موسیقی آرامش بخش گوش بدهید، خلاق باشید و به سرگرمی های لذت بخش بپردازید. فهرست های پخش حضور در لحظه و مدیتیشن و تمدد اعصاب و تصویرسازی هدایت شده ما در مرکز سرطان بریتیش کلمبیا (BC Cancer) در Soundcloud موجود است.
- اگر در برنامه خدمات درمانی شما داروهایی وجود دارند، آنها را طبق دستور مصرف کنید. پیش از مشورت با پزشکتان، مصرف دارویی را متوقف نکنید.
- شوخی و تفریح می توانند عوامل فوق العاده ای برای کاهش استرس باشند. یک نمایش کمدی تماشا کنید یا با دوستی تماس بگیرید که می تواند شما را بخنداند.
- گاهی ممکن است نیاز داشته باشید که از صحبت درباره موضوعات مربوط به سرطان خود فاصله بگیرید و گاهی ممکن است نیاز داشته باشید تا مفصل با فرد دیگری درباره همه چیز صحبت کنید. این فرد می تواند یکی از اعضای خانواده یا یک دوست باشد یا 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.
- از طریق Keltyskey در یک دوره «کنترل اضطراب» شرکت کنید - [www.keltyskey.com](http://www.keltyskey.com)

برنامه استانی روانی-اجتماعی سرطان (Provincial Psychosocial Oncology)، ژانویه 2019 برای کسب اطلاعات بیشتر، به وب سایت مرکز سرطان بریتیش کلمبیا (BC Cancer) مراجعه کنید [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca) - مواجهه با سرطان- پشتیبانی احساسی - کنترل استرس

(Farsi)