

■ دفتر آموزش و ارتقای سلامت  
■ مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی انجمن سرطان  
■ دفتر یاری های غیردولتی اداره سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

# پیشگیری از سرطان؛ زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم



زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم

## پیشگیری از سرطان؛ زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم

مسائل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی بر سلامت و بیماری موثرند. به دلیل چند بعدی بودن عوامل ابتلا به سرطان، پیشگیری از آن نیز، شامل ابعاد متعددی است. پژوهش‌های متعددی بر اثرگذاری مسائل روانشناختی بر سلامت صحنه می‌گذارند. در زیر به چند نکته عمده که می‌تواند در پیشگیری از سرطان موثر واقع شود اشاره می‌شود.

### استرس و تشن را مدیریت کنید

زمانی که انسان در معرض تغییری قرار می‌گیرد، برای سازگاری با شرایط جدید دچار احساسی می‌شود که آن را استرس می‌نامند. یکی از رویدادهایی که در این حالت پیش می‌آید، افزایش هورمونی در بدن به نام آدرنالین است. این هورمون به بدن کمک می‌کند تا خود را تجهیز نموده و با حداکثر توان عمل نماید. استرس به خودی خود نه تنها ضرری ندارد، بلکه سودمند هم هست. زیرا به ما کمک می‌کند با شرایط انطباق پیدا کرده و بتوانیم عملکرد بهتری داشته باشیم. مثلاً فردی که قرار است به زودی صاحب فرزند شود، کسی که وارد دانشگاه می‌شود یا منزل خود را عوض می‌کند، با استرس ایجاد شده آمادگی بیشتری برای عملکرد مناسب پیدا می‌کند. ولی شیوه عمل ما در زمان استرس و مدت زمانی که این استرس طول می‌کشد در سلامت یا بیماری ما موثر است. بعضی از افراد در زمان استرس به مبارزه با تغییرات رو می‌آورند، بعضی فرار می‌کنند و بعضی نیز بی عمل باقی مانده و فقط استرس را تحمل کرده و حالت درماندگی به خود می‌گیرند. آسیب رسان ترین نوع برخورد با استرس، بی عمل باقی ماندن است. هرچند احساس جنگیدن دائمی یا فرار دائمی نیز طاقت فرسا است، ولی کسانی که استرس طولانی مدتی را تحمل می‌کنند و در مقابل این استرس امکان هیچگونه عملی را احساس نمی‌کنند، بیشتر آسیب می‌بینند. مثلاً فردی که قوم و خویشی دارد که تقاضاهای غیر مترقبه و غیر قابل اجرایی دارد و از ترس این فرد او را تحمل می‌کند، یا شنیدن دائمی خبرهایی که فرد امکان هیچگونه عملی برای تغییر آنها را ندارد، هر دو این موارد از انواع استرس‌های آسیب رسان هستند که مانند سم به سلول‌ها آسیب رسانده، سیستم ایمنی را تضعیف کرده و امکان ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.



## برای مدیریت استرس و تنش :

### ۱- محیط زندگی خود را تغییر دهید

برای آسیب ندیدن از استرس راهکارهای مختلفی وجود دارد. بعضی از عوامل استرس زا با تغییر دادن محیط از بین خواهند رفت. مثلا سرو صدا و آلودگی صوتی، آشفتگی فیزیکی محیط، قرار گرفتن در جوار افراد دارای استرس و دنبال کردن اخبار استرس زا از عوامل ایجاد استرس هستند و در مقابل، قرار گرفتن در طبیعت، هم نشینی با افرادی که آرامش دارند، خلوت نمودن محیط فیزیکی و نظم دادن به آن و پرهیز از مکان های پر تراکم و پرسروصدا، باعث کاهش استرس می شوند.

