

#صحتك_تهمنا



وزارة الصحة
Ministry of Health



سرطان الثدي

ليس من الأمراض التي تؤثر
في الصحة الجسدية فقط!

إنما تأثيره يطال نفسية
المریضة والأشخاص
المقربين منها

حملة التوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم
Breast & Cervical Cancer Awareness Campaign

إطمئنان
Contentment



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

#إطمئنان

#تعزيز_الصحة_البحرين



بعد تشخيص المرأة

بالإصابة بالسرطان، فإنها تمر بمراحل مختلفة من الصدمة النفسية التي تختلف بمدتها الزمنية وحدتها من امرأة إلى أخرى، ومن أهم المراحل النفسية التي تمر بها المرأة عند تشخيصها بسرطان الثدي:

1. مرحلة الإنكار وعدم التصديق.
2. مرحلة الغضب.
3. مرحلة المساومة.
4. مرحلة التوتر والحزن الذي قد يصل للاكتئاب.
5. مرحلة تقبل المرض والتعايش معه.



المرحلة الأولى

الإنكار وعدم التصديق

الإنكار هو استجابة طبيعية عند التعرض لصدمة نفسية مثل التشخيص بسرطان الثدي.



المرحلة الثانية

الغضب

يمكن أن يظهر الغضب في أي وقت أثناء أو بعد التشخيص أو العلاج وغالباً ما يحدث بسبب شعور المرأة بفقدان السيطرة أو إذا كان رد فعل الأصدقاء والعائلة بطريقة لا تتوقعها، أو لأن السرطان يمكن أن يغير حياتها اليومية كما تعرفها.



من المهم توجيه المرأة المصابة بسرطان الثدي لبعض الطرق الآمنة للتنفيس عن الغضب مثل:

- ممارسة النشاط البدني مثل الرياضة.
- مشاركة مشاعرها مع شخص تثق به.
- الكتابة للتعبير عن المشاعر.

المرحلة الثالثة

المساومة



المساومة هي ردة فعل طبيعية لمواجهة مشاعر العجز والضعف، عادةً ما تكون المساومة محاولة لاستعادة التحكم من خلال سلسلة افتراضات «ماذا لو» مثل: ماذا لو قمت بالفحص الدوري في وقت أبكر ماذا لو اعتنيت أكثر بالغذاء الصحي. أنها شعور مثل الرغبة في العودة بالزمن إلى الوراء يصاحبه شعور بالذنب والندم ولوم النفس حيث تفكر المرأة في الأشياء التي كان بإمكانها فعلها لمنع ما يحدث الآن.

ومن المهم التأكيد على المرأة التي تمر بهذه المرحلة بأن إصابتها بسرطان الثدي ليس خطأها على الإطلاق وضرورة التركيز في الحاضر بدل من الندم على الماضي.

المرحلة الرابعة

التوتر والحزن الذي

قد يصل للاكتئاب



الشعور بالحزن والاكتئاب ردود فعل طبيعية لمشاعر الخسارة التي يمكن أن تأتي مع تشخيص سرطان الثدي ويمكن أن يشمل الاكتئاب الشعور باليأس والشعور بالرغبة في البكاء ونقص في الدافع أو الرغبة في الانسحاب من العائلة والأصدقاء والشعور بنقص في الطاقة أو صعوبة في النوم.

من الضروري أن يحرص أفراد العائلة والأصدقاء على تعزيز التواصل مع المصابة بسرطان الثدي في هذه المرحلة وتشجيعها على العناية بصحتها من خلال تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة وقد تستفيد المريضة من التعبير عن المشاعر من خلال الكتابة أو الفن ويمكن أن تحتاج لرعاية طبية متخصصة للتعامل مع هذه المشاعر ووصف الأدوية المضادة للاكتئاب.

#صحتك_تهمنا



وزارة الصحة
Ministry of Health

المرحلة الخامسة

تقبُّل المرض والتعايش معه



فكرة القبول تعني التصالح مع واقع جديد،
والتكيف مع هذا الواقع. وفي هذه المرحلة
تشعر المرأة بقوة داخلية لم تكن تعلم أنها
تمتلكها وتبدأ بالشعور بالأمل والتفكير في
المستقبل.

وهذا لا يعني أن المشاعر الأخرى مثل الخوف أو
الغضب أو الحزن لن تعود أبدًا فقد تعود هذه
المشاعر بين فترة وأخرى ولذلك من الضروري
أن يستمر أفراد العائلة و الأصدقاء بتوفير الدعم
النفسي للمريضة.

حملة التوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم
Breast & Cervical Cancer Awareness Campaign



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

#إطمئنان

#تعزيز_الصحة_البحرين

#صحتك_تهمنا



وزارة الصحة
Ministry of Health



كيف نقدم

المساعدة المعنوية

للمصابة بسرطان الثدي؟

حملة التوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم
Breast & Cervical Cancer Awareness Campaign



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

#إطمئنان

#تعزيز_الصحة_البحرين

من الضروري جداً أن يتم
إعلامها بأن نسبة الشفاء
من سرطان الثدي تتجاوز
90% عند اكتشافه في
المراحل الأولى.

تزويد المريضة بالمعلومات
الصحية اللازمة بصورة
مبسطة وتشجيعها على
بدء العلاج والاستمرار فيه.

#صحتك_تُهَمنا



وزارة الصحة
Ministry of Health

تقديم المزيد

من الحب والاهتمام
والرعاية، من قبل عائلة
المريضة والمحيطين بها

حملة التوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم
Breast & Cervical Cancer Awareness Campaign



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

#إطمئنان

#تعزيز_الصحة_البحرين

#صحتك_تُهَمنا



وزارة الصحة
Ministry of Health

تنظيم برنامج

ترفيهي بين فترة وأخرى

حملة التوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم
Breast & Cervical Cancer Awareness Campaign

إطمئنان
Contentment



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

#إطمئنان

#تعزير_الصحة_البحرين

#صحتك_تهمنا



وزارة الصحة
Ministry of Health



مشاركتها

تفاصيل الحياة وبعث

الأمل والإيجابية

حملة التوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم
Breast & Cervical Cancer Awareness Campaign



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



f



mohbahrain

#إطمئنان

#تعزير_الصحة_البحرين

#صحتك_تهمنا



وزارة الصحة
Ministry of Health

تحفيزها على

ممارسة النشاط البدني
أو رياضة معينة تحبها



حملة التوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم
Breast & Cervical Cancer Awareness Campaign



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



f



mohbahrain

#إطمئنان

#تعزير_الصحة_البحرين