کاهش ترس از سرطان = شفای سرطان 

**به نظر میرسد ترس از سرطان بیش از اندازه در مردم ما رسوخ کرده است و همین ترس ممکن است خودش باعث بیماری شود. فرهنگهای آسیایی و باستانی، قرن ها معتقد بودند که هیجانات منفی، و حتی مثبت، اگر در زندگی فردی بیش از حد شوند ،به صورت بیماریهای جسمی خود را نشان خواهند داد. در یک مطالعه مشخص شد افرادی که بیشتر از این بیماری ترس و نگرانی دارند، بیشتر دچارش می شوند. هنر پزشک خوب، این است که بیمارش را بشناسد و با توجه به شناختی که از بیمار به دست می‌آورد راه درست اطلاع رسانی به او را انتخاب کند. پزشک با برقراری ارتباط درست با بیمار، گوش دادن به سابقه بیمار، نحوه برخورد او با درد و بیماری و ارتباط دقیق با او به شناختی برسد که بر آن اساس بتواند تشخیص دهد، چگونه بیمارش را با بیماری آشنا کند. اینها حرف های پزشک است، همان پزشکی که جوانی و پرشورترین زمان عمر خود را صرف کرده تا بهتر از هر کسی بفهمد سرطان چیست. حال که فهمیده به ما می گوید که سرطان ناعلاج نیست. عبارت “ سرطان پایان زندگی نیست ” جمله معروفی است که هر پزشک متخصصی در حوزه سرطان آن را سرمشق خود کرده است و به بیماران آموزش می دهد. می توان سرطان را اینگونه هم تعریف کرد: "سرطان رشد مهار گسیخته سلول های یک ارگان را می گویند. سرطان پایان زندگی نیست، بلکه فرصتی است برای زندگی دوباره."**

**مثبت اندیشی :** **مثبت اندیشی مشعل راه است، نگرش ذهنی مثبت، کلید واقعی بهترین حالت سلامت و شکست سرطان است. اگر سرطان دارید از خود بپرسید: « منبع واقعی اضطرابی که احساس میکنم چیست؟ در درون خود از چه می ترسم؟ چه چیز را در درون خود تخریب میکنم؟ چه چیز یا چه کسی مرا آزار میدهد یا به درد می آورد؟ «سرطان در کجای بدنم است، و چه هیجاناتی بر آن ناحیه تأثیر گذاشته­اند؟» این سوالها را با صداقت پاسخ دهید، شاید تظاهرات هیجانی بیماریتان را آشکار کنند. برای پیشبرد فرایند التیام از دیدگاه هیجانی، باید به جای سرزنش خود، شرایط موجود خود را پذیرفت. هیچ کس کامل نیست. همه ما برای ادامه حیات می جنگیم، همه ما امیدواریم همین طور که هستیم مورد قبول واقع شویم، و همه ما به دنبال عشق واقعی، تعادل و آرامش همیشگی هستیم. با مشاهده ی تغییرات دستگاه ایمنی در ارتباط با تنش های مختلف زندگی، حالات هیجانی و شخصیت ها، ارتباط انکارناپذیر بین ذهن و هیجان دیده میشود، یعنی آنچه به طور روزمزره احساس و فکر می کنیم، و به موقعیتها و تغییرات محیط واکنش نشان می دهیم، دستگاه ایمنی می داند چه وقت ترسیده، افسرده، عصبانی، عاشق، شاد یا تنها هستید، و کارکردهای ایمنی را براساس این تغییرات هیجانی تضعیف یا تقویت میکند.** ا**گر ما از نظر روانی مثبت و متعادل باشیم، دستگاه ایمنی هم از نظر جسمانی مثبت و متعادل می ماند و ما را در بهترین وضعیت سلامت و نشاط نگاه می دارد. « تحقيقات ثابت كرده‌اند كه نگرش اميدوارانه و مثبت، موثر‌ترين راه درمان سرطان است. »**