### ۲- از تاثیر رفتارهای خود بر سلامت تان آگاه شوید و رفتارهای سالم را یاد بگیرید

برخی رفتارهای ما هم ایجاد استرس می کنند و تغییر این رفتارها می تواند استرس را کاهش دهد. افرادی که اغلب دیر می کنند و عجله دارند، مواد غذایی صنعتی مصرف می کنند، سیگار می کشند و کم می خوابند، احتمالا استرس بیشتری را تحمل می کنند. در عوض، ایجاد فرصت برای انجام امور در فراغ بال و عجله نداشتن، مصرف مواد غذایی طبیعی، نکشیدن سیگار و داشتن خواب متناسب با نیاز بدن می تواند استرس را کاهش دهد.

### ۳- مهارت های جدیدی کسب نمایید

کسب مهارت های خاص نیز می تواند به کاهش استرس کمک کند. مهارت حل مساله، اساسی ترین مهارت کاهش دهنده استرس است. تعریف این مهارت این است که به شیوه ای علمی برای هر مساله بشری راه حلی وجود دارد، حتی اگر آن راه حل منطقی به نظر نرسد. مهارت مدیریت زمان نیز به کاهش استرس کمک می کند. افرادی که زمان خود را به شیوه موثری مدیریت می کنند کمتر در گیر عجله می شوند و آرامش بیشتری دارند.

### ۴- باورهای تان را بشناسید و در صورت لزوم تغییر دهید

باورهای ما ممکن است ایجاد کننده استرس باشند. با اتخاذ باورهای کارآمد که به سازگاری بیشتر و آرامش بیشتر کمک کنند می توان استرس را کاهش داد. باورها آن افکار ریشه ای هستند که تفکرات روزانه ما از آنها سرچشمه می گیرند. باور به اینکه «من می توانم»، «قرار است اتفاقات خوشایندی برای من پیش بیاید»، «از پس زندگی با همه فراز و نشیب هایش بر می آیم»، و «من لایق و ارزشمندم»، می تواند در کاهش استرس کمک کند. هر کدام از ما لازم است برای سلامت، بیشتر باورها و افکار خود را بشناسیم و با مدیریت افکار ناکارآمد به آرامش بیشتری دست یابیم. افرادی که به قدرت والای خدا اعتماد دارند، توکل نموده و همه امور را در اراده او می دانند معمولا استرس کمتری تحمل نموده و آرامش بیشتری دارند.

بعلاوه می توان با تغییر نگرش، از «شکست» به «کسب تجربه»، به آرامش بیشتر و کاهش تنش کمک کرد.

## افسردگی را درمان کنید



افسردگی احساس غم و اندوهی است که برای مدت طولانی عملکرد کلی فرد را محدود می کند. اگر احساس غم و اندوه سبب می شود که شما از موقعیت هایی که قبلاً برای تان لذت بخش بود لذت نبرید، آنگاه احتمالاً افسرده هستید. زندگی طولانی مدت همراه با افسردگی می تواند یکی از علل ابتلا به سرطان باشد. دور بودن از شادی و امید و عشق که از عوارض افسردگی است، نه تنها لذت بردن از زندگی را محدود می کند بلکه با تضعیف سیستم ایمنی احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون را افزایش می دهد.



اگر افسردگی شما بسیار شدید و محدود کننده است، حتماً برای درمان آن به روانپزشک مراجعه کنید. افسردگی هم مانند سایر بیماری ها عوارض متعددی دارد. با مصرف دارو این عوارض محدودتر شده و کم کم شما توانایی خود را برای بهره بردن دوباره از زندگی به دست می آورید. اگر دچار افسردگی خفیف تری هستید، با پرداختن به ورزش منظم و یا هر فعالیت منظم دیگر، مطالعه کتاب های مرتبط با درمان افسردگی و تغییر نگرش و نیز مشاهده فیلم های امیدبخش یا خوشایند، به درمان خود کمک کنید. برای دریافت کمک تردید نکنید. شما حق دارید با شادی و امید زندگی کنید.



