

המדריך הרגשי למתמודדי סרטן

מדריך מעשי לעבודה עם רגשות, תחושות ומחשבות
אצל מתמודדי סרטן, משפחה ותומכים אחרים

מאת:

ספי דורי

מטפל ומלווה מתמודדי סרטן ובני משפחה



Open Mind

גילוי נאות

הקריאה במדריך זה אינה מהווה תחליף לייעוץ עם איש מקצוע. בכל מקרה של עבודה עם תחושות או רגשות קשים ולא נעימים כגון: פחד, כעס, אימה, תסכול, מרמור, חוסר אונים וכו', יש להתייעץ עם איש מקצוע מתאים. מידע על סוגי הסרטן השונים, לרבות אבחון, טיפול ומניעה של סרטן, מתעדכן כל העת על ידי אנשי מקצוע רפואיים וקהילת המחקר. ספי דורי ומי מטעימו, שוללים כל אחריות לכל פציעה, אבדן או נזק שייגרמו כתוצאה משימוש או הסתמכות על המידע המסופק במדריך זה.

על המדריך

מדריך זה הוכן כדי לעזור לכם להתמודד רגשית עם מחלת הסרטן. משבר בריאותי בכלל וסרטן בפרט, מביא עימו התמודדות עם קשת של תחושות ורגשות שאולי לא חוויתם עד היום. המדריך יעזור לכם להבין את התחושות הלא נעימות, המאיימות או המפחידות שאתם עלולים להרגיש בזמן משבר בריאותי או אחריו. ייתכן שאלו תחושות שלא חוויתם או לא הייתם מודעים אליהן עד היום. דרך המדריך, תלמדו ותכירו את עצמכם טוב יותר, ותבינו את השפעת התחושות והרגשות הללו על המצב הפיזי והמנטלי שלכם. חשוב – היכרות ולמידה של מחשבות ותחושות לא נעימות, עשויה להביא לריסון הפחד והאיום מהמחלה ולהשגת תחושת שליטה בתסמיני המחלה ובתופעות הלוואי המאפיינות אותה. אבחון סרטן הוא לרוב אירוע משנה חיים. אנו מקווים שמדריך זה יעזור לכם להבין את מגוון התגובות שיכולות להופיע.



המדריך מציע דרכים חדשות להסתגל לאבחנה ולהתמודדות רגשית במהלך הטיפול ואחריו, וכן מספק מידע על שירותי תמיכה שונים.

אנו יודעים שאבחנה של סרטן משפיעה לא רק על המתמודד עצמו, אלא גם על משפחתו וחבריו.

מדריך זה כולל טיפים מעשיים לחיי היומיום בכל הנוגע לתחושות ורגשות לא נעימים בזמני משבר רפואי וכן במתן עצות שונות כיצד מעגלי התמיכה סביבכם, יכולים לסייע לכם בהתמודדות עם הסרטן.

ההשפעות הרגשיות של סרטן חורגות מעבר לבריאות הפיזית. בגמר הטיפולים, ייתכן שתזדקקו לזמן להתאושש, לשחזר את בריאותכם הנפשית ולעבד את הרגשות שלכם. לא אחת, היציאה מתוך המשבר הרפואי הזה מתוארת **כטראומה**.

בתום התקופה המטולטלת הזו, יהיה עליכם למצוא את ה"נורמלי" החדש שלכם. אחרי הכל, ההתמודדות עם הסרטן היא מסע. זה המקום שבו המדריך, בו אתם קוראים עכשיו, יהיה לכם לעזר.

תמצאו בו מידע, טיפים מעשיים ומשאבים מהימנים שיעזרו לכם ולשותפים שלכם במסע, למצוא את הדרך הנכונה עבורכם. אין צורך לקרוא את המדריך מתחילתו עד סופו. פשוט קראו את הסעיפים שנראים לכם הכי מעניינים. ייתכן שתמצאו לשתף את המדריך גם עם בני משפחתכם, חברים ומעגלי תמיכה נוספים.

איך נוצר המדריך?

המדריך נוצר מתוך הניסיון האישי שלי כאשר סעדתי את אמי וסבתי אשר נפטרו בטווח של חצי שנה, אחת מהשנייה, ממחלת הסרטן. כאשר זה קרה, עבדתי, כמטפל רגשי, בכל הנוגע להתקפי חרדה, פוסט טראומה, פחדים ורגשות קשים. לא הכרתי את ההיבטים הרגשיים של מחלות כרוניות. לא היה שום גוף, למעט העובדת הסוציאלית של בית החולים, שיכול היה לתת מענה רגשי לתחושות קיצוניות של פחד מוות, חוסר שליטה, אימה או חוסר אונים. מותן של שתי הנשים היקרות הללו, דחף אותי לחקור, כמטפל, את כל אותן רגשות, תחושות ומחשבות המלוות את מתמודדי הסרטן ואת מעגלי התמיכה שלהם.



החלטתי להקדיש את חיי לליווי וטיפול במתמודדי סרטן. כיום אני מלמד א-נשים להבריא את עצמם בתהליכי ריפוי עצמי דרך חיזוק מערכת החיסון עם כלים מעולמות תת - המודע, התודעה, הרגש והרוח. זוהי היכרות עם עולמנו הפנימי, שקצת שכחנו את קיומו, ואשר מכיל בתוכו כוחות נסתרים לריפוי הגוף והרוח. לאפשר לגוף לרפא את עצמו זה להסכים להיפטר מכל מה שלא נחוץ לנו יותר. כולל מה שהסרטן מביא עימו. הגוף שלנו יודע לרפא את עצמו. זה אנחנו שמפריעים לו לעשות את העבודה. במדריך אני מסכם את כל השאלות שנשאלתי ואת כל הידע שרכשתי במהלך השנים בליווי וטיפול מתמודדי סרטן.

המדריך הראשון נכתב בשנת 2023 והוא יעודכן אחת לשנה.

תוכן עניינים

עמ' 6	השפעת הסרטן על הרגשות שלנו
עמ' 11	תגובות אופייניות
עמ' 12	הלם/שוק וחוסר אמון
עמ' 13	פחד וחרדה
עמ' 16	נעס, אשמה והאשמה
עמ' 17	בדידות
עמ' 17	אבדן שליטה
עמ' 18	רגשות והשפעתן על הגוף
עמ' 20	מציאת תקווה
עמ' 23	ארגז כלים להתמודדות ראשונית
עמ' 26	איסוף מידע
	קבלת החלטות
עמ' 30	טיפולים משלימים
עמ' 31	שליטה וניהול מחשבות
עמ' 34	שיפור איכות השינה
עמ' 35	מעגלי תמיכה נוספים
עמ' 35	איך מספרים למשפחה וחברים
עמ' 36	תגובות של אחרים לגבי הסרטן
עמ' 38	איך לספר לילדים
עמ' 39	איך לשתף אחרים ברגשות שלכם
עמ' 40	החיים שאחרי הטיפול
עמ' 41	הלחץ והדאגה מהישנות הסרטן
עמ' 44	מתי לפנות לטיפול מקצועי
עמ' 46	שאלות לרופאים
עמ' 48	תמיכה במתמודדי סרטן אחרים
עמ' 48	דרכים לסיוע למתמודדי סרטן
עמ' 50	החיים שאחרי הסרטן
עמ' 55	התמודדות עם Chemo Brain
עמ' 56	מציאת המטפל הנכון
עמ' 59	התמודדות עם הפחד מהישנות הסרטן
עמ' 64	סוף דבר

השפעת הסרטן על הרגשות שלנו

רוב האנשים חווים מגוון של רגשות חזקים בעת האבחון וגם לאחריו. חשובה מאוד התגובה הרגשית שלכם בעת הגילוי. אם הגבתם לפרוגנוזה בפחד, חרדה או שהרגשתם איום ממשי על חייכם, יהיו לכך השלכות על תהליך הריפוי שלכם. חוקרים מצאו שאצל מחלימי סרטן, אשר נרשמה אצלם תגובה מאופקת ומאוזנת בעת הגילוי, הליך ההחלמה היה קל יחסית לעומת אלו שהגיבו לגילוי בפחד או היסטריה. הסוד להבראה, לפי ספרו של ד"ר ברני סיגל "אהבה, רפואה וניסים" הוא חוסן נפשי ושינוי תודעתי. מחלימי הסרטן אשר הצליחו ליצור שינוי תודעתי, חיו יותר שנים, הביאו לצמיחה אישית בחייהם וחוו שיפור באיכות חייהם. כך, התגובה הרגשית שלכם ברגע הגילוי עשויה להשפיע מאוד על ההתנהלות שלכם בזמן ההחלמה ועל המשך תהליך הריפוי. סרטן הוא משבר רפואי מורכב. הטיפול עשוי להימשך זמן רב ולהיות תובעני. יש תקופות רבות של המתנה, חוסר ודאות וחוסר שליטה. גילוי רגשות אופטימיים, איפוק ואורח רוח עשוי מאוד לעזור לכם בהמשך הדרך להבראה.

