

Ndjenjat dhe kanceri

Sëmundja e kancerit ashtu sikurse ndikon në shëndetin fizik mund të shkaktojë një sërë problemesh në lidhje me ndjenjat të paprovuara më parë nga pacientët e diagnostikuar me kancer. Këto ndjenja, mund të bëhen më intensive dhe të ndryshojnë çdo ditë, orë, minutë. Kjo mund të vërtetohet tek pacientët me kancer e kanë mik apo pjestar të familjes.

Tronditja

Momenti kur pacienti diagnostikohet me kancer, mund të ndiejë se jeta e tij/saj ka dalë jashtë kontrollit. Ata mund të mendojnë:

- Nëse do të jetojnë.
- Nëse do të ndërpritet rutina e përditshme nga vizitat mjekësore dhe trajtimet.
- Nëse do të përdoren terma mjekësorë që ata nuk do t'i kuptojnë.
- Nëse do të munden të kryejnë aktivitetet e përditshme.

E rëndësishme për këtë fazë është marrja e sa më shumë informacioneve nga mjeku rreth sëmundjes së kancerit.

Mohimi

Njohja dhe pranimi i diagnozës së kancerit është një nga fazat më të vështira për pacientin. Ndosht që pacienti mund të mos e pranojë këtë diagnozë. Mohimi është një problem serioz për pacientin, sepse sa më shumë e gjatë të jetë periudha e mohimi të diagnozës akoma më e vështirë bëhet marrja e trajtimit të nevojshëm për pacientin.

Gjithësesi, pjesa më e madhe e pacientëve të diagnostikuar me kancer e pranojnë sëmundjen dhe fillojnë të ndjekin procedurat hap pas hapi.

Zemërimi

Pacientët e diagnostikuar me kancer shpesh ndihen të zemëruar. Është normale të pyesin, "Pse mua?" dhe të ndihen të zemëruar. Po ashtu, mund të ndjejnë zemërim ose pakënaqësi ndaj punonjësve të kujdesit shëndetësor, të afërmeve, miqëve, etj.

Zemërimi mund të jetë edhe si pasojë e mos pasjes së informacion për sëmundjen dhe trajtimin.

Frika dhe shqetësimi

Një pacient i diagnostikuar me kancer mund të ndihejë frikë dhe shqetësim për:

- Dhembjet që mund të ketë gjatë trajtimit.
- Kujdesin që duhet ofrojë ndaj familjes
- Detyrimet e tjera familjare
- Ruajtjen e punës

Disa raste të frikës në lidhje me diagnozën e kancerit lidhen me informacione të gabuara që mund të marrin për sëmundjen. Disa pacientë mësojnë të përballojnë frikën dhe shqetësimet e tyre në lidhje me sëmundjen atëherë kur marrin informacionin e nevojshëm. Atëherë mund të ndihen më pak të frikësuar dhe janë më të informuar me pasojat që mund të kenë. Disa studime madje sugjerojnë se njerëzit të cilët janë të informuar mirë për sëmundjen dhe trajtimin e tyre kanë më shumë gjasa të ndjekin planin e trajtimit dhe të shërohen nga kanceri më shpejt se ata që nuk marrin këto informacione.

Stresi dhe Ankthi

Para dhe pas trajtimit mund të ketë normale që pacientët e diagnostikuar me kancer të kenë stres si pasojë e ndryshimeve që ndodhin me shëndetin e tyre. Gjendja e ankthit, përgjithësisht bën që pacientët të ndihen të tensionuar gjatë trajtimit. Disa nga shenjat që mund të vihen re janë:

- Rrahje të shpeshta të zemrës
- Dhembje të muskujve ose dhembje të kokës.
- Shtim ose mungesë oreksi
- Probleme me stomakun
- Gjumë i tepërt ose mungesë gjumi
- Vështirësi në përqendrim
- Trishtim
- Ndjesi sikur diçka i shtrëngon në fyt
- Etj.

Nëse pacienti ka ndonjë nga këto shenja, është e rëndësishme të bisedohet me mjekun. Edhe pse këto janë shenja të zakonshme të stresit, çdo pacient do të donte të dinte nëse janë shkaktuar si pasojë e përdorimit të ilaçeve apo trajtimit. Nëse pacienti shqetësohet për stresin që po përjeton, mjeku duhet ti sugjerojë një profesionist të shëndetit mendor. Ky pacient mund të ndjekë seanca këshillimi, informimi se si të përballohet stresi. E rëndësishme është gjetja e mënyrave për të kontrolluar stresin dhe të mos lihet stresi të kontrollojë pacientin.

Depresioni

Shumë njerëz të diagnostikuar me kancer ndihen të trishtuar gjatë informimit dhe trajtimit që marrin për sëmundjen e kancerit. Ata mund të ndiejnë se po humbasin gjendjen e mirë shëndetësore që kishin para se të mësonin se ishin diagnostikuar me këtë sëmundje.

Simptomat depressive që mund të kenë pacientët e diagnostikuar me kancer:

- Ndihen të lodhur.
- Mund të kenë shumë pak energji,
- Probleme me ushqyerjen,
- Probleme me gjumin,
- Etj.

Për disa pacientë, këto ndjenja largohen ose zvogëlohen me kalimin e kohës. Por për disa të tjerë, këto ndjenja mund të bëhen më të forta. Këto shqetësime mund ti shoqërojnë vazhdimisht këta pacientë dhe pacienti mund të kalojë në gjendje depressive.

Nëse pacienti paraqet ndonjë nga shenjat e mëposhtme për më shumë se 2 javë, duhet të bisedojë me mjekun për trajtimin e mundshëm. Disa nga këto simptoma mund të jenë për shkak të problemeve fizike, prandaj është e rëndësishme të diskutohet rreth tyre me mjekun.

Shenjat emocionale që mund të shfaqin pacientët e diagnostikuar me kancer:

- Ndjenja e trishtimit.
- Ndjenja e mpirjes emocionale.
- Ndjenja nervozizmi.
- Ndjenja faji.
- Ndjenja pasigurie, humbje shprese për jetën.
- Ndjenja mërzie.
- Mungesë përqendrimi.
- Mungese interesi për aktivitet fizike.
- Vështirësi për tu përshtatur me jetën e përditshme, me miqtë, familjarët, etj .
- Mendime për kryerje vetëvrasje.
- Etj.

Ndryshimet fizike që mund të shfaqen te pacientët e diagnostikuar me kancer

- Ndryshime të peshës jo për shkak të sëmundjes ose trajtimit.
- Problemet e gjumit, (gjumë i tepërt ose mungesë gjumi) .
- Rrahje të shpeshta të zemrës.
- Çrregullime te stomakut.
- Humbje energjie.
- Lodhje të vazhdueshme.
- Dhimbje koke, trupi.
- Etj.

Nëse mjeku mendon se pacienti vuan nga depresioni, ai mund t'i rekomandojë medikamente të cilat do t'a ndihmojnë të ketë një gjendje më të mirë emocionale. Gjithashtu mund t'i rekomandoj të këshillohet me një specialist të shëndetit mendor për marrjen e ndihmës që ineqojitet e cila është e rëndësishme për jetën dhe shëndetin e tij.

Ndienja e fajit

Disa pacientë të diagnostikua me kancer mund të fajsojnë veten për tronditjet që u shkatojnë të afërmeve, familjarë ose shqetësohen sepse e ndihejnë veten si barrë për të tjerët. Gjithashtu, mund të fajësojnë veten për mënyrën e jetesës e cila u duket si shkak i diagnostikimit me kanceri.

Vetmia

Pacientët me kancer, ndonjëherë mund të ndjehen të vetmuar ose të distancuar nga të tjerët. Kjo mund të jetë për disa arsye të tilla si:

- Distancimi nga miqtë si pasojë e sëmundjes së kancerit .
- Mund të ndjehen shumë të sëmurë për të marrë pjesë në aktivitete argëtuese.

- Ndonjëherë, mund të mendojnë se njerëzit që i rrethojnë nuk ju intereson situata që po kalojnë.

Pacientët i diagnostikuar me kancer, mund të ndihen të vetmuar pas trajtimit. Ata mund të mendojnë se pas trajtimit kanë humbur kujdesit e shërbimit shëndetësor. Ose mund të kenë një ndjenjë se u kushtohet më pak vëmendje pas trajtimit nga miqtë dhe familjarët. E rëndësishme është të ofrohet mbështetje emocionale në mënyra të ndryshme. Në situata të tilla mund të ndihmojë biseda me njerëz të tjerë të diagnostikuar me kancer. Pacientë të tjerë, mund të ndjehen më mirë duke biseduar vetëm me një mik të ngushtë ose me një pjestarë të familjes. E rëndësishme është që pacientë të bëjë atë e bën të ndjehet më mirë.

Shpresa

Nëse sëmundja zbulohet në fazat e para, mundësitë që një pacient i diagnostikuar me kancer të jetojë, janë më të mëdha. Pacientët pasi pranojnë se ata janë diagnostikuar me kancer, shpesh kanë shpresë për jetën për shumë arsye. Këta pacientë, duke marrë trajtimin e duhur, ka më shumë mundësi të gëzojnë një jetë të shëndetshme. Njerëzit e diagnostikuar me kancer mund të jenë aktivë, edhe gjatë trajtimit.

Disa mënyra që mund të ndihmonjë pacientët e diagnostikuar me kancer të kenë shpresë:

- Planifikimi i ditës tuaja sikurse kanë bërë gjithmonë.
- Të bëjnë gjërat që u pëlqejnë dhe të mos kufizojnë veten për shkak se janë diagnostikuar me kancer.
- Të bisedojnë me familjarët, miqtë për arsyet që u japin shpresë.
- Të kalojnë kohë në natyrë.
- Të njihen me histori të njerëzve të diagnostikuar me kancer, aktivë në të njëjtën kohë.

Vlerësimi i asaj që pacienti ka

Disa pacientë të diagnostikuar me kancer e shikojnë këtë sëmundje si një "thirrje zgjimi". Duke parë veten me këto probleme shëndetësore dhe jo vetëm, këta pacientë kuptojnë që në jetë është shumë e rëndësishme:

- Tu jepet rëndësi shijimit të gjërave të vogla.
- Të vizitohen vende të reja
- Të kalohet më shumë kohë me miqtë dhe familjen.
- Të rregullohen marrëdhëniet e prishura.
- Etj

Mënyrat për të përballuar emocionet

Të shprehen ndjenjat

Disa pacientë të diagnostikuar me kancer mendojnë se kur i ndajnë me të tjerë ndjenja të tilla si zemërimi ose trishtimi, ata ka më shumë mundësi të çlirohen prej tyre. Disa i ndajnë ndjenjat e tyre duke biseduar me miqtë apo familjen, të mbijetuarit e tjerë të kancerit, në seancat me grupe këshillimi për kancerin ose me profesionistë të shëndetit mendor. Por edhe nëse një pacient nuk preferon të diskutojë për kancerin me të tjerët, mund të zgjedhë që këto ndjenja ti hedhë në letër.

Të shihen aspektet pozitive

Ndonjëherë kjo do të thotë të shikosh të mirën edhe në një kohë të keqe ose të përpiqesh të kesh shpresë në vend që të mendosh keq. Këta pacientë, mirë është që të përpiqen të përdorin energjitë e tyre për më të mirën e tyre dhe se çfarë mund të bëjnë për të qëndruar sa më të shëndetshëm që të jetë e mundur.

Të mos fajësohet vetja për sëmundjen e kancerit

Disa pacientë të diagnostikuar me kancer besojnë se ata janë prekur nga kanceri për shkak të diçkaje që ata kanë bërë apo nuk kanë bërë gjatë jetës së tyre. Por, kanceri mund të prekë cilindo. E rëndësishme është gjetja e mënyrave për tu relaksuarë në këtë situat.

Aktiviteti fizik, meditimi, etj janë disa mënyra që mund ti ndihmojnë këta pacientë të relaksohen kur ndjehen të shqetësuar.

Të jenë sa më aktivë të munden

Të dalin nga shtëpia, të përqendrohen në gjëra të tjera, mund ti ndihmojë këta pacientë, të harrojnë edhe për pak sëmundjen e kancerit.

Të merren me gjëra që i bëjnë tw ndihen mirë

Pacienti mund të pëlqejë punimet e drurit, fotografitë, leximin, ose mund të vizitojë ambiente që kanë lidhje me artin, muzikën etj .

Stresi pas traumës tek pacientët me kancer

Pacientët me kancer zakonisht kanë këto përjetime:

- Mendime dhe ndjenja rreth frikës në mënyrë të vazhdueshme
- Nervozizëm dhe mungesë përqendrimi
- Probleme me gjumin
- Ndihen të “huaj” (de-atashim) ndaj vetes dhe realitetit

Pacientët mund të përjetojnë ndjenja të papritura frike, tmërri, mosbesimi dhe mungesë shprese. Këto ndjenja mund të shpien në gjendjen e quajtur stresi pas traumës i cili është i ngjashëm me çrregullimin e stresit pas traumës. ÇSPT-ja është një grup specifik simptomash i cili prek shumë persona që i mbijetojnë ngjarjeve stresuese të tilla si kërcënimi ndaj jetës, dëmtimet serioze të vetes apo të të tjerëve. Ata të cilët i mbijetojnë situatave të luftës, emergjencave natyrore, dhunës fizike dhe situatave të tjera kërcënuese, mund të vuajnë nga ÇSPT-ja. Simptomat e SPT-së dhe ÇSPT-së janë shumë të ngjashme, por në shumicën e rasteve pacientët me kancer përballojnë gjendjen duke mos zhvilluar ÇSPT.

SPT-ja si rrjedhojë e kancerit mund të ndodhë në çdo kohë gjatë dhe pas trajtimit.

Pacientët që vuajnë nga kanceri mund të kenë simptoma të stresit pas traumës në çdo kohë, në momentin e diagnostikimit, gjatë trajtimit, pas përfundimit të trajtimit, ose gjatë rikthimit të sëmundjes. Prindërit e fëmijëve që i mbijetojnë kancerit gjithashtu mund të vuajnë nga stresi pas traumës.

Faktorët që ndikojnë në rrezikun e përjetimit të stresit pas traumës si pasojë e sëmundjes së kancerit tek adultët

Faktorët fizikë:

- Është vënë re se rikthimi i sëmundjes së kancerit rrit simptomat e stresit te pacientët.

- Të mbijetuarit e kancerit të gjirit të cilët kanë patur një stad të rëndë të sëmundjes dhe që i janë nënshtruar ndërhyrjeve të gjata kirurgjike, ose që kanë një histori të kaluar me trauma dhe çrregullime të ankthit, kanë më shumë mundësi që të diagnostikohen me çrregullime të stresit pas traumës.
- Në rastin e fëmijëve të mbijetuar nga kanceri, simptomat e stresit pas traumës ndodhin më shpesh kur i nënshtrohen një periudhe më të gjatë trajtimi.

Faktorët psikologjikë, mendorë dhe socialë:

- Trauma të mëparshme.
- Stres i lartë i vazhdueshëm.
- Faktorë të përgjithshëm dhe faktorë biologjikë (çrregullime hormonale) të cilët prekin kujtesën dhe aftësinë për të mësuar informacione të reja.
- Akses ndaj shërbimeve dhe mbështetjes sociale.
- Kërcënim fizik.
- ÇSPT dhe probleme të tjera psikologjike përpara diagnostikimit me kancer.
Shmangia si një mënyrë për t'u përballur me stresin.

Disa faktorë mbrojtës ndihmojnë pacientët me kancer që të mos zhvillojnë stresin pas traumës

Rreziqet për zhvillimin e SPT-së janë më të vogla kur individi ka:

- Mbështetje sociale të mirë.
- Informacin të qartë rreth stadeve të zhvillimit të kancerit.
- Një marrëdhënie të hapur me ofruesit e kujdesit shëndetësor.

Pacienti ripërjeton simptomat e stresit pas traumës kur has disa aspekte që lidhen specifikisht me kimioterapinë dhe trajtimin, si aroma, zhurmat apo dhe elemente të caktuara

Simptomat e stresit pas traumës zhvillohen si pasojë e kushtëzimit.

Kushtëzimi ndodh kur disa elemente neutrale si aroma, zhurma ose pamja, janë të pranishme gjatë një situatë të pakëndshme si kemioterapia apo trajtimet e dhimbshme. Kur pacienti ndeshet me këto elemente pasi trauma ka përfunduar, ai përjeton ankth, stres dhe frikë.

Rreziku për vetëvrasje te pacientët me kancer

Pacientët me kancer ndonjëherë ndihen të pashpresë dhe kanë mendime për vetëvrasje. Është shumë e rëndësishme që në këto situata të kontaktohet menjëherë mjeku dhe një specialist i shëndetit mendor.

Faktorët që mund të nxisin mendimet dhe rrezikun për vetëvrasje te pacientët me kancer

Këta faktorë përfshijnë:

- Histori personale me depresion, ankth, apo probleme të tjera të shëndetit mendor.
- Familjar që ka tentuar vetëvrasje.
- Histori personale të abuzimit me droga dhe alkool.
- Gjendje të pashpresë.
- Perceptim të vetes si barrë për të tjerët.
- Mungesë të mbështetjes së nevojshme nga familja dhe shoqëria.
- Pamundësi për të jetuar normalisht, një jetë të pavarur, për shkak të problemeve në kryerjen e aktiviteteve të përditshme, dhimbjes apo simptomave të tjera.
- Të qenët në 3-5 muajt e parë të diagnostikimit me kancer.
- Avancim të kancerit.
- Probleme me stafin që ofron kujdesin ndaj kancerit.

Vlerësimi për gjetjen e arsyeve se përse ky pacient ndihet i/e pashpresë dhe ka mendime për vetëvrasje

Të folurit lidhur me ndjenjat e humbjes së shpresës dhe mendimet e vetëvrasjes me mjekun, i jep pacientit mundësinë që të përshkruajë ndjenjat dhe frikën, dhe mund të ndihmojë në ruajtjen e kontrollit. Mjeku dhe specialisti i shëndetit mendor mund të kontribuojnë në gjetjen e shkaqeve për ndjenjat e humbjes së shpresës të tilla si:

- Simptomat të cilat nuk kontrollohen plotësisht.
- Frika nga një vdekje e dhimbshme.
- Frika e vetmisë gjatë kësaj eksperience me kancer.

Mbajtja nën kontroll e simptomave të kancerit dhe e trajtimit të tij është shumë e rëndësishme në parandalimin e problemeve psikologjike

Pacientët me kancer mund të ndihen të dëshpëruar për shkak të pamundësisë për të ndaluar dhimbjen apo përhatinë që ata kanë. Mbajtja e dhimbjes dhe simptomave të tjera nën kontroll mund të kontribuojë në:

- Lehtësimin e stresit të përjetuar.
- Mundësimin i një ndjesie rehatie.
- Parandalimin e mendimeve lidhur me vetëvrasjen.

Depresioni tek fëmijët me kancer

Disa fëmijë me kancer mund të kenë depresion ose probleme të tjera.

Shumica e fëmijëve e përballojnë me sukses kancerin. Gjithsesi, një numër i vogël i tyre mund të kenë:

- Depresion
- Ankth
- Probleme me gjumin.
- Vështirësi për të socializuar me familjarët dhe miqtë
- Probleme me ndjekjen e trajtimit.

Këto probleme mund të ndikojë në trajtimin e kancerit dhe aftësinë e fëmijës për t'ju gëzuar jetës. Ato mund të ndodhin në çdo kohë nga diagnostikimi si dhe pas përfundimit të trajtimit. Fëmijët që i mbijetojnë kancerit të cilët përjetojnë efekte anësore të rënda dhe për një kohë të gjatë, kanë më shumë shanse që të përjetojnë simptoma të depresionit.

Specialitet e shëndetit mendor mund të ndihmojnë fëmijët me depresion.

Vlerësimi për depresionin përfshin vëzhgimin e simptomave, sjelljes dhe historinë shëndetësore të fëmijës.

Njësoj si adultët, fëmijët me kancer mund të ndihen të trishtuar por kjo nuk do të thotë që ata vuajnë nga depresioni. Depresioni zgjat për një kohë të gjatë dhe paraqet simptoma specifike. Mjeku mund të vlerësojë një fëmijë me depresion kur ai ka problem me ushqyerjen dhe gjumin për një kohë të gjatë. Në mënyrë që mjeku të vlerësojë nëse një fëmijë vuan nga depresioni ose jo, ai duhet të shqytojë pikat e mëposhtme:

- Si është duke e përballuar fëmija sëmundjen dhe trajtimin.
- A ka patur fëmija sëmundje të mëparshme dhe si është përballur më to?

- Perceptimin që ka fëmija për veten dhe vetëvlerësimi.
- Marrëdhënia me familjen
- Gjykimi i prindërve, mësuesve dhe të tjerëve në lidhje me sjelljen e fëmijës.
- Si është zhvillimi i fëmijëve në krahasim me fëmijët e tjerë të të njëjtës moshë?

Mjeku do t'i duhet të komunikojë me fëmijën dhe ti bëj një sërë pyetje të cilat do ti shërbenin për të diagnostikuar depresionin tek fëmija.

Simptomat e depresionit nuk janë të njëjta për çdo fëmijë.

Përcaktimi i diagnozës për depresionin varet nga simptomat dhe kohëzgjatja e tyre. Fëmijët që diagnostikohen me depresion kanë një gjëndje humori të ulët si dhe të paktën 4 nga simptomat e mëposhtme me një kohëzgjatje të paktën 2 javë ose më shumë:

- Uri e pakët.
- Flenë pak ose flenë shumë.
- Nervozizëm dhe paaftësi për tu relaksuar dhe qetësuar
- Qarje të shpeshta.
- Mungesë interesi apo kënaqësie në kryerjen e aktiviteve që më parë i pëlqenin.
- Mungesë e emocioneve tek fëmijët më të vegjël se 6 vjeç.
- Të ndjerit të lodhur dhe mungesa e energjisë .
- Ndjenja faji dhe vetvlerësim i ulët.
- Mungesë vëmëndjeje dhe vështirësi për tu përqëndruar dhe për të menduar. Në shumicën e kohës ëndërrojnë me sy hapur.
- Vështirësi nxënjeje, nuk shkojnë mirë me moshatarët si dhe refuzojnë që të shkojnë në shkollë.
- Mendime të shpeshta për vdekjen dhe vetëvrasjen.

Tearpia nëpërmjet të folurit është trajtimi kryesor i fëmijëve që vuajnë nga depresioni

Terapia e të folurit është trajtimi kryesor për depresionin tek fëmijët. Fëmija mund të flakë vetëë vetëm me psikologun ose bashkë më një grup të vogël më fëmijë të tjerë. Terapia e të folurit përfshin dhe terapinë e lojës për fëmijë më të vegjël. Terapia e ndihmonë fëmijën që të përballet me ndjenjat e depresionit dhe të kuptojnë sëmundjen e tyre të kancerit si dhe trajtimin. Mjekimet antidepressive mund t'ju jepen fëmijëve që vuajnë nga ankthi dhe depresioni madhor.