**اضطراب و ترس : اضطراب (احساس نگرانی) و ترس احساسات شایعی است که بیماران و خانواده‌ ها در برخورد با سرطان تجربه می‌‌‌کنند. این احساسات جزئی از پاسخ‌‌‌های طبیعی به استرس ناشی از سرطان بوده و هنگام تشخیص سرطان بارزتر است. احساس ترس و سرطان می‌‌‌تواند ناشی از تغییرات در توانایی در ارائه وظایف خانوادگی، از دست دادن کنترل وقایع زندگی، تغییرات ظاهری، تصویر بدنی یا ناشی از شوک تشخیص سرطان باشد. این احساسات شامل عدم اطمینان به آینده و نگرانی از درد، زجر و موارد ناشناخته از بیماری است. ترس‌های ناشی از وابستگی به دیگران، تغییرات رابطه با نزدیکان و تحمیل شدن به اطرافیان موجب بروز مشکلاتی در زندگی خانوادگی می‌‌‌گردد.** **افراد خانواده نیز ممکن است احساسات مشابهی داشته باشند. زیرا آنها هم نسبت به آینده نگران بوده و یا از ابتلا کسی که دوستش دارند به سرطان خشمگین هستند. آنها ممکن است از اینکه نمی‌‌‌توانند کاری انجام دهند احساس گناه و پشیمانی کنند یا ممکن است از کارهای زیادی که باید در حال حاضر انجام دهند گیج شوند** **در این شرایط کمک گرفتن از یک مشاور توانمند به حوزه سرطان و یا یک درمانگر متخصص، میتواند به بیمار و یا خانوادة وی کمک کند.**

**بیماران در مواجه با سرطان از نظر روانشناختی سرطان عموماٌ مشکلات یکسانی را تجربه میکنند، مثل: مشکل در تطبیق دادن خود با بیماری، کناره گیری از اجتماع و خانواده، مشکل در تصمیم گیری راجع به شیوه های درمان، نگرانی در ارتباط با کیفیت زندگی، مشکل در پذیرش تغییر شیوه نگهداری، نگرانی مالی، نگرانی راجع به شغل و موقعیت اجتماعی، نگرانی از مرگ و پایان زندگی. همچنین بیماران مشکلات روانشناختی سرطان را تجربه میکنند از قبیل غم، اضطراب، افسردگی، خشم، احساس ترس از مرگ، احساس گناه، اختلالات شخصیتی، اختلالات خلقی و ..**

**مراقبتهای روانشناختی سرطان در بیماران سرطانی طبیعی و ضروری است و جزئی از فرآیند درمان محسوب میشود. در زیر راهکارهایی برای مقابله با تاثیرات روانی سرطان پیشنهاد شده است که باعث ایجاد احساس آرامش، کاهش ترس میزان اضطراب لذت بردن از زندگی در بیمار میشود:**

**تغییر در شیوه تفکر :** **طرز فکر خود راجع به اینکه سرطان مساویست با مرگ را تغییر دهید،** **خودتان را برای دلیل سرطان سرزنش نکنید و سعی کنید دیدگاه خودتان را تغییر دهید و به جای تمرکز به روی چیز هایی که توان تغییر آنها را ندارید در مورد چیزهایی که میتوانید آنها را تغییر دهید فکر کنید. به این دید روانشناختی سرطان میگویند.**

**تغییر در شیوه زندگی : طبیعت بیماری خود را بپذیرید و شیوه زندگیتان را بر اساس آن تنظیم کنید. توجه داشته باشید که به استراحت بیشتری احتیاج دارید، و باید تغذیه مناسب با داروهایتان را داشته باشید. از اینکه نزدیکانتان به شما کمک کنند و در مواقع احتیاج از شما مراقبت کنند خجالت نکشید.**

**حمایت اجتماعی : بیماران سرطانی به دلیل تغییر شرایط ظاهری و شرایط روحی علاقه شان را به فعالیت های اجتماعی و معاشرت با دیگران را از نظر روانشناختی سرطان دست میدهند. اما باید سعی کنید با اشخاصی که دوستشان دارید و به آنها اعتماد دارید صحبت کنید. راجع به احساساتتان، نگرانی هایتان و ترسهایتان به آنها بگویید.**

**مشاوره و صحبت درمانی : اگر احساس کردید به کمک تخصصی نیاز دارید با روانشناس متخصص صحبت کنید. مشاوره و روانشناختی سرطان نقش بسزایی در خودشناسی، شناخت بیماری، کاهش تاثیرات منفی بیماری بر فرد و خانواده، آموزش نحوه برخورد با فرزندان دارد. روان شناس به جایگزینی افکار مثبت با افکار منفی و تغییر دیدگاه‌ها در زندگی به شما کمک می‌کند.**

**همچنین استفاده از شیوه های آرام سازی مانند مراقبه، هنروفرهنگ، ورزش و ...** می‌تواند بر کاهش درد و حالات عصبی بیماران مبتلا به سرطان نقش قابل توجهی را ایفا کند.