אנשים רבים מגלים שהם מתמודדים טוב יותר ממה שציפו, עם חלקים שונים בתקופת המחלה, בעוד שעם חלקים אחרים בהם, חווים קושי רב יותר מזה שציפו לו.

בזמן הטיפולים



פרוטוקול הטיפולים בסרטן יכול להיות תובעני מבחינה פיזית ונפשית ולכן עלול לשבש את כל השגרה הרגילה שלכם. ייתכן שתצטרכו להתמודד גם עם סוגיות מעשיות כמו נסיעה לטיפולים, תשלום עבור בדיקות, קבלת חופש מהעבודה וניהול אחריות משפחתית.

החלטות בנוגע לטיפול הרצוי



הימים או השבועות שאחרי האבחון יכולים להיות מלחיצים כשאתם שוקלים את האפשרויות העומדות בפניכם. אתם עלולים להרגיש שהכל קורה מהר מדי - או לאט מדי. זה הזמן לקחת נשימה עימוקה ולקבל החלטות מתוך מקום של שליטה ולא מתוך מקום של פחד או לחץ.

האבחון



כאשר אתם מאובחנים כחולי סרטן, לעתים קרובות קשה לקבל את הבשורה. אולי תשמעו את המילים שאומר הרופא אבל לא תוכלו לקלוט את כל מה שהוא אומר. לעתים אפילו קשה להאמין לדבריו. רוב האנשים מרגישים הצפה רגשית בשיחה כזו.

תקופת הטיפולים היא תקופה מאתגרת. קחו הרבה אוויר. לעולם אין לדעת כמה זמן באמת זה עשוי לקחת.

בגלל חוסר במידע, לעתים קרובות אנשים חשים חרדה לגבי אופי הטיפולים, תופעות הלוואי והאם, בכלל, הם מקבלים את ההחלטה הנכונה.

תמיד מומלץ לצרף בן או בני משפחה לשיחה עם הרופא. שליטה ברגשות שלכם, בשיחת האבחון, היא קריטית להמשך מסע הריפוי שלכם. בהחלט יש מקום לתת ביטוי לרגשות כמו כעס, זעם או עצב אך קחו בחשבון כי גם רגשות אלו ישתנו בעתיד לאופטימיות, תקווה וכוח רצון.



כאשר אתם מוזמנים לפגישה האבחון אצל הרופא, כדאי להכין כמה שאלות מראש. שאלות שתרצו לשאול כדי לקבל כמה שיותר מידע. בזמן הפגישה עם הרופא, סביר להניח כי תהיו מוצפים רגשית בכדי לשאול את השאלות הנכונות. לכן רצוי להכין אותן מראש ולפנות זמן בפגישה כדי להבין על מה מדבר הרופא ומה הוא מסביר. לא להתבייש לשאול כל מה שלא מובן. השפה האונקולוגית אינה מובנת למי שאינו עוסק בכך. יש רופאים שאוהבים לצייר את האבחון ויש כאלו שידגימו עם דוגמאות של איברי הגוף שמונחים להם על שולחן הכתיבה.



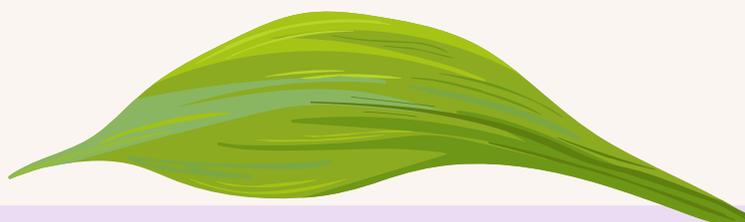
הנה כמה דוגמאות לשאלות חשובות לרופא שלכם



- מהו סוג הסרטן במדויק?
- מהם סיכויי ההחלמה שלי?
- מהן החלופות לטיפול במידה וישנן כאלה?
- האם קיימת פגיעה בלתי הפיכה בטיפול הכימותרפי שאקבל?
- מהן תופעות הלוואי הצפויות בהתאם לסוג הטיפול שאקבל?
- איך אוכל לטפל בתופעות הלוואי ובכאבים הצפויים?
- מהי היעילות באחוזים של כל אחד מהטיפולים במצבי?
- האם כדאי לקבל חוות דעת שנייה?
- האם בדיקה גנומית יכולה לסייע?
- האם יש מחקר קליני שעשוי להתאים?
- האם כדאי לפנות לטיפולים משלימים?
- איך לספר לקרובים?

השאלות הללו הן כלליות לסוגי סרטן רבים. יש לשאול

שאלות המותאמות אישית לפי סוג הסרטן שלכם.



חשוב - זכרו שהרופא הוא אדם, בדיוק כמוך. הוא אינו אלוהים.

וכאדם, הוא עשוי להפגין, לעתים, חוסר רגישות או חוסר באמפטיה. זה לא אישי כמובן. אם נתקלתם ברופא חסר רגישות, זה בסדר לומר לו שאתם מבקשים שיהיה יותר סבלני ואדיב בזמן הפגישה.

זה בסדר לבקש שיסביר לכם שוב. זה בסדר לקחת את הזמן למרות שלרופא אף פעם אין יותר מדי זמן. אחרי הכל מדובר על תחילתו של מסע. גם אם יש דברים שאינם מובנים לכם בשיחה הראשונית, הם יתבהרו בהמשך הדרך. המשיכו לקרוא....

בזמן הפגישה ייתכן שתרגישו רגשות עזים ולא נעימים כמו חוסר אונים, פחד מוות או בהלה. הרגשות הללו עשויים להיות ממושכים או שהם ירגישו כמו גלים, כאלו שבאים והולכים. ייתכן שתגלו שחלקם חולפים עם הזמן, בעוד שאחרים נמשכים זמן רב יותר.

לפעמים, זה עשוי להרגיש כאילו אתם על רכבת הרים רגשית. כדאי לזכור – שום רגש, גם הקיצוני ביותר, לא נשאר לנצח. אין דרך נכונה או לא נכונה להרגיש. כל אחד מגיב אחרת לרגשות ותחושות. חשוב שתשימו לב לתגובה שלכם משום שכל רגש מביא עימו **תגובה גופנית כלשהי**.

בזמן שאתם מנווטים את הספינה שלכם בתקופה מאתגרת זו, זה עשוי להיות מרגיע לדעת שהתגובות הרגשיות שלכם טבעיות לגמרי. ניתן ללמוד דרכים שונות לנהל את ההשפעה הרגשית ובעקבותיה את התגובות שלכם בהתאם למצב בו אתם נמצאים.



תופעות לוואי



ההשפעות הפיזיות והרגשיות של הסרטן קשורות זו בזו. תופעות הלוואי של הטיפול יכולות להקשות על ההתמודדות הרגשית, בעוד מצוקה רגשית עשויה להקשות על ההתמודדות הרגשית ולהחמיר את תופעות הלוואי הפיזיות. החדשות הטובות הן שגם את תופעות הלוואי אפשר לנהל בצורה (רגשית) נאותה כאשר יודעים להכיר ולקבל רגשות ותחושות כמו שהן.

