



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #لست_وحدك



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

الصحة النفسية

من الطبيعي إنك تمرين بالعديد من المشاعر المختلفة والجديدة اثناء مرحلة العلاج او ما بعد العلاج بما ان المشاعر جديدة ومختلفة قد تكونين غير معتادة على التعامل معها لذا يجب الاستعداد وتهيئة النفس

فالصحة النفسية

وليست علامة ضعف
و ليس تجاهلها
وليست وهمية
وليست شي يجب ان تخجلي منه

هي جزء من كل شخص
ينبغي الاهتمام بها
مهمة
شي يمكنك تحسينه

التوتر والقلق

التوتر والقلق شائع بعد تشخيص سرطان الثدي من الطبيعي أن تشعرى ببعض الضغوط والتوتر خلال هذه الفترة، لكن اضطراب القلق يعني أن لديك الكثير من الأفكار المقلقة التي تدور في ذهنك والتي يصعب التعامل معها.

فقد تلاحظين بعض هذه التغييرات عند وجود اضطراب القلق :

- ♦ التسارع في نبضات القلب
- ♦ الشعور بالعصبية
- ♦ الصعوبة في التنفس
- ♦ الشعور بالخوف الدائم
- ♦ الشعور بالغصة في الحلق أو ضيقة في الصدر
- ♦ صعوبة في التركيز

طرق تساعد في تقليل التوتر والقلق:

- ◆ العلاج النفسي عن طريق طبيب او اخصائي نفسي
- ◆ العلاج الدوائي المقدم من الطبيب المختص
- ◆ مشاركة المشاعر والمخاوف
- ◆ التركيز على الاشخاص المقربين أو الهوايات
- ◆ ممارسة تمارين التنفس العميق او الاسترخاء
- ◆ ممارسة نشاط بدني خفيف - مثل المشي لمدة ٣٠ دقيقة -
- ◆ التأمل (التسييح - الصلاة - قراءة القران - تأمل الطبيعة)

الاكتئاب وسرطان الثدي

من الطبيعي ان تشعرين بالحزن بعد تشخيص سرطان الثدي، ولكن اذا استمر الحزن لفترة طويلة من الممكن ان يتطور لاكتئاب

من أسباب الإصابة بالاكتئاب بعد تشخيص سرطان الثدي

- ◆ الصدمة التي ترافق التشخيص
- ◆ التأثيرات الجسدية للعلاج
- ◆ الشعور بالعزلة وفقدان الثقة بالنفس

أعراض وعلامات الاكتئاب

تحدثي إلى طبيبك او فريق الرعاية الخاص بك عند ظهور أي من العلامات لتالية:

- ◆ فقدان الاستمتاع بالأشياء والتجارب اليومية والاهتمام بها
- ◆ فقدان الاهتمام بمظهرك
- ◆ عدم الرغبة بلقاء الآخرين والخروج
- ◆ الشعور بالبكاء والانفعال أكثر من المعتاد
- ◆ صعوبة التركيز
- ◆ صعوبة في النوم أو الرغبة في النوم طوال الوقت
- ◆ فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام

علاج الاكتئاب

من الممكن علاج الاكتئاب وقد يكون عن طريق:

- ◆ العلاج النفسي من قبل طبيب / اخصائي نفسي
- ◆ ادوية مضادة للاكتئاب مصروفة عن طريق طبيب مختص
- ◆ علاج سلوكي معرفي



***لا تنسين ان العلاج من الاكتئاب عملية تدريجية والصبر مع نفسك مهم**

كيف أساعد نفسي في التغلب على الاكتئاب؟

بالنسبة لحالات الاكتئاب الخفيف الى المتوسط من الممكن ان تساعدك الاستراتيجيات التالية :

- ◆ حددي أهداف واقعية وقسمي المهام الكبيرة الى مهام أصغر
- ◆ حاولي تقضين وقت مع المقربين منك لمدة ساعة على الأقل يوميا
- ◆ مارسي أي أنشطة تحبينها قبل الإصابة بالسرطان او اكتسي هوايات جديدة
- ◆ مارسي نشاط بدني بسيط كل يوم مثل المشي لمدة ٣٠ دقيقة -حسب استطاعتك -
- ◆ احصلي على قسط كافي من النوم
- ◆ انضمي الى مجموعات الدعم الخاصة بسرطان الثدي

Mental health

It is normal to experience many different and new emotions during and after treatment.

Since the feelings are new and different, you may not be used to dealing with them, so it is important to prepare and prepare yourself.

As Mental health

Is a part of every person, **not** a sign of weakness

It should be taken care of, **not** ignored

Important, **not** illusory

Something you **can improve**, **not** something to be ashamed of.

Stress and Anxiety

Stress and anxiety are common after a breast cancer diagnosis. It's normal to feel some stress and tension during this time, but an anxiety disorder means you have a lot of worrying thoughts running through your mind that are difficult to deal with.

You may notice some of these changes when you have an anxiety disorder:

- ◆ Rapid heartbeat
- ◆ feeling nervous
- ◆ Difficulty breathing
- ◆ Feeling constantly afraid
- ◆ Feeling a lump in your throat or tightness in your chest
- ◆ Difficulty concentrating

Ways to help reduce stress and anxiety:

- ◆ Psychotherapy by a doctor or psychologist
- ◆ Pharmacotherapy provided by your doctor
- ◆ Sharing feelings and fears
- ◆ Focusing on loved ones or hobbies
- ◆ Practicing deep breathing or relaxation exercises
- ◆ Engaging in light physical activity - such as a 30-minute walk
- ◆ Meditation (prayer, reading the Quran, contemplating nature)

Depression and breast cancer

It is normal to feel sad after a breast cancer diagnosis, but if the sadness continues for a long time, it can develop into depression

Some of the causes of depression after a breast cancer diagnosis are

- ◆ The trauma of the diagnosis
- ◆ The physical effects of treatment
- ◆ Feelings of isolation and loss of self-confidence

Symptoms and signs of depression

Talk to your doctor or care team if you experience any of the following signs

- ◆ Loss of enjoyment and interest in everyday things and experiences
- ◆ Losing interest in your appearance
Not wanting to meet people and go out
- ◆ Feeling more tearful and irritable than usual
difficulty concentrating
- ◆ Difficulty falling asleep or wanting to sleep all the time
- ◆ Loss of appetite or overeating

Treatment of depression

It is possible to treat depression and may be through

- ◆ Psychotherapy by a doctor/psychologist
- ◆ Antidepressant medications prescribed by a specialized doctor
- ◆ Cognitive behavioral therapy



Don't forget that depression treatment is a gradual process and patience with yourself is important.

How can I help myself overcome depression

- ◆ For mild to moderate depression, the following strategies can help
- ◆ Set realistic goals and divide large tasks into smaller ones
- ◆ Try to spend time with your loved ones for at least an hour a day
- ◆ Engage in any activities you loved before cancer or find new hobbies
- ◆ Do a simple physical activity every day, such as walking for 30 minutes - as long as you can
- ◆ Get enough sleep



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

Reference :

- ◆ Ministry of Health
- ◆ American Cancer Society
- ◆ Breast Cancer Organizations