## خود و دیگران را ببخشید



گاه اتفاقی که در زمان گذشته افتاده است، تمام زمان حال ما را می گیرد. رنجش عمیق که از عمل کسی برایمان ایجاد شده یا واقعه ای که جداً ما را رنجانده است، مانند زخم قسمتی از بدن ما را که از نظر ژنتیک بیشتر مستعد بیماری است با مشکلاتی روبرو می کند. اتصال به گذشته و فردی که در حق ما بدی کرده یا رویدادی که زخمی در وجودمان ایجاد نموده، مانند این است که ما عروسک خیمه شب بازی ای باشیم که تمام زندگی مان صرف این زخم می شود. در حقیقت نبخشیدن، مانند گرفتن زغالی گداخته در کف دست است. ادامه

دادن رنجش و خشم نه تنها به عامل آسیب و زخم ضرری نمی رساند، بلکه بیشتر به وجود خودمان آسیب می زند. به بیان دیگر ادامه دادن رنجش و خشم و نبخشیدن کسانی که تصور می‌کنیم به ما آسیب زده‌اند مانند این است که خود زهری را بخوریم و در انتظار صدمه دیدن و انتقام از فرد مقابل باشیم!

نخستین عامل کمک کننده به بخشایش این است که مانع از آسیب دیدن بیشتر خود شویم. گاه تحمل کردن، فقط به آسیب دیدگی بیشتر می‌انجامد و این به بخشایش کمکی نمی‌کند. برای بخشایش نخست باید جلوی آسیب بیشتر را بگیریم.

گام دوم این است که باور کنیم بخشایش آسان است و ما به سادگی می‌توانیم ببخشیم و رها کنیم. باید با نیت بخشایش به همه هیجاناتی که در روان خود جمع کرده‌ایم، امکان بروز بدهیم و از احساسات متناقض خود احساس گناه نکنیم.

بخشایش در فرهنگ‌های مختلف به شیوه‌های گوناگون عملی می‌شود. در برخی فرهنگ‌ها افراد غصه‌ها و زخم‌های خود را می‌نویسند و می‌سوزانند. در برخی از فرهنگ‌ها افراد ترغیب می‌شوند غصه‌های خود را به سنگ صبور بگویند تا تخلیه شوند و در بعضی آیین‌ها با بروز دادن خشم و رنجش به صورت مشیت کوبیدن و فریاد زدن به این رهایی کمک می‌شود. از تمرین‌های ذهنی نیز می‌توان برای این منظور استفاده کرد. برای اجرایی کردن بخشایش ممکن است مشاوره با یک روانشناس کمک کننده باشد.

یادتان باشد دیگرانی که زمانی با شما چنین کرده‌اند به زندگی خودشان مشغول هستند و شما با نبخشیدن آنها در حقیقت زندگی امروزتان را هم به آنها تقدیم می‌کنید. اغلب افرادی که به سرطان مبتلا می‌شوند، خاطره رنجش‌های عمیق و جان کاه را به یاد می‌آورند که زخمی در جان شان ایجاد نموده است. برای سلامت خودتان ببخشید تا رها شوید.

## از سلامت روابط خود مطمئن شوید



برای سلامت روان، باید روابط سالمی داشته باشیم. تحمل یک رابطه رنجاننده و آسیب رسان نه تنها نشانه قدرت ما نیست، بلکه از ضعف ما در احترام به خود و فرآیند زندگی مان سرچشمه می‌گیرد. هیچ مشکل ارتباطی نیست که قابل حل نباشد. همه انسان‌ها دارای منابع کافی برای حل مشکلات شان هستند و تنها باید سعی کنند برای گرفتن نتیجه‌های جدید از مسیرهای جدید استفاده کنند. اگر در یکی از روابط خود دچار مشکل هستید، مثلاً در ارتباط با پدر و مادر، خواهر و برادر، همسر یا فرزند خود رنج می‌برید و در تعامل با آنان مشکل دارید، با شیوه‌هایی ساده می‌توانید تنش رابطه را کاهش داده و حتی رابطه را به شیوه‌ای خوشایند تغییر دهید.