סיום הטיפולים



עם סיום הטיפולים תרצו להרגיש שיפור במצב הרוח אך לא תמיד הוא משתפר ברגע שהטיפולים מסתיימים. תקופת סיום הטיפולים מוקדשת לחזרה איטית לשגרה. זהו זמן של שינוי אישי גדול. במקביל, הזמן הזה מביא עימו לחצים, מחשבות ודאגות לגבי חזרת הסרטן, במיוחד כאשר יש לכם בדיקות מעקב תקופתיות.

סרטן מתקדם



ייתכן שבזמן הפרוגנוזה, יבשר לכם הרופא כי הסרטן נמצא בשלב מתקדם. שוב מזכיר לקחת נשימה עימוקה ולדעת שתמיד יש מה לעשות. גם אם הרופא אובד עצות. אין ספק שמבחינה רגשית, מידע כזה עלול להיות מאוד מטלטל. כנ"ל לגבי הבשורה כי הסרטן חזר. במצבים כאלו מומלץ לפנות לשירות הפסיכולוגי או לעובדת הסוציאלית בבית החולים לקבל מענה רגשי הולם.

סרטן גרורתי/מתקדם/מפושט הוא למעשה גידול סרטני שפיתח גרורות באיבר אחר בגוף, אליו הוא הגיע באמצעות מערכת הלימפה וברוב המקרים – באמצעות זרם הדם. תאים סרטניים חדרו למחזור הדם והם נעים בו. אמנם רבים מהם מתים אך חלקם עלולים להתמקם באיבר אחר בגוף, לשגשג ולחולל גידול משני – דהיינו גרורה. ייתכן שלגרורות יהיה אופי שונה מהגידול המקורי. לעתים הם חסינים מפני הפעילות שמופעלת נגדם על ידי מערכת החיסון הטבעית של הגוף. לכן תאי הגרורה הסרטנית לא בהכרח זהים לתאים שהרכיבו את הגידול המקורי, והם עלולים להיות מורכבים יותר לטיפול.



תגובות אופייניות

בכל שלב לאחר אבחון סרטן, אתם עלולים לחוות זמנים של מצוקה רגשית ולחוש מגוון של רגשות חזקים כגון חוסר אמון, פחד, חרדה, כעס ועצב. ניתן לראות את התחושות הללו כסוג של אבל.

סרטן כרוך, לעתים קרובות, בסדרה של אובדנים. אבדן בריאות תקינה, אבדן זהות כאדם בריא, אבדן של חיי מין תקינים, אבדן תיאבון או איכות חיים. בנוסף לשינויים זמניים או קבועים במראה החיצוני, אי יכולת לעבוד או לעשות פעולות שגרתיות, שינויים כלכליים, אבדן העצמאות, שינויים במערכות יחסים ושינוי באופן שבו אתם רואים את עצמכם.

אין דרך נכונה או לא נכונה להגיב לשינויים הללו, אם כי בדרך כלל לוקח זמן להסתגל אליהם. כאשר תדעו לנהל את הרגשות שלכם, מבטיח לכם כי תהיו בעמדה טובה יותר לנהל גם את מסע ההחלמה שלכם. קל מאוד להישאב למטה. קל להרגיש חוסר אונים, מרמור או תסכול. חלק ניכר מתוך מסע הריפוי שלכם הוא לדעת לנהל את הרגשות והתחושות שלכם ולא לתת לסרטן, ולכל מה שנלווה למחלה, לנהל אתכם ולהשפיע על המשך הדרך.

חשוב לבחון דרכים להתמודד עם מצוקה רגשית. כדאי שיהיה לכם ארסנל של מטפלים שונים בהם תוכלו להיעזר מבחינה פיזית ורגשית.

אם המצוקה הרגשית נמשכת, הודיעו לצוות התומך שלכם בכל מקרה של היסטריה, חרדה, דיכאון או כל מצב בריאותי נפשי אחר. במצבים כאלו אתם עשויים להיות פגיעים יותר ומערכת החיסון שלכם יכולה להיחלש אף יותר, שזה בדיוק הפוך מהמצב הרצוי שבו עליכם לחזק אותה.

מאידך, פגשתי מטופלים אשר לגביהם, הבשורה כי יש להם סרטן, העניקה תחושות של תקווה, אופטימיות וחיבור. עבור חלקם, תקופת ההחלמה מהסרטן יכולה להיות זמן להרהור, חשיבה מחדש על מסלול החיים ואפילו תכנון להגיע ליעדים ולשנות סדרי עדיפויות.

הסרטן ניזון מפחד. תחושות פחד, אימה וחרדה גורמות לסרטן לשגשג בגוף. על מנת להרעיב את הסרטן כדאי ללמוד כיצד לנהל את הרגשות ולהתמיר את התחושות הלא נעימות לתחושות של חוסן, ביטחון, אופטימיות ואהבה.

הלם/שוק וחוסר אמון

התגובה הראשונה לאבחון סרטן היא לעתים קרובות הלם - אתם עלולים להרגיש קהות חושים, כאילו אתם לא מרגישים דבר. כאילו הגוף שלכם ואתם אלו שני דברים שונים.

עשוי לעבור זמן מה עד שתבינו כי יש לכם סרטן, במיוחד אם אתם לא מרגישים חולים, לא חשים כאב או חוסר חיוניות המאפיין את מחלות הסרטן השונות.



מבחינה ביולוגית, חוסר התחושה הוא מנגנון הישרדותי המגן עליכם עד אשר תשלימו עם האבחנה.

כבר נתקלתי במתמודדי סרטן שלא קיבלו את האבחנה במלואה. לפחות לא בהתחלה. עם הזמן, ההכחשה הזו עלולה להקשות על קבלת דרישות הטיפול. אם אתם מזהים כך את עצמכם, כדאי לפנות לאיש מקצוע כדי לדבר על התחושות שלכם. תמיד, לא משנה מה אתם מרגישים, כדאי למצוא את האדם הנכון לדבר איתו ולשתף. אל תשמרו דברים בבטן. זה מייצר מחלות.



פחד וחרדה

איך אתם מרגישים בגוף כאשר אומרים לידכם את המילה סרטן? אם זה מרגיש כמו התכווצות או כאב חד אז תדעו שזה טבעי לגמרי משום שלסרטן אין יחסי ציבור טובים. מספרים לנו שזו מחלה מסוכנת. שעלולים למות ממנה. שתופעות הלוואי איומות. שהחיים בצל סרטן אינם חיים. ככל שתרכשו יותר מידע לגבי סוג הסרטן האישי שלכם, כך פחות תפחדו ממנו. כאשר יש לנו חוסר ידע בנושא מסוים, כל פריט מידע שנשמע, עלול לתת בנו את אותותיו כגון פחד וחרדה. **אנחנו פוחדים בעיקר מהלא נודע.**

אני מפציר במטופליי ללמוד את סוג הסרטן שלהם. להיות בקיאים במונחים. לשאול שאלות, להטיל ספק ולחקור. בטח לא להיות מובלים כצאן לטבח. אנחנו מתמודדים טוב יותר עם השלכות הטיפולים כאשר אנו לומדים את אפשרויות האבחון והטיפול המוצע לנו. עלינו להתייחס אל הרופא שלנו כיועץ ולא כאלוהים.

כאשר אנו לומדים את המחלה שלנו, נוכל ללמוד גם את הדרך יציאה ממנה לקראת עתיד בטוח יותר.

התקופה שלפני תחילת טיפול חדש עשויה להיות מלחיצה במיוחד. אך ייתכן שתגלו שאתם מרגישים רגועים יותר כל עוד אספתם מספיק מידע על אופן הטיפול ולגבי העתיד להתרחש.

מטופלים אשר למדו את דרכי הטיפול בהם, השפעת תופעות הלוואי עליהם היתה מינימלית.

הזהרה – מטופלים רבים מגיעים לטיפולים כאשר יש בידם מידע רב על תופעות הלוואי, על עוצמות הכאב, על נשירת שיער ועל יובש בפה ובעיניים. קחו את הכל בערבון מוגבל. לא כל תופעות הלוואי הן זהות. אנחנו אנשים שונים. ואנשים שונים מגיבים אחרת לטיפולים שונים.

