

# Acceptance and Breast Cancer Coping



# حلقه مفقوده اول: کمک برای پذیرش بیماری از سوی پزشک

پذیرش صحیح بطور معنی داری بقا در سال ۱،۲،۳،۴ و ۵ را افزایش می دهد	2006	Hyune-june paik
کمک پرسنل بهداشتی به پذیرش بیماری در مبتلایان به سرطان متاستاتیک پستان افزایش حداقل ۱۰ ماهه طول عمر	2009	Speigel
نگرش مثبت پزشک به بیماری بطور معنی داری شانس بقا و کیفیت زندگی را افزایش می دهد	2017	American cancer society



# Emotional Stages of Breast Cancer

- همه بیماران برای رسیدن به پذیرش مطلوب باید از مراحل زیر گذر کنند.
- سرعت گذر از مراحل فوق در یک مرحله از بیماری به بیمار دیگر متفاوت است و نقش پرسنل بهداشتی حیاتی می باشد.
- برای گذر از مراحل فوق و رسیدن به سازگاری مناسب بیماران از استراتژی های متفاوتی استفاده می کنند.
- در صورت عدم حمایت مناسب ممکن است بیماران برای تمام عمر در یک مرحله متوقف شده و هرگز به سازگاری مناسب دست نیابند.



# Emotional Stages of Breast Cancer

By Pam Stephan | 10, 2018

## stage 1

- **Denial and shock**
  - "This can't be true."



شوڪ و انكار

# Emotional Stages of Breast Cancer

## stage2

- **Anger and rage**
  - "This isn't fair."
  - "Why wasn't I protected from this?"
  - "Why me?"



خشم و عصبانیت  
"انصاف نیست"  
"چرا من بیشتر مراقب نبودم"  
"چرا من"

# Emotional Stages of Breast Cancer

## stage3

- **Stress and depression**

- "My life is already busy, I can't stop to deal with this."
- "I feel so sad."
- "Why should I get treatment? I'll die anyway."



استرس و افسردگی  
- آنقدر گرفتاری دارم که وقت برای مقابله با بیماری را ندارم  
- خیلی غمگینم  
- اصلا چرا باید درمان کنم. بهر حال که می میرم

# Emotional Stages of Breast Cancer

## stage4

- **Grief and fear**

- "I'm going to die, but I don't want to."
- "I'm going to lose part of my body."
- "I will never feel safe again."



- ترس و اندوه
- -دارم میمیرم ولی نمیخوام
- یه عضو بدنم را از دست داده ام
- هیچوقت دیگه مثل قبل نمیشم

# Emotional Stages of Breast Cancer stage 5

- **Acceptance and adjustment**

- "Okay, it's true. I've got breast cancer, but I don't have to like it or let it define who I am."

- پذیرش و سازگاری

-خیلی خوب، واقعیت اینه که من مبتلا به سرطان سینه شده ام اما این و دوست ندارم و معنیش این نیست ک همه زندگی منو تحت تاثیر قرار بده





# Emotional Stages of Breast Cancer stage 6

- **Fight and hope**
  - "I'm going to fight for my life! I'm getting all the help and support that's out there for me."

• **جنگ و امید**

• من برای زندگی ام می جنگم و در این راه از همه حمایت و کمکی که به من میشود استفاده می کنم



# بيان تجارب



# سازگاری با سرطان سینه

- تحقیقات نشان داده است که اغلب نجات یافتگان از همان آغاز پذیرش خوبی نسبت به بیماری نشان داده اند.

- لازاروس و فولکمن ← لزوم سازگاری و تطابق با هر بحرانی برای سلامت روان و سلامت جسمی فرد ضروری است. هر فردی از استراتژی خاصی برای تطابق استفاده می کند که این استراتژی ها می تواند کارآمد یا ناکارآمد باشد.



# استراتژی های سازگاری با سرطان سینه

• Self destruction (خود تخریبی) ❌

Active coping (سازگاری فعال) 😊

Denial s (انکار) ❌

Substance use (پناه بردن به مواد) ❌

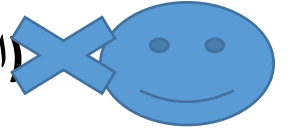
Use of emotional support (تکیه به حمایت عاطفی) ❌ 😊 →

با مشاوره صحیح، آموزش همدلی و پرهیز از آسیب اضطرابی به اطرافیان ←



# استراتژی های سازگاری با سرطان سینه

- Use of instrumental support (استفاده از حمایت ابزاری: نگهداری بچه ها، کارهای خانه، پول)



Behavioral disengagement (عدم درگیری رفتاری یا جایگزینی رفتاری) X

positive reaming (تصحیح مثبت)



planning (نقش بازی کردن) X



# استراتژی های سازگاری با سرطان سینه

(قهرمان سازی) to be a humor ❌ 

(پذیرش به واسطه مذهب) religion acceptance 

(خود سرزنشی) self blame ❌



# چالش های عمده در طول درمان سرطان سینه

-چالش در خصوص ظاهر بدن

"بعد از جراحی باز هم جذابیتی خواهم داشت؟"

"زندگی جنسی من چه میشود؟"  
همسر را آغاز میکنید.

شما به عنوان متخصصین سلامت جنسی علاوه بر مشاوره راهکار مشارکتی با

-ترس از ناشناخته ها

"قرار است چه اتفاقی برایم بیفتد".

"بعد از درمان نجات پیدا می کنم؟"

-نگرانی در خصوص عوارض

"شنیدم خیلی عارضه داره. هیچ جایگزین دیگری نیست؟"

"چجوری قبولش کنم؟"



# چالش های عمده در طول درمان سرطان سینه

## • ترس از عود

سرطانم برمیگرده؟

پخش میشه؟

وقتی قسمتی از بدنم درد میگیره میتونه علامت این باشد که سرطان سینه برگشته است؟

## -احساس آسیب پذیر بودن

در طی درمان چطور سلامتی ام را حفظ کنم؟

## -ترس از درد مداوم

قفسه سینه ام درد میکند.دائم خسته ام .هیچوقت نرمال میشوم؟

## -ترس از مرگ

خانواده ام به من نیاز دارند و برای مرگ آماده نیستم.





# چالش های عمده در طول و پس از درمان سرطان سینه

**اضطراب** ← گاهی تا ۶۰ درصد بیماران حملات پانیک را تجربه خواهند کرد.  
آیا درمان مفید بوده است؟



**نگرانی در خصوص نتایج تست ها**  
جواب تست اگر بد باشد نشانه تکرار دوباره درمان است؟

**خانواده و همکاران**  
این بیماری روی خانواده ام چه تاثیری می گذارد  
میتوانم شغلم را حفظ کنم؟

# Tips for coping with breast cancer

- :
- **Share your feelings.** .
- **Be specific.** خودتان برنامه ریزی کنید تا کمکهای تخصصی بگیرید مثلا به دوستان بگویید تو میتوانی مرا با ماشین ببری بیمارستان؟
- **Take steps to look and feel your best.** ..... کلاه گیس، پروتز موقت و .....



# Tips for coping with breast cancer

- **Let yourself feel loved and cared for.** اجازه ابراز احساس به دیگران دهید
- **Talk to your spouse or partner about the physical closeness you need.**
- **Discuss your concerns with your doctor or nurse**
- **[Get help for lymphedema.](#)**
- **Learn more about breast cancer.**
- **Get emotional support**  
doctors, nurses and social workers . CancerCare's oncology social workers provide [individual counseling](#), [support groups](#)



# کمک به سازگاری با بیماری در طول عمر

افزایش طول عمر مبتلایان حداقل ۹ ماه با استفاده از استراتژی های سازگاری کارآمد از سوی درمانگران	2000	Reynold
سازگاری کارآمد گرچه شاید طول عمر را چندان افزایش ندهد اما کیفیت زندگی را به شدت ارتقا میبخشد	2012	watson
در یک مرور سیستماتیک اعلام نمود سازگاری روانی با کاهش خطر عود هفده درصدی برای مجموع سرطان ها طی پنج سال همراه بود	2015	Petterick
می توان سازگاری را بعنوان شاخصی در کنار ER PR ,LN,M,GRADE برای بقا در نظر گرفت	2018	Hurney