اول به یاد داشته باشید که در تمام تعاملات هر یک از طرفین حداقل نیمی از مشکل را بر

دوش می‌کشد. پس اگر شما به شیوه‌ای دیگر عمل کنید حتماً شکل رابطه تغییر خواهد کرد. بعضی از شرایط را نمی‌توان تغییر داد ولی می‌توان پذیرفت و برای تغییر بقیه شرایط باید راهکارها را آموخت و به کار گرفت. هیچ ویژگی‌ای در دیگران ما را به هم نمی‌ریزد مگر اینکه ربطی به ما داشته باشد. سهم خودمان در مشکلات ارتباطی را پیدا کنیم تا روابط مان تغییر کنند.

### شبکه حمایت اجتماعی داشته باشید

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد دارای گروه‌های حمایتی متعدد با احتمال کمتری درگیر سرطان می‌شوند و در صورت ابتلا نیز با احتمال بیشتری درمان می‌شوند. پس عضویت در گروه‌های حمایت‌گر بدون احساس اجبار و فشار و همراه با احساسات خوشایند، یکی از عوامل پیشگیری‌کننده از سرطان است. برای دوستی‌ها و روابط فامیلی خود ارزش قابل‌باشید و روابط خوشایند را حفظ کرده و گسترش دهید. بر حسب علائق خود عضو گروه‌های اجتماعی شوید و با آنان وقت بگذرانید. از دیگران کمک بخواهید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.

### خودتان را دوست داشته باشید

بعضی از افراد در تمام طول عمر خود فقط به ایفای نقش‌هایی می‌پردازند که به آن‌ها دیکته شده است. زندگی کردن در سطح و تجربه نکردن آن اشتیاق حقیقی که هر فرد در وجود خود احساس می‌کند، یکی از مشکلاتی است که فقط آن زمان گریبان ما را می‌گیرد که احساس کنیم فرصت مان برای زندگی محدود است. گاهی افراد زمانی که درگیر بیماری می‌شوند به یاد می‌آورند که هرگز به خودشان توجه نکرده‌اند و همواره دیگران را در اولویت قرار داده‌اند بدون آن‌که به خودشان اهمیت دهند. عدم خوب‌شدن دوستی و صرف تمام زندگی برای جلب رضایت و نظر دیگران منشأ بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها است. برای حل این مشکل باید از قضاوت کردن خود با معیارهای دیگران دست برداریم و خوب‌شدن حقیقی را که شامل تمام نقاط دوست داشتنی و دوست نداشتنی است بشناسیم. شناخت سایه‌ها یا نقاط تاریک وجودمان به ما فرصت خوب‌شدن حقیقی را می‌دهد چون این بخش از وجود ما اغلب سرکوب شده و ناشناخته باقی می‌ماند و همین اتفاق است که ما را به موجودی غیر واقعی و دروغین تبدیل می‌کند و باعث می‌شود از آنچه هستیم، احساس گناه کنیم.

## راه کارهای زیر در سلامت و تقویت سیستم ایمنی ما بسیار مؤثر می باشد:

◀ عدم قضاوت خود، پذیرش هر آنچه هستیم  
◀ شناخت خویشتن حقیقی و دور شدن از ارزش‌های جعلی ای که به ما تحمیل شده است

شناخت و ابزار احساسات، اولین گام در این مسیر است. برای شناخت احساسات مان باید بتوانیم به وضعیت درونی و روانشناختی خود در هر لحظه توجه کنیم. باید به تغییرات احساسی خود آگاه شویم و بفهمیم چه چیزهایی روی این تغییرات تاثیرگذار هستند. با شناخت احساسات خود و متغیرهای مؤثر بر آن‌ها و عدم برخورد قضاوت‌گرانه در مورد احساساتی که توسط باورها و اطرافیان ما پذیرفتنی نیستند، به تدریج امکان بروز دادن و زندگی کردن با خویشتن واقعی خود را پیدا می کنیم. برقراری ارتباط با احساسات مان و ایجاد امکان بروز آن‌ها در سلامت روان و جان ما نقش به سزایی دارد.

## ذهن خود را مدیریت کنید



هر یک از ما روزانه تا شصت هزار فکر مختلف را از ذهن خود می گذرانیم. اغلب این افکار تحت کنترل ما نیستند اما با تغییر دادن احساس و عملکرد جسمی و رفتاری ما، زندگی مان را می سازند. اگر احساسات ناخوشایندی را تجربه می کنیم، با کمی توجه به زنجیره افکارمان متوجه می شویم که افکار مختلف ناخوشایندی از ذهن مان می گذرند. این افکار هم به نوبه خود از شناخت‌ها یا حکم‌های کلی ای سرچشمه می‌گیرند که اغلب غیرمنطقی هستند ولی شالوده ذهن ما را می سازند. برای سلامت بیشتر لازم است:

◀ از زنجیره تفکرات مان آگاه باشیم.  
◀ افکار تکرار شونده ناخوشایند را با یک هشدار متوقف کنیم.  
◀ شواهدی بر علیه افکار منفی پیدا کنیم.  
◀ بررسی کنیم که کدام شناخت غیر منطقی در زیربنای این تفکر قرار دارد. اغلب افکار قطعی که حاوی کلمات باید، نباید، همه یا هیچ هستند، خاصیت غیر واقعی بودن دارند.  
◀ برای ایجاد تغییرات از جملات مثبت استفاده کنیم و بر آنچه می خواهیم متمرکز شویم. مثلاً برای غلبه بر احساس ناتوانی، به جای اینکه دائماً به این فکر کنیم که نمی‌توانیم ناتوان باشیم، با خود تکرار کنیم که من می‌توانم. مغز ما افعال منفی را درک نمی‌کند و فقط مفاهیم را ادراک می‌کند. به جای ناتوانی بر توانایی تمرکز کنیم.

با مشاهده کردن افکار و آگاه شدن به تأثیر آنها بر احساس و تجربه‌های مان، تصمیم با خودمان است که اندیشیدن به افکار ناکارآمد خود را ادامه دهیم، یا آن‌ها را خاموش کنیم، و با افکاری کارآمد جایگزین کنیم.



## از معنویت برای آرامش بیشتر کمک بگیرید

نهایت سلامت روان در تجربه کردن ناب هر لحظه زندگی است. برای تجربه «اینجا و اکنون» باید از هرچه در گذشته واقع شده، هر چه در آینده ممکن است روی دهد و تمام چیزها و افرادی که ما را از خویشتن واقعی مان دور می‌کنند، رها شویم. ببخشیم، آسان بگیریم، ایمان داشته باشیم و اعتماد کنیم. رها و در آغوش امنیت واقعی. هر روز به طور منظم وقت مشخصی را در آرامش به عبادت و مراقبت از خویشتن خود بپردازید. سکوت ذهن، توجه به کلمات زیبای معنوی و حضور قلب روزانه برای انجام این کار، بخش مهمی از سلامت واقعی ما را تضمین می‌کند.

## توصیه‌هایی برای داشتن زندگی روانی معنوی سالم

- ◀ در زندگی اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید.
- ◀ از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند.
- ◀ در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
- ◀ به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی قدرت دفاعی بدن را پایین می‌آورد.
- ◀ خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- ◀ زندگی سختی‌های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می‌توان با آن دشواری‌ها را پشت سر گذاشت.
- ◀ دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و دعا کردن بپردازید تا به آرامش برسید.
- ◀ به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.



## توصیه‌هایی برای داشتن زندگی اجتماعی سالم

- ◀ با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
- ◀ از رقابت‌های ناسالم تنش‌آفرین بپرهیزید.
- ◀ به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
- ◀ دیگران را دوست بدارید و قضاوت زود هنگام نداشته باشید.
- ◀ همه آدم‌ها خوبی‌ها و بدی‌هایی دارند. آنها را همانگونه که هستند بپذیرید.
- ◀ اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید. اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی‌های دیگران را راحت‌تر بپذیرید.
- ◀ از خود و دیگران توقعات غیر واقع‌بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
- ◀ در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم‌گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.