היזהרו מאפקט הנוסיבו.

כאשר אתם קוראים או לומדים על תופעות הלוואי הצפויות אתם מכינים את עצמכם, ברמת תת-המודע, לקבל את הדברים עליהם אתם קוראים. אתם בטח מכירים את התופעה הזו. כאשר אנחנו ממוקדים אנרגטית בדבר מסוים, אנחנו ממגנטים אותו לחיינו.

לחצו כאן לקריאת המאמר על נוסיבו.

בזמנים של לחץ ודחק, הגוף שלנו משחרר אדרנלין, הלב עשוי לפעום מהר יותר, לחץ הדם עולה, הנשימה יכולה להיות רדודה ומהירה, הידיים עלולות להזיע, והפה שלכם יכול להתייבש. אלו תגובות טבעיות וקדמוניות מאוד כחלק מתוך מנגנון ההישרדות שלנו, כבני אדם. אלו הן חלק מתגובת "הילחם או ברח" של הגוף כאשר הוא מגיב לסכנה (אמיתית או דמיונית) המאפשרות לאנשים להגיב במהירות לאיום פתאומי על חייהם. המתואר לעיל הם למעשה תסמיניו הרבים של התקף חרדה. התקף חרדה משפיע על האופן שבו אתם חושבים ומגיבים לאירועים ולאנשים סביבכם.

ועוד משהו לגבי חרדה: חרדה איננה רגש. זוהי תחושה פיזית בה מרגישים מיחושים שונים כגון דופק גבוה, זיעה קרה, רעידות, קשיים בנשימה וכו'. המונח (הלא קליני) להתקף חרדה הוא: סיפור דמיוני שאני מספר לעצמי על העתיד.

ממליץ לקרוא את המשפט הזה לפחות פעמיים.

כלומר, אני בעצמי ממציא סיפור דמיוני ומפחד ממנו. זה כאילו ציירתי ציור של נמר וברחתי מהציור המפחיד שאני ציירתי.

המוח לא יודע להבחין בין דמיון ומציאות ולכן הוא מפרש את הסיפור הדמיוני שלכם כאמיתי. בהמשך לאיום הנתפס, שולח המוח הורמוני סטרס לגוף, על מנת שיוכל לשרוד, והביטוי הפיזי, אותו אתם מרגישים, הוא התקף החרדה.

התקף חרדה דומה בתסמינים הפיזיים שלו להתקף לב. אך זהו אינו התקף לב. בדרך כלל התופעות הללו מגיעות לשיאן וחולפות תוך מספר דקות. יהיה נכון, בזמן התקף שכזה, להבין ולזכור שאלו רק המחשבות שגורמות לכלל הסבל המיותר הזה. זו אינה המציאות. כי במציאות אתם יושבים לאכול ארוחת ערב, צופים בטלוויזיה או נוסעים ברכב.

בזמן ההתקף, מצאו מקום נוח לשבת בו (או עצרו את הרכב בצד) והתמקדו, למשך כמה דקות, בחוויית הנשימה. מצאו מקום בגוף, כמו האף או בית החזה, בו אתם מרגישים את עוגן הנשימה, ונשמו לשם.

ממליץ לשאוף דרך האף ולנשוף הכול החוצה, דרך הפה, כאילו אתם נושפים לתוך קשית צרה.

טריק: שאיפה של 4 שניות ונשיפה של 8 שניות, למשך 3 דקות, עשויים להפחית את תסמיני החרדה, כל עוד אתם מתרכזים בנשימה ולא ממשיכים לחשוב על אותו סיפור אימה.

ממליץ לתרגל את סגנון הנשימה הזה ללא קשר לנוכחותו של התקף החרדה.

התקפי חדרה עלולים להיות מורגשים במיוחד במצבים מסוימים של טיפול רפואי, בדיקה בחלל סגור או לפני הליך רפואי שיש בו מרכיב של פחד, אי ודאות וחוסר שליטה. וישנם גם מקרים בהם אין טריגר ברור. במקרים כאלו, התקף החרדה הוא לא יותר מאשר מחשבות טורדניות אשר קיבלו ביטוי פיזי לגבי איום עתידי דמיוני.

לדרכים נוספות להפחתת מתח וחרדה לחצו כאן.



כעס, אשמה והאשמה



כאשר מתמודדים עם אבחנה של סרטן, יש השואלים, למה אני? שימו לב שעצם שאילת השאלה הזו שמה אתכם במקום קורבני כאילו הסרטן הוא עונש על משהו רע שעשיתם. אתם עלולים להרגיש כעס על המשפחה או החברים, על אנשי מקצוע בתחום הבריאות, על העולם, או אפילו כעס על עצמכם, במיוחד אם הסרטן אובחן באיחור.

לרוב, מחלות הסרטן אינן גורמות לתסמינים כלשהם בשלבים המוקדמים של המחלה. גידולים יכולים להבשיל במשך שנים, ולוקח זמן עד שגידול מבשיל לכדי ממאירות. בשלבים מאוחרים יותר, בהם הגידול גדל דיו או שכבר הספיק לשלוח גרורות, הוא גורם למיחושים או כאבים במקום בו הוא גדל, מה שמביא אותנו לגשת לבדיקות רפואיות וכך עולים על התפרצות הסרטן בגוף.

זה אומר שגם אם אתם מרגישים בריאים כרגע, ייתכן שתאי סרטן מתחילים להתרבות בגוף ללא בקרה ופיקוח.

חשוב – במקרים רבים בהם מערכת חיסון שלכם תקינה וחזקה, הגוף יודע להתמודד עם תאי הסרטן שבו ומשמיד אותם לפני שבכלל נדע או נרגיש בכך. טבעי לנסות להבין מדוע החל הסרטן. אולי אתם יודעים כמה מגורמי הסיכון לסרטן, אבל אולי לעולם לא תהיה לכם תשובה ברורה. חשוב לזכור שלאף אחד לא מגיע סרטן.

מתמודדי סרטן רבים אומרים, לעתים קרובות, שהדאגה העיקרית שלהם היא לסביבה התומכת שלהם, למשפחה ולחברים. הם מרגישים תחושות אשם על כך שהם נאלצים להעביר את הקרובים להם, תקופה מלחיצה ומפחידה.

אם אתם, כמתמודדי סרטן, מודאגים מכך, כדאי שתשתפו בעל מקצוע ניטרלי בתחושות שלכם לגבי העניין.

בדידות

סרטן עשוי להביא איתו תחושות של בדידות. גם אם יש סביבכם מאות אנשים, אתם עדיין עשויים להרגיש בודדים. לבד במערכה. אתם עלולים להרגיש בדידות אם מעגלי התמיכה שלכם מתקשים להבין ולהתמודד עם הסרטן שלכם, או אם אתם חולים או חלשים מדי מכדי לעבוד, להתרועע עם אחרים או ליהנות מהפעילויות הרגילות שלכם.

ייתכן שגם אתם תהיו יותר בבית אם אתם מודאגים מווירוסים או מחלות. זה אולי הזמן לשקול דרכים חדשות להתחבר לאנשים אחרים באמצעות קבוצת תמיכה שונות ברשתות החברתיות ובאון ליין.

לרשימת קבוצות התמיכה לחץ כאן.



אבדן שליטה

רגע הבשורה יכול להיות מכריע ואתם עלולים להרגיש שאתם מאבדים שליטה על חייכם. רבים מרגישים תחושות של חוסר אונים, חוסר שליטה ואי ודאות. תסכימו איתי שאלו תחושות מאוד לא נעימות, אפילו קשות. במיוחד אם אתם מאותם אנשים הרגילים להיות עצמאיים או אלו שדואגים לכולם. ברגעים כאלו יעזור להפנות את תשומת הלב פנימה במקום החוצה. לבדוק בעצמכם באילו דברים אתם כן יכולים לשלוט. אפשר להתכונן, בדמיון, על רגעים כאלו שבהם נראה שהכל יוצא משליטה.

דוגמה טובה לכך היא הקורונה או מלחמת חרבות ברזל, המטרה היא להחזיר את תשומת הלב אל תחושת השליטה שלנו.

אפשר להכין, מבעוד מועד, תכנית לניהול תופעות הלוואי. כלומר, אם ארגיש חלש – מה יכול להטעין אותי באנרגיה? אולי אמבטיה נעימה, טיול בטבע או האזנה לפלייליסט אהוב.

אם יכאב לי – מה אני מכיר ויודע שיכול להפיג את הכאב?

אני מלמד את מטופליי לעשות מדיטציה או מיינדפולנס, ללמוד כמה טכניקות נשימה שמאוד מרגיעות ומקרקות או פשוט לזכור שגם מה שעובר עליכם עכשיו הוא זמני ושעוד מחכים לכם ימים טובים ומאושרים.

חשוב לשמור על רמת אנרגיה וחיוניות גבוהה עד כמה שניתן.

שמירה על הרגשה פיזית טובה יותר יכולה לעזור לכם להרגיש טוב יותר גם מבחינה רגשית.

רגשות, תחושות והשפעתן על הגוף

ההשפעות הפיזיות והרגשיות של הסרטן והטיפול בו יכולים להשפיע זה על זה. הודיעו לצוות המטפל שלכם אם יש לכם תופעות לוואי חדשות או מתמשכות.

סרטן לא תמיד גורם לכאב. אבל אם כואב לכם, עדכנו את הצוות המטפל בכך. יש כיום דרכים רבות להקל על הכאב ואין שום הכרח ללמוד לחיות איתו.

תופעת הלוואי השכיחה ביותר בטיפולים האונקולוגיים היא עייפות – זו תחושת תשישות וחוסר אנרגיה לפעילות היומיומית. עייפות זו שונה מעייפות רגילה מכיוון שלעיתים קרובות היא לא חולפת עם מנוחה או שינה. תחושה זו יכולה להיות סימפטום של דיכאון.

“המדריך להבנת העייפות והכאבים בסרטן” יהיה מוכן במחצית השנייה של שנת 2024. לרשימת התפוצה ולקבלת עדכונים כאשר ייצא לאור, היכנסו לאתר WWW.CANCER-FREE.CO.IL

כאבים ועייפות

התיאבון שלכם עשוי להשתנות אם אתם מרגישים לא טוב, חרדים או מדוכאים, או בגלל ההשפעות הפיזיות של הסרטן והטיפול בו. יש אנשים שמאבדים את התיאבון ומרגישים בחילה, בעוד שאחרים מגלים שהם אוכלים יותר.

שינוי בתאבון או במשקל שלכם יכול לגרום לתחושת מצוקה. נא לא להיבהל מכך. גם אם יהיו שינויים בתיאבון, הם חולפים. שימוש במינצווי שמן קנאביס יכול לסייע מאוד בהחזרת תחושת התיאבון. **לחצו כאן כדי לקרוא על מינצווי של הקנאביס.**

שינויים בתיאבון

הטיפולים האונקולוגיים בסרטן יכולים לגרום לשינויים במראה החיצוני כמו נשירת שיער, צלקות, רזון או השמנה, נפילת עור הפנים או אבדן של חלקים בגוף.

בין אם אלו שינויים קבועים או משתנים, הם יכולים להשפיע על האופן שבו אתם מרגישים כלפי עצמכם. שינויים אלו גורמים לפגיעה בהערכה העצמית, בכבוד העצמי ובביטחון העצמי.

זה הזמן לבחון, מבחינה רגשית ותודעתית כמה אנחנו קשורים למי שאנחנו. כמה אנחנו רגילים לראות את עצמנו כך ולא אחרת. שינויים במראה הפיזי שלנו גורמים, לחלק מהמתמודדים, למעט לצאת מהבית לסידורים או אירועים משפחתיים.

קבלו בבקשה את השינויים הללו בחמלה. אין אדם שלא משתנה עם השנים. כמעט כל שינוי הוא זמני (למעט הסרת איברים פנימיים) ומה שלא יעשה הזמן, יעשה המנתח הפלסטי.

שינויים במראה

טיפול סרטן מסוימים משפיעים ישירות על איברי המין ועל האיזון ההורמונלי. לא פגשתי עדיין אף מתמודד שהיצר המיני שלו התגבר במהלך הטיפולים האונקולוגיים. ככלל, טיפולים אונקולוגיים עשויים להפחית את העניין שלכם במין. אתם עלולים להרגיש עייפים, תשושים, מודאגים וחסרי תשוקה באופן כללי. במצבים אחרים אתם עשויים להרגיש חוסר ביטחון לגבי הגוף שלכם והתפקוד שלו במצבים אינטימיים. כך שגם אם יש חשק מיני, עלולות להיות בעיות אחרות הקשורות לדימוי גוף.

בסיום הטיפולים היצר המיני עשוי להתעורר מחדש או שלא. התשוקה המינית נקשרת לכ"כ הרבה רבדים בתוכנו כך שאין הבטחה או אחריות מקיפה בעניין. הדבר המעודד הוא שתמיד ניתן לטפל בכך.

מיניות

טיפולים אונקולוגיים מסוימים משפיעים על איברי הרבייה, מה שעלול להוביל לאי פוריות זמנית או קבועה. המשמעות היא שאולי כבר לא תוכלו להביא ילדים לעולם. עובדה כזו יכולה להביא לרגשות קשים איתם תיאלצו להתמודד בגבורה. בנוסף, ידיעה כזו עלולה להשפיע גם על מערכת היחסים שלכם בהווה או בעתיד.

זה הזמן לסדר מקום לרגשות ותחושות כמו כעס, אשמה, אכזבה או אבדן. זה בסדר להרגיש את כל הרגשות האלה בנפרד או את כולן ביחד. הרשו לעצמכם לבטא ולהכיל את הרגשות הללו. נא לא לשמור אותן בבטן. אחרי כמה ימים של טלטלה רגשית, תוכלו לראות מעבר לרגשות ואולי לתכנן מה כן נמצא בשליטה שלכם ומה כן אפשר לעשות בנדון. תמיד ניתן להתייעץ עם נשים ומשפחות שעברו את זה.

חלק ממתמודדי הסרטן מבחינים בשינויים באופן שבו הם חושבים וזוכרים מידע. לעתים קרובות התופעה הזו נקראת "Chemo Brain". התופעה הזו מוכרת גם בשם "ערפול מוחי".

שינויים אלה הם לרוב זמניים ומשתפרים עם הזמן, אך הם יכולים להשפיע רבות על הרווחה הרגשית שלכם. גם את התופעה הזו, כמו רבות אחרות, קבלו בהומור. אל תיקחו את עצמכם ברצינות רבה מדי.

האם חשיבה חיובית עוזרת?



אמונה נפוצה היא שעל מתמודדי סרטן להישאר חיוביים. בואו נודה על האמת: תקווה ואופטימיות הן חשובות, אבל הניסיון להתחפש לאמיצים וגיבורים יכול מאוד להתיש ולא יחזיק להרבה זמן.

המציאות היא שסרטן והטיפול בו יכולים להיות לא נעימים ומפחידים, וזה בסדר לא להרגיש טוב עם זה. הלחץ להישאר חיובי ואופטימי יכול לפעמים להקשות עליכם לשתף ברגשותיכם ולהושיט יד לתמיכה.

נסו להיות מציאותיים, עד כמה שניתן, לגבי מה שקורה. לעתים קרובות זה רעיון מעולה פשוט לדבר עם מישהו על הפחדים והחששות שלכם וכיצד אתם מרגישים בהתמודדות שלכם עם הסרטן. שיתוף רגשות ותחושות עם חבר או חברה טובה יעזור לכם לקבל את התמיכה שאתם צריכים ברגע הזה.

ואם לא בא לכם לשתף במעגלים הקרובים לכם, תמיד ניתן לפנות לעובדת סוציאלית או מטפלת.



מציאת תקווה



בעשור האחרון, שיעורי ההישרדות מסרטן עלו מאוד. כספים רבים מושקעים במחקרים והטיפולים משתפרים ללא הרף. ואם לא ניתן לשלוט בסרטן, ניתן לנהל את התסמינים שלו כדי להפוך את החיים לנוחים יותר.

ועדיין, זה לא פשוט לשמור על תקווה כאשר אובחנתם בסרטן. כולנו דואגים לעתיד שלנו. זה טבעי. אך עצם גילוי הסרטן מביא איתו מחשבות על מוות. מה שכל החיים ניסינו להימנע ממנו, מגיע פתאום ללא הזהרה מוקדמת, גם אם התחזית לסוג הסרטן שלכם מרגיעה.

דברו עם הרופא שלכם על משמעות האבחנה עבורכם ומה אומרים הנתונים לגבי העתיד.

חשוב – הרופא שלכם מוזן מנתונים, סטטיסטיקות וטבלאות. הוא יספר לכם את כל מה שהוא יודע.

ובמקביל, ממליץ לכם בחום לחפש סיפורי הבראה. יש רבים כאלו ברחבי הרשת. גם בארץ וגם בעולם.

לסיפורי הבראה לחצו כאן.

****בכל לשון של בקשה, קבלו את חוות דעתו של הרופא בערבון מוגבל.**

הרופא שלכם לא מכיר אתכם. הוא אולי מכיר את סוג הסרטן אבל לא מכיר אתכם אישית. בחוות הדעת שלו הוא ניזון מנתונים יבשים, ממספרים ומטבלאות. הוא לא יודע דבר לגבי העתיד שלכם, לגבי היכולות שלכם ולגבי כוחות הריפוי שאתם עשויים לגלות בתוכם. הוא לא אלוהים. הוא כן יודע לספר לכם על הנתונים שהוא מכיר מתוך אותם מאמרים ומחקרים שהוא קרא ולמד לגבי סוג הסרטן הזה והזה ולגבי אחוזי השרידות שלו.

הרופא שלכם לא שמע ולא מכיר את כל אותם סיפורי הבראה של אנשים שהיו חזקים מהסרטן. שהבריאו למרות הכל. ייתכן שהוא לא מכיר אנשים שלא מפחדים מסרטן. ייתכן שהוא לא מכיר, אישית, אנשים שבחרו בחיים.

אני רוחש כבוד רב לרופאים משום שאני רוחש כבוד לכל בני האדם. הרופאים יעשו הכל כדי לעזור לכם להחלים. אך הכלים שיש לרפואה המודרנית להציע הם מוגבלים.

אני תמיד מציע להפוך את הרופא שלכם ליועץ. הוא אמנם למד רפואה והתמחה 7, 10 או 20 שנה, אך הוא אינו יכול לגזור את גזר דינכם ואינו יכול לקבוע את עתידכם. להאמין אמונה שלמה ברופא זה לשים את עצמכם במקום קורבני.

קחו אחריות על עצמכם, על המחלה שלכם ועל ההחלמה שלכם – עכשיו!



ככל שתלמדו את הסרטן שלכם, כך תגלו שאתם פחות פוחדים ומחזירים לעצמכם את תחושת השליטה. חפשו לכם חיבור עם מתמודדים אחרים שיש להם אבחנה דומה.

ביחד עדיף על לבד.

“המדריך חיים עם סרטן מתקדם” יהיה מוכן במחצית השנייה של שנת 2024. לרשימת התפוצה ולקבלת עדכון כאשר ייצא לאור, היכנסו לאתר

WWW.CANCER-FREE.CO.IL

ארגז כלים להתמודדות

לרובנו יש דרכים שונות להתמודד עם משברי החיים ומצבים קשים. דרכים שלמדנו עם הזמן. אולי תוכלו למצוא את עצמכם בחלק מן הדרכים הבאות:

- לחפש מידע נוסף
- למצוא פתרונות
- לצחוק כדי להרגיש טוב יותר
- לשדר שהכל בסדר ואני חזק
- להסיח את דעתנו ממחשבות ורגשות לא טובים ולא מועילים
- להעביר את המיקוד שלנו לפעילות מהנה
- לדבר על דברים כדי לנסות להבין מה קורה



אופן ההתמודדות שלכם עם משברי החיים ואתגרים קשים תלוי בגורמים רבים. כולנו, ללא יוצא מן הכלל, תופסים את החיים מנקודת מבט מאוד מסוימת. נקודת המבט הזו מכילה את סך כל החוויות שלנו, את חוויות העבר שלנו, את מרכיבי האישיות, החינוך שקיבלנו, ואת המודלים שהיו לנו לחיקוי בתור ילדים. אין דרך טובה או נכונה להתמודד עם החיים. יש את הדרך שלכם. אם אתם מרגישים שמחלת הסרטן מפחידה אתכם, מאיימת עליכם, מקטינה אתכם, מחלישה אתכם, אולי אתם צריכים עזרה רגשית/נפשית. לימוד של דפוסי חשיבה והתנהגות חדשים, מול משברי החיים בכלל ומשבר רפואי בפרט, יכול מאוד לעזור לכם להחזיר את השליטה לידיכם. ישנן אסטרטגיות התמודדות מסוימות שהן פחות מועילות מאחרות. חוסר אמונה והכחשה הן תגובות נפוצות אצל מתמודדי סרטן. לעתים אתם עשויים להרגיש שאתם עוברים בין הכחשה לקבלה וחוזר חלילה. אך אם ההכחשה מתמשכת, יקשה עליכם לקבל החלטות הקשורות להמשך הטיפול בסרטן. אנשים שונים סיגלו לעצמם דרכים שונות להתמודדות עם תקופות לחוצות, סטרס או רגעי משבר. יש המשתמשים באלכוהול וסמים כדי להתמודד עם מצבי לחץ. בכל הקשור לסרטן, אולי זה יעזור בטווח הקצר אך עלול לעשות נזק לטווח הארוך ואפילו יכול להשפיע על יעילות הטיפול בסרטן. אם הנטייה שלכם להתמודדות עם משברים היא לצרוך אלכוהול או סמים, כדאי להתייעץ עם איש מקצוע כדי ללמוד דרכים אחרות לשלוט במצב, וכאלו לא חסר - החל במדיטציה, טכניקות נשימה, דמיון מודרך ועוד..



כלים פרקטיים להתמודדות

הכלים הללו הם אוסף של אסטרטגיות שניתן להשתמש בהן כדי לעזור לעצמכם להתמודד עם האבחון והטיפול בסרטן. ארגז הכלים של כל אדם ייראה אחרת ולכן כדאי לשקול מה הכי מתאים לכם מתוך מגוון הכלים הרשומים כאן.

ככל שיהיה לכם יותר מידע על סוג הסרטן שלכם, כך תוכלו לקבל החלטות שקולות יותר. אין מה להשוות בין החלטות שמתקבלות מתוך מקום של הבנה ושליטה ובין החלטות המתקבלות מתוך מקום של פחד. ממש כמו בחיים עצמם.

למה עליי לצפות?



לא צריך מחקרים שיוכיחו שפעילות גופנית סדירה יכולה להקל על תחושות של כעס, מתח, חרדה ודיכאון. ספורט ותנועה גופנית מגבירה את רמות האנרגיה בגוף ומשפרת את איכות השינה. אפילו הליכה יומית קצרה יכולה להיות יעילה. אני אוהב לקרוא לזה טיול. אם גם לכם קשה עם המילה ספורט, המילה "טיול" הופכת את ההליכה מסביב לשכונה למשהו קליל יותר ומהנה יותר.

מגבירים ומשפרים



אל תחששו לשתף את המחשבות, החששות והתחושות שלכם עם בן משפחה, חבר או איש מקצוע. לא לכולנו נוח לשתף אדם קרוב. ייתכן ויש בשיתוף שלכם תחושות אשמה, בושה או אולי דברים אינטימיים. מצאו לכם את השותף הנכון לכך. מתמודדים רבים מוצאים שדווקא שיתוף של אדם זר יכול להקל את עצם השיתוף.

תמיכה רגשית



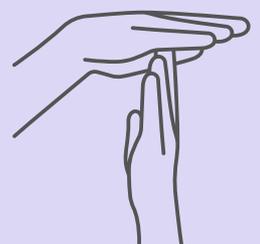
אכילת מזון בריא ושתיית מים מרובה יעזרו לגופכם להתמודד עם מתח פיזי ורגשי. זה יכול להיות מאוד מאתגר לשתות ולאכול אם אין תיאבון או כשאתם מרגישים לא טוב. ניתן לפנות לדיאטנית של בית החולים או נטורופטית שמתמחה גם בתזונה מותאמת סרטן.

אכילת מזון בריא



הקדישו זמן בכל יום רק לרגיעה והנאה. אני ממליץ על 10 דקות מינימום. בכל יום לנו 1,440 דקות. אני בטוח שתוכלו למצוא לפחות 10 דקות ביום כדי לעצור הכל, לשבת בנוח ולנשום. פשוט לנשום ולבדוק איך זה מרגיש בגוף? בנוסף לכך, חשבו על דברים שעוזרים לכם להירגע ולהרגיש טוב כמו קריאה, האזנה למוזיקה, רחצה או עיסוי מרגיע. חשוב לשמור על קשר עם העולם באמצעות עבודה, תחביבים או זמן עם משפחה וחברים. יש לכם חיים מחוץ לסרטן. זכרו זאת בבקשה.

קחו הפסקה





זה לא סוד שמחלות בכלל וסרטן בפרט, עלולות לגרום לבעיות כלכליות, בעיות הקשורות לעבודה, קשיי שינה, דאגות ביחסים עם משפחה, חברים ולחצים במשפחה. וכמו תמיד, אל תישארו עם זה לבד.

אם אתם מרגישים חוסר איזון באחד מהדברים הללו, התייעצו עם איש מקצוע או חבר קרוב. מדובר רבות על חשיבותם של רגשות כבושים בכל הקשור ליצירת מחלות. כאשר אנחנו אוגרים רגשות לא נעימים וכובשים אותם בתוכנו, מתישהו הם ימצאו את הדרך החוצה. לעתים כזעם ופורקן ולעתים כמחלה.

שקט נפשי



טיפולים משלימים כגון מדיטציה, דמיון מודרך, מיינדפולנס, הרפיה, עיסוי, יוגה וייעוץ, עשויים להגביר את תחושת השליטה שלכם, להפחית מתח וחרדה ולשפר את מצב הרוח. אני מוצא שאנשים רבים ממעיטים בערכה של עבודה מנטלית, מדיטציה או דמיון מודרך. דווקא הכלים האלו, הם הם הריפוי האמיתי. שיטות אלו ואחרות מתמקדות בצד המנטלי שלנו. והצד המנטלי שלנו משפיע השפעה ישירה על הצד הגופני שלנו. לכן, כדי לחזק את ההחלמה הפיזית, עלינו לחזק, תחילה, את ההחלמה המנטלית. לעוד שיטות ודרכים לחיזוק מנטלי, **לחצו כאן**.

קצת רוחניות



יש אנשים המוצאים משמעות ונחמה באמונתם, תהיה אשר תהיה. ואילו אחרים עשויים למצוא מפלט ברוחניות באופן כללי יותר. עולם הרוח מאפשר לנו להיכנס אל עומקי הנשמה שלנו כדי להבין את מהותנו בצורה רחבה יותר. רוחניות עשויה לספק לנו הסברים אחרים לסרטן מאשר הסברים גנטיים או סביבתיים. עצם אבחון הסרטן יכול לערער אצלנו אמונות עימוקות כמו "לי זה לא יקרה". מאחר וזה קרה, אנחנו יכולים ללמוד להיכנס פנימה, אל עצמנו, כדי להבין, מבחינה רוחנית ורגשית, מה מביא הסרטן לחיי ואיך אוכל להפיק מכך תועלת? כאשר אני שואל את מטופליי "למה לדעתך קבלת סרטן? לעתים קרובות אני מקבל תשובות מאוד ברורות. בין אם התשובה לשאלה הזו ברורה לכם או לאו, כמעט תמיד נמצא גורם רגשי לסרטן. למידע נוסף על **הרפואה הגרמנית החדשה**.

איסוף מידע



כאשר אתם מאובחנים לראשונה בסרטן, יש הרבה מאוד מידע שצריך לקחת בחשבון. עומס המידע עלול לעתים לעשות יותר נזק מתועלת. כדאי לקחת את כל המידע שתקבלו בערבון מוגבל ולאט לאט להתחיל לעשות סדר בארגון ולימוד המידע הזה. לא כל הדברים שתשמעו הם רלוונטיים עבורכם. בני משפחה וחברים יתנו לכם עצות רבות. גם את העצות הללו קחו בערבון מוגבל ובדקו מה מבין כל המידע הזה הוא רלוונטי עבורכם. **באתר** הזה יש המון מידע שימושי.

ודאו שהמידע שתקבלו מגיע ממקורות מוכרים אשר יש להם ביסוס ראייתי אמין.

ראו הוזהרתם - לעתים משתמשים במילים "מחקרים מראים" - מאחורי צמד המילים הללו ישנם גופים המממנים את המחקרים. כך שגם מידע זה עלול להיות מוטה ולא אמין.

לרוב, לכל מחקר מדעי ממקור אמין, יש מחקר, ממקור אמין אחר, שסותר אותו. לכן, אל לכם לקחת את כל המידע המוצע ברשת כאמת לאמיתה. דוקטור גוגל הוא בהחלט מקום טוב להתחיל לחפש בו מידע אך לא להסתפק בכך. הצלבת מידע ממקורות שונים עשויה בהחלט לעזור ולתת לכם ספקטרום רחב יותר של מידע הפתוח לציבור. כמובן שבשפה האנגלית יש הרבה יותר מידע מאשר בעברית.

שאלו שאלות - אם אתם לא בטוחים או מבולבלים לגבי ההליך הרפואי, סדרות הטיפולים, תופעות הלוואי או הסיכונים, דברו בבקשה עם הצוות המטפל שלכם. תעדו את כל השאלות שלכם במקום מסודר ורשמו את התשובות בהתאם. חשוב לתעד הכל. מי יודע, אולי יום אחד אתם תהיו אלה שתעזרו למתמודדים אחרים עם המידע הרב שצברתם.

בקשו מאנשים שאתם סומכים עליהם לעזור לכם לאסוף ולארגן מידע חדש ולהבין אותו. אפשר כמובן לבקש מבן/בת הזוג, בן משפחה או חבר לבוא לפגישות שלכם. הפגישות יכולות להיות עם הרופא המטפל, יועץ חיצוני או מומחה. עדכנו את מי שיצטרף אליכם אם תרצו שהם ירשמו הערות או יצטרפו לדיון או לפגישה.

הרופא המטפל שלכם עשוי להציע לכם לקחת חלק במחקר קליני. חוקרי סרטן עורכים ניסויים קליניים כדי לבדוק טיפולים חדשים ושונים כדי לראות אם הם טובים יותר מהשיטות הנוכחיות. במהלך השנים, ניסויים אלו הובילו לתוצאות מדויקות וטובות יותר עבור מתמודדי סרטן.

ודאי תמצאו את עצמכם טובעים בים של ניירות, בדיקות, דיווחים, טפסים ועוד. אל תחכו לערימת הניירת הזו. קנו לעצמכם קלסר יפה ותייקו בו את תוצאות הבדיקות, המידע והרשומות שלכם. גם לבקש ממישהו אחר לעשות זאת עבורכם זה ממש בסדר. יש אנשים שממש אוהבים לתייק ☺

אם אתם לא מפחדים מטכנולוגיה, העלו את כל הניירת שלכם ל"ענן" לפי תיקיות מסודרות. כך תוכלו לשלוף מסמכים בצורה קלה וזמינה ללא הצורך ללכת עם הקלסר צמוד אליכם.

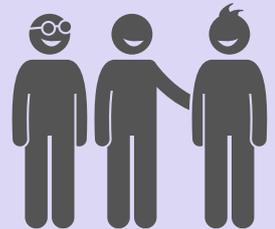
חפשו מידע אמין



שאלו שאלות



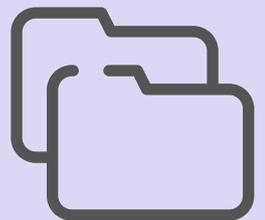
שלו אנשים אחרים



גלו על מחקרים קליניים מתאימים



התארגנו על עצמכם



דוגמה לתיקיות ב"ענן" של GOOGLE.

האחסון שלי < מסמכים חשופים

1 נבחרו X



1 נבחרו



שם ↑

אולטרסאונד



ניתוחים



סיכומי אשפוז



סיכומים של האונקולוג



צילומי CT



PET CT צילומי



תיעוד טיפולי כימותרפיה





מומלץ מאוד לתעד ביומן (דיגיטלי או מנייר) את הפגישות שלכם, תופעות לוואי חריגות וכל מה שניתן לתעד. קל מאוד ללכת לאיבוד בין בדיקות, טיפולים, פגישות וכו'. התיעוד יהיה מאוד שימושי בעתיד במיוחד אם אתם פוגשים אנשי מקצוע שונים בתחום הבריאות.

עדכנו את פוליסת הביטוח שלכם



מתמודדי סרטן רבים מעדכנים ומשנים את פוליסות הביטוח והפנסיה שלהם וכן כותבים את צוואתם ומסמכים משפטיים אחרים ללא קשר לסיכויי ההישרדות שלהם. עצם עריכת הצוואה אינה מצביעה על כך שוויתרתם על התקווה. לדעתי, על כולם כולל לערוך צוואה ו/או ייפוי כוח מתמשך, על אחת כמה וכמה בעת משבר רפואי. בואו נהיה ריאליים. כולנו נמות יום אחד. זה יכול לקרות ממחלה, תאונת דרכים או משהו אחר. אני מציע שנהיה ערוכים לכך. עריכת צוואה אינה מקדמת את המוות שלכם. רק עושה אותו ליותר מסודר ומאורגן עבור מי שיישאר כאן אחרי לכתנו. כולנו צריכים לעשות את הדברים האלה, גם אם לא כיף להתעסק בכך. ממש כמו פוליסת ביטוח חיים המבטיחה פיצוי כספי לשארים שלנו במקרה של מוות. אתם תרגישו הקלה ברגע שתסיימו את המשימה הזו. אז אם עד היום נמנעתם מלעשות צוואה שכזו, מצאו לכם עו"ד שמתמחה בכך, ויפה שעה אחת קודם.

“הדבר הראשון שעשיתי, אחרי שאובחנתי בסרטן היה לחפש מאמרים מבוססי עובדות על הסרטן שהיה לי. אשתי, שמבינה אנגלית יותר ממני, עזרה לי במשימה. הדבר השני היה לא לוותר לעצמי בכל הקשור לפעילות גופנית. הדבר שהכי התמדתי בו היו טיולים רגליים בשכונה. והדבר השלישי היה להתחבר לקבוצת תמיכה לגברים חולי סרטן. לי אישית, אלו היו הדברים שהכי עזרו לי להתמודד עם הסרטן”. נחום.



קבלת החלטות



לאחר האבחון בסרטן, כנראה שתצטרכו לקבל מספר החלטות חשובות. החלטות כגון אילו טיפולים יש לעבור, כיצד לספר למשפחה, האם ומתי לחזור לעבודה ומה לעשות בנושאים כלכליים.

תלמדו את הסרטן



הבנת המחלה, הטיפולים הזמינים, תופעות הלוואי האפשריות וכל העלויות הנוספות יכולות לעזור לכם לשקול את האפשרויות העומדות בפניכם כך שתוכלו לקבל החלטות מושכלות מתוך מקום של ידע ואחריות ולא מתוך פחד או בלבול.



בדקו עם הרופא שלכם מתי בדיוק אתם אמורים להתחיל בטיפול. לא תמיד יש דחיפות בתחילת התהליך. אם אין דחיפות בטיפול, נצלו את הזמן הזה כדי לחשוב על ההחלטות שלכם. בדרך כלל, קל יותר לקבל החלטות (ולאחר מכן יש פחות חרטות) אם תנצלו את הזמן לאיסוף מידע וגם כדי לקחת בחשבון את כל ההשלכות האפשריות. אם יש לכם לפחות חודש אחד עד לתחילת הטיפול כדאי, כבר עכשיו, להתחיל ולדמיין, על בסיס יומי, איך הגידולים קטנים עוד ועוד ועוד. אני עד למקרים רבים בהם גידולים סרטניים קטנו, בכוח הדמיון בלבד, ללא התערבות כימית או כירורגית.

קבלו ייעוץ ממומחים



בקשו מהמומחים במחלקה להסביר בבירור את אפשרויות הטיפול שלכם, את היתרונות ותופעות הלוואי של כל אחת מהן. **לבעיות שאינן רפואיות**, תוכלו לבקש לדבר עם העובדת הסוציאלית בבית החולים או מטפל אחר. השירות הסוציאלי יכול לייעץ לכם בנושאים כגון סיוע כלכלי, כיצד לקבל עזרה נוספת בבית ותמיכה בקשיים רגשיים או זוגיים.

כתבו את זה



את מה שאני כותב כאן אני מייעץ בחום לכל מטופליי. תעדו את המחשבות שלכם במחברת יפה, בטאבלט או בנייד. במשברים בכלל ומשבר בריאותי בפרט, עולות המון מחשבות ולא תמיד יש את מי לשתף באותו הרגע. אלו יכולות להיות - מחשבות על החיים שהיו עד כה; או על החיים שיהיו כאשר הסרטן ייעלם מהגוף; מחשבות על עבודה; על דימוי גוף; על מערכות יחסים בחייכם; או מחשבות על מוות.

כל מחשבה טובה. אין מחשבה נכונה או לא נכונה. **תתפלאו לדעת כמה עצם הכתיבה היא ריפוי.** אני ממליץ על כתיבה אינטואיטיבית...כזו שאין בה סימני פיסוק ואין בה תיקוני עריכה. זו כתיבה שהיד כותבת עד שנדמה שאין קשר בין היד למוח. גם אם אין מה לכתוב, כתבו "אין לי מה לכתוב אין לי מה לכתוב אין לי מה לכתוב אין לי מה לכתוב..."

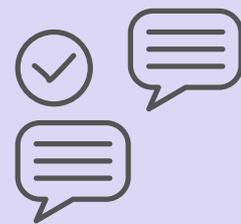
כתיבה אינטואיטיבית היא טכניקת כתיבה בה משתמשים באינטואיציה כדי לכתוב. הכתיבה האינטואיטיבית מאפשרת לכם להתבונן באופן לא שיפוטי בעצמכם, לשאול שאלות, להבין את עצמכם טוב יותר, להגיע לתובנות ואפילו לשנות דפוסי חשיבה ו/או התנהגות.

כתיבה אינטואיטיבית היא מסע אינטימי של גילוי פנימי, של הכרות עימוקה עם עצמכם ועם עוד חלקים בתוך עצמכם שהנגישות אליהם פחות זמינה לכם ביומיום. זהו כלי לביטוי חופשי ולשחרור רגשי.

דברו על זה – תמיד. דברו על האפשרויות עם הקרובים לכם כמו בן/בת הזוג, בני משפחה וחברים קרובים. אתם עשויים להרגיש מודאגים לגבי האופן שבו ההחלטות שלכם ישפיעו **עליהם**, כך ששיתוף ושמיעת דעותיהם יכולה להרגיע את דעתכם. לפעמים אתם עשויים להעדיף לדבר עם מישהו ניטרלי וזה ממש בסדר.

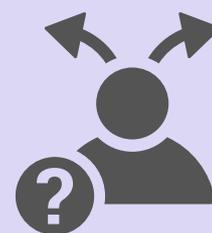
אולי שווה לשקול חוות דעת שנייה, כדי לאשר או לחזק את המלצות הרופא שלכם, או שאולