

اضطراب (احساس نگرانی) و ترس احساسات شایعی هستند که بیماران و خانواده‌ها در برخورد با این بیماری تجربه میکنند.

### آمادگی قبل از انجام شیمی درمانی و دور کردن استرس:

شیمی درمانی یکی از مهمترین قسمتهای درمان بیماری سرطان میباشد که داشتن روحیه بسیار مناسب و دور از اضطراب تعیین کننده سلامتی فرد است. جلسه اول شیمی درمانی ممکن است برای افراد استرس آور باشد به دلیل آن که بسیاری از افراد از شیمی درمانی و عوارض آن اطلاعاتی ندارند. کسب اطلاعات از پزشکان و پرستاران میتواند برای بیمار مفید باشد و بیمار را آماده کند تا از استرسشان کاهیده شود.

### چه علائمی را باید دنبال کرد:

- عدم داشتن تمرکز و اشکال در فکر کردن
- تحریک پذیر یا بیقرار بودن
- مشکلات خواب
- احساس خستگی و ضعف
- خشم و اضطراب نسبت به دیگران

- حس اضطراب
- سردرد
- کرختی و لرزیدن

### بیمار چه اقداماتی می تواند انجام دهد:

- در مورد احساسات و ترس خود با اعضای خانواده صحبت کنید، داشتن احساس نگرانی امری طبیعی است.
- برای تصمیم گیری میتوانید از اعضای خانواده یا سایر اعضای تیم پشتیبان کمک بگیرید.
- سعی کنید به موقع در مرکز شیمی درمانی حضور یابید، این کار از نگرانی شما برای انجام به موقع میکاهد.
- پوشیدن لباسهای راحت برای رفتن به شیمی درمانی تا حدود زیادی در روند آرام سازی موثر است.

• همراه داشتن میان وعدههای خوراکی مثل آجیل، میوههای فصل، غلات و غیره برای اینکه در حین شیمی درمانی حواس خود را از مسائل تنشزا و حاوی استرس دور نمایید استفاده از سرگرمی میتواند در این زمینه به شما کمک شایانی نماید.

- هنگام احساس ترس و استرس خود را سرزنش نکنید، برای کم کردن حس نگرانی با دوستان یا خانواده صحبت کنید.
- تمرینات آرام سازی را چندین بار انجام دهید.
- از مصرف موادی که علائم استرس را بدن تشدید میکنند پرهیز کنید. (مانند قهوه)
- از گزوههای حمایتی یا مشورتی کمک بگیرید.
- از پزشک خود درباره مصرف داروهای ضد اضطراب بپرسید.
- دعا کنید و از معنویات کمک بگیرید.



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی شهید مطهری

تهیه کننده نیلوفر کریمیان فرد

رابط آموز □ بخش شیمی درمانی

تایید کننده سرکار خانم توکلی

سوپروایزر آموز □

**اضطراب و استرس در بیماران**

**تحت شیمی درمانی**

**پاییز 1401**

- مشکلات تنفسی
- تعریق
- افزایش ضربان قلب
- احساس بقراری شدید

منابع:

American cancer society 2018.webMD

اقدامات مراقبین در خصوص استرس  
و اضطراب:

- با دقت به حرفهای بیمار گوش دهید و با او راجع به نگرانیهایش صحبت کنید.
- هرگز بیمار را مجبور به صحبت کردن نکنید و هنگام صحبت کردن با وی آمادگی لازم را ایجاد نمایید.
- بدون قضاوت و پیش داوری کردن به صحبتهای بیمار گوش دهید.
- اگر بیمار در تصمیم گیر به کمک نیاز داشت حتما با حوصله به او کمک کنید.
- به بیمار گروههای حمایتی و پشتیبان را معرفی کنید.
- در نظر داشته باشید که استفاده برخی از داروها یا مکملها ممکن است موجب یا تشدید اضطراب شوند. حتما پزشک یا پرستار خود را در رابطه با مصرف داروها در جریان بگذارید.

در موارد زیر با تیم درمان تماس  
بگیرید:

