

# حياتي بعد الإصابة بسرطان الثدي



## كيف أتعايش مع إصابتي بالسرطان

تمثل الإصابة بسرطان الثدي إحدى أكبر الصدمات التي قد تتعرضين لها في حياتك، وسنحاول من خلال هذا الكتيب مساعدتك في التعامل مع مشاعرك تجاه الإصابة بهذا المرض في كل مراحله....

### المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

٣٣ شارع القصر العيني - فم الخليج - الدور السابع - شقة ٢٥  
الخط الساخن : ١٩٤١٧ - تليفون / فاكس : ٢٣٦٤٤٤٢٢ (٢٠٢)  
موبايل : ٠١٠٠٣٤٩١١٠٤  
البريد الإلكتروني: info@bcfe.org  
الموقع الإلكتروني: www.bcfe.org

### للتبرع :

البنك التجاري الدولي CIB

حساب رقم: ٢٥٩٠٠٠٠٦٩٧ بالجنيه المصري

حساب رقم: ٢٥٩٠٣٠٠٤٩٣ بالدولار الأمريكي

للتحويلات: CIBEEGCX025

Adapted from Coping With A Cancer Diagnosis, Item No. KOMEED013000, English 0713, © 2014 Susan G. Komen® through a grant by Susan G. Komen® on 23/12/2014

- **قومي** فقط بما تريد القيام به ، وقولي لا لأي عمل أو نشاط لا تريد أو لا تقدرين على القيام به.
- **اعتني** بنفسك ودليلها من خلال الأكل الصحي والخروج وممارسة الأنشطة المحببة إلي نفسك.
- **قومي** بممارسة الرياضة دائما حتى ولو اقتصر ذلك على المشي اليومي فمن شأن ذلك أن يخلصك من التوتر ويحافظ على صحتك.
- **احرصي** على مواعيد متابعتك الطبية حتى وإن لم تشعر بأنك بحاجة لرؤية الطبيب.
- **لا تفقدي** الصلة بمن حولك واستمري في مشاركة مشاعرك معهم وخاصة تلك التي تتعلق بالخوف من عودة المرض واعلمي أن نسبة كبيرة من هذه المشاعر والمخاوف ستزول تدريجيا مع الوقت.
- **احرصي** على ممارسة هواية فنية أو نشاط محبب إلى نفسك ليبقيكي منشغلة عن الأفكار السلبية.
- **حافظي** على صداقاتك الجديدة من الناجيات من المرض ومارسي معهم بعض الأنشطة وعندما يمر عليك الوقت الكافي قد تجدين في نفسك الرغبة في مساندة أخريات ممن يمرون بمراحل العلاج.





## أولاً: عند التشخيص

قد تتمثل ردة فعلك الأولى عند سماعك جملة **سرطان الثدي** في خليط من المشاعر منها الخوف من الموت، والإبتكار، والغضب، والرغبة في البكاء الشديد، الحزن والقلق على مستقبلك ومستقبل عائلتك وأطفالك، وقد ترتبط هذه المشاعر ببعض الأعراض الجسدية مثل اضطرابات النوم، والصداع المستمر، والشعور بالألم في الجسد، والتوتر والعصبية. تعد هذه المشاعر ردة فعل طبيعية ولكن يجب ألا تدعيها تؤثر عليك في اتخاذ الخطوات التالية من اتخاذ القرارات الخاصة بالجراحة والعلاج وما إلى ذلك، وللتعامل مع هذه الصدمة إليكي بعض النصائح:

- **تحدثي عن مشاعرك** ومخاوفك مع المقربين لك من أصدقاء وعائلة.
- **اشركي زوجك** في مشاعرك وحافظي على علاقتك الحميمة معه.
- **الجنبي دائما للصلاة** وتقوية علاقتك مع الله فمن شأن هذا أن يعيد لك بعض من ثقتك المفقودة في نفسك وما حولك.
- **ثققي نفسك حول المرض** واختيارات العلاج واحصلي على المعلومات الكافية التي تمكنك من تفهم ما يحدث لجسدك.

## ثانياً: مرحلة الجراحة والعلاجات المكملة (العلاج الكيماوي والإشعاعي)

عندما تواجهين اختيار إجراء الجراحة خاصة عندما تكون استئصال كلي للثدي فقد تشعرين أنك تفقدين السيطرة على ما يحدث لجسدك بل وقد يصعب عليك تصور النتيجة أو شكل جسدك بعد استئصال الثدي وتأثير ذلك على حياتك الزوجية والعملية، بالإضافة لذلك تأتي الأعراض الجانبية التي يسببها تناول العلاج الكيماوي من سقوط الشعر والغثيان والتغير في الوزن.... إلخ ومن ثم العلاج الإشعاعي وما ينجم عنه من آثار جانبية (برجاء الرجوع لكتيبات الجراحة والعلاج الكيماوي والإشعاعي الخاصة بالمؤسسة). وللتعايش مع هذه المخاوف والمشاعر والآثار الجانبية في مراحل العلاج إليكي بعض النصائح العلمية:

- **احرصي على التحدث** مع من سبق لهم المرور بنفس حالتك واسألهم حول مخاوفك من الجراحة والعلاج.
- **رتبي أفكارك** ومعلوماتك حول كل خطوة قبل القيام بها **واعرفي ما يجب عليك توقعه** فذلك يشعرك باستعادة السيطرة المفقودة على جسدك.
- **اطلبي دائما المساعدة** ممن حولك فيما يتعلق بمشاركة مشاعرك أو ترتيبات العلاج أو الأعمال المنزلية التي يصعب عليك القيام بها في هذه المرحلة.

- **ضعي أمامك دائما** حافظ أو سبب تريدين من أجله أن تمرى من هذه المرحلة كأن تفكري في ما تريدين تحقيقه في حياتك بعد انتهاء هذه المرحلة، أو أن تفكري في مستقبل أولادك وعلاقتك بزوجك، فاحرصي دائما على أن يكون لديك سببا للاستمرار في العلاج وتخطي هذه المرحلة من حياتك.
- **مارسي بعض التمرينات الخفيفة** كرياضة المشي وتمرينات الاسترخاء للتخلص من أي توتر ومساعدتك في تحسين حالتك النفسية أثناء العلاج.

## ثالثاً: وماذا بعد انتهاء العلاج؟ الحياة بعد سرطان الثدي

تعد هذه الفترة مرحلة العودة للحياة الطبيعية بالنسبة لك فقد انتهت مرحلة العلاج بما صاحبها من ألم وتعب وها أنتي تعودين تدريجياً لحياتك السابقة، تذكرى أن حياتك الآن ستكون مختلفة وستشعرين أنك إنسانة مختلفة تقدرين نعمة الحياة بشكل أكبر وتتمتعين بالقوة والصلاية عن ذي قبل، تمتعي بحياتك مع أسرتك وأصدقائك وحاولي تنفيذ النصائح التالية:

