



سلامت روان و سرطان



گردآورنده: دکتر سیده مرضیه فرید

(دکتری روانشناسی سلامت)

روانشناس بخش روانپزشکی و مرکز آموزشی درمانی

بوستان

بهمن 1404

واحد آموزش ضمن خدمت بیمارستان بوستان

پس از تشخیص:

ارتباط بین سلامت روان و سرطان:

سلامت روان و سرطان دو موضوعی هستند که ممکن است در نگاه اول کاملاً جدا از هم به نظر برسند، اما تحقیقات علمی نشان می‌دهند این دو حوزه به شکل قابل توجهی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. درک این ارتباط می‌تواند به پیشگیری، مقابله و بهبودی کمک کند.

آیا استرس و مشکلات روانی باعث سرطان می‌شوند؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که یک مشکل روانی خاص (مانند اضطراب یا افسردگی) به تنهایی و مستقیم نمیتواند منجر به سرطان شود. بلکه سرطان در اثر تغییرات ژنتیکی در سلول‌ها و عوامل خطر سازی مانند ژنتیک، سیگار، برخی ویروس‌ها، تغذیه نامناسب یا قرارگیری در معرض مواد سرطان‌زا ایجاد می‌شود؛ اما وضعیت روانی می‌تواند به طور غیرمستقیم بر خطر سرطان تأثیر بگذارد.

سبک زندگی:

افرادی که تحت استرس مزمن، اضطراب یا افسردگی شدید هستند، ممکن است برای مقابله با آن به رفتارهای پرخطری روی آورند که خطر سرطان را افزایش می‌دهند؛ مانند کشیدن سیگار، مصرف الکل، تغذیه ناسالم، کم‌تحرکی و اجتناب از پیگیری و مراقبت‌های پزشکی، خطر ابتلا به سرطان را افزایش میدهد.

قرار گرفتن در معرض استرس و اضطراب مزمّن:

استرس و اضطراب طولانی‌مدت می‌توانند در بلند مدت بر سیستم ایمنی بدن تأثیر گذاشته و عملکرد آن را تضعیف کند. ضعف در سیستم ایمنی می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در زمینه‌سازی یا پیشرفت بیماری‌های خود ایمنی از جمله سرطان باشد.



تأثیر مشکلات روانشناختی در حین و پس از درمان سرطان:

سرطان به شدت سلامت روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مراقبت از سلامت روان در کنار درمان جسمی، نه تنها بار عاطفی بیماری را سبک‌تر می‌کند، بلکه می‌تواند به فرد کمک کند تا با انگیزه و توان بیشتری مسیر درمان را طی کند و کیفیت زندگی بهتری داشته باشد. تشخیص و درمان سرطان یک بحران بزرگ روانی-اجتماعی محسوب می‌شود. با آگاه شدن نسبت به تشخیص بیماری، ارتباط بسیار قوی و دو سویه بین شدت بیماری و شدت اختلالات روانشناختی ایجاد میکند.

احساساتی که بعد از تشخیص به سراغ افراد می آید از جمله: ترس، خشم، اضطراب و غم، و عدم پذیرش بیماری در ابتدای تشخیص، واکنش‌های کاملاً طبیعی هستند. در برخی افراد، این احساسات ممکن است به حدی شدید و طولانی شوند که به اختلالات بالینی مانند "اختلال افسردگی اساسی" یا "اختلال اضطراب بیماری" تبدیل شوند.

در طول درمان:

مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب می‌توانند تجربه درمان را سخت‌تر کنند. افراد ممکن است با افزایش درک و شکایت از عوارض جسمی (مانند درد و خستگی)، سبب کاهش انگیزه برای ادامه درمان‌های سخت، و ضعیف‌تر شدن تعامل بیمار با تیم درمانی همراه شود. مطالعات نشان می‌دهند که افسردگی درمان‌نشده ممکن است با کاهش کیفیت زندگی و حتی کاهش طول عمر به دلایل عدم انگیزه برای پیگیری درمان در برخی بیماران با تشخیص سرطان همراه باشد.

پس از درمان یا بهبودی نسبی:

مطالعات نشان می‌دهد حتی زمانی که درمان بیماری سرطان با موفقیت به پایان می‌رسد، ترس از عود بیماری، فرآیند درمانی که از سر گذرانده، و نگرانی در مورد آینده، و مواجهه با تغییرات بدنی و نقش‌های اجتماعی جدید، می‌توانند چالش‌های روانی قابل توجهی ایجاد کنند.

مراقبت از روان به بهبودی جسم کمک می‌کند:

حال توجه به سلامت روان، در چنین شرایطی یک "بخش حیاتی و تکمیلی" از فرآیند درمان سرطان است؛ و اقدامات زیر می‌توانند تأثیر بسیاری بر روند بهبودی داشته باشند:

حمایت اجتماعی:

ارتباط با گروه‌های حمایتی هم‌تجربه یا حفظ روابط قوی با خانواده و دوستان، کمک به کاهش حس تنهایی و انزوا در این افراد میشود.

تکنیک‌های کاهش استرس:

تمرینات ذهن‌آگاهی، مدیتیشن، ورزش سبک منظم و تکنیک‌های آرام‌سازی عضلانی، ابزارهای قدرتمندی برای مدیریت استرس و بهبود کیفیت زندگی هستند.

درمان مشکلات روانشناختی:

رواندرمانی توسط روانشناس سلامت و بالینی (مانند درمان شناختی-رفتاری) و در صورت نیاز، داروهای تجویزی توسط روانپزشک، می‌توانند به طور مؤثری افسردگی و اضطراب ناشی از سرطان را کاهش دهند.

مرکز آموزشی درمانی بوستان به عنوان مرکز اعصاب و روان تخصصی با ایجاد فضای درمانی امن و حضور نیروهای متخصص و تیم درمانی حرفه ای از جمله روانپزشک، روانشناس سلامت و بالینی و پرستاران آموزش دیده در کنار همه هموطنان خود هستند تا با حمایت درمانی بتوانند کمک رسان به افرادی باشند تا مسیر درمان برای افراد هموارتر شود.