



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز مدیریت بیماری‌ها
اداره سلامت روان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
مرکز آموزش درمانی کودکان بندرعباس

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان هرمزگان
بیمارستان کودکان

سلامت روان بیمار تحت شیمی درمانی

کد پمفلت سلامت روان بیمار تحت شیمی درمانی ۱۴۰۲(۶۰)	
تهیه کننده	طیبه کرمی مسئول واحد روانشناسی
تایید کننده	واحد آموزش سلامت
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۲

منبع: American WEBMD 2017;
cancer society 2018

اگر یکی از افراد خانواده و یا یکی از دوستان شما دچار سرطان شده باشد و به صلاح دید پزشک باید، شیمی درمانی شود شما به عنوان یک فرد تأثیر گذار در زندگی او می توانید توصیه های زیر را به کار ببندید:

۱- به کودک تلقین کنید که می تواند شیمی درمانی را با موفقیت پشت سر بگذارد و حتما بیماری سرطان را شکست خواهد داد. تحقیقات مختلف نتایج خیره کننده ای از موفقیت افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی بوده اند و روحیه شکست ناپذیری داشته اند نشان داده اند.

۲- شما باید بدانید کودکی که در حال شیمی درمانی است دارای روحیه خاص و شکننده است و ممکن است با کوچک ترین موضوع ناراحت شود و روحیه اش را از دست بدهد بنا بر این سعی کنید ناراحت نشود.

سعی کنید برنامه منظمی را برای زندگی از هم پاشیده شده بیمار سرطانی تنظیم کنید و روح زندگی را به او و خانواده اش برگردانید.

معمولا پس از شیمی درمانی خستگی و ضعف سراغ این بیماران می آید و آنها را از انجام کارهای روزانه باز می دارد پس آنها را در کارهایشان کمک کنید.

۴- برای کودک خود وقت بگذارید و سعی کنید دائما موجهات خنده و شادی او را فراهم کنید اصلا او را ناراحت نکنید زیرا استرس سبب بدتر شدن شرایط یک بیمار سرطانی می شود ثابت شده است که خنده و شادی استرس را از بین می برد و موفقیت شیمی درمانی را بالا می برد.

۵- از انجام کارهای به ظاهر کوچک و سطحی برای کودک مانند تلفن کردن و گردش رفتن و خرید کردن کوتاهی نکنید.

۶- به او توصیه کنید تا وقت بیشتری را برای استراحت خود صرف کند تا بهبودی او سریع تر اتفاق بیفتد.

۷- در نظر داشته باشید که کودکان سرطانی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند در لحظه لحظه درمان خود نیاز به حمایت عاطفی خانواده و دوستان خود دارند. اگر لحظه ای او را رها کنید، فشارهای روانی، او را در برابر بیماری خطرناک سرطان از پا در می آورد.



” ۳- سعی کنید او را به خوردن غذاهای سالم و تازه تشویق کنید. حس چشایی افراد مبتلا به سرطان در اثر شیمی درمانی تغییر میکند و ممکن است میل به غذا وردن در آنها کم شود که همین امر منجر به بدتر شدن شرایط آنها می شود.
شما باید جلوی این وخامت اوضاع را بگیرید.“



۸- او را در انجام کارهای روزانه اش یاری کنید معمولا پس از شیمی درمانی خستگی و ضعف به سراغ این بیماران می آید و آنها را از انجام روزانه باز می دارند .

۹- برای روحیه دادن به کودک و بالا بردن قدرت او برای شکست سرطان می توانید به همراه او سراغ افرادی که قبلا به سرطان مبتلا بوده اند و هم اکنون بهبودی کامل پیدا کرده اند برید و نکات مهمی را که با رعایت آنها توانسته اند بر سرطان غلبه پیدا کنند بپرسید تا این نکات را در طول دوره درمان بیمار به کار بگیرید.



۱۰- به یاد داشته باشید مراقبت از کودکی که تحت شیمی درمانی است بسیار وقت گیر و خسته کننده می باشد . بنابراین باید با برنامه از قبل طراحی شده جلو بروید وگرنه در اثر عدم تنظیم برنامه های زندگی خود به مشکل بر می خورید و ممکن است از کمک کردن به او منصرف شوید .

۱۱- از پزشک متخصص بخواهید تا فعالیت ها و ورزش هایی که برای کودک ضرر بسیار ندارد را بگوید و حتما او را به انجام فعالیت های ورزشی و تفریحی ترغیب کنید این گونه فعالیت ها علاوه بر این که سبب تقویت روحیه و اعتماد به نفس بیمار می شود و شانس بهبودی او را افزایش می دهد باعث می شود تا فرد سرطانی کمتر فرصت کند به بیماری و شکست خود در برابر بیماری فکر کند و روحیه اش کمتر خراب می شود.

۱۲- گاهی اوقات شما باید به تنهایی به حرف های او گوش دهید و مشکلات او را بشنوید حداقل کاری که گوش دادن شما می کند این است که حس می کند که تنها نیست و یک حامی دارد.

۱۳- افسردگی مهم ترین معضلی است که این گونه کودکان به آن مبتلا می شوند. هرگز نگذارید که این احساس بر فرد سرطانی که تحت شیمی درمانی قرار گرفته است غلبه پیدا کند .



۱۴- حتما به او توصیه کنید تا در طول دوره درمان بهداشت شخصی را بیشتر رعایت کند زیرا در طی شیمی درمانی سیستم ایمنی بدن افراد ضعیف می شود و اگر فرد به بیماری مسری و عفونی مبتلا شود طول درمان افزایش پیدا می کند و احتمال موفقیت شیمی درمانی کاهش پیدا می کند .

۱۵- اگر وضعیت روحی و روانی فرد بسیار تضعیف شد حتما به روانپزشک و یا روانشناس مراجعه کنید و راه های افزایش اعتماد به نفس را با توجه به شرایط بیمار جویا شوید .

۱۶- حتما به خدا توکل کنید و از او آرامش بجوید و مطمئن باشید کسی که درد را داده است راه درمانی را هم برای او قرار داده است .



۱۷- به فرد سرطانی بگویید خود را خسته نکند و بیشتر استراحت کند زیرا شیمی درمانی انرژی زیادی از فرد می گیرد و او را خسته می کند .

۱۸- از هر کسی که تفکر منفی درباره بهبودی بیماری سرطان دارد (یعنی می گوید سرطان قابل درمان نیست) دوری کنید و در عوض با افراد مثبت نگر معاشرت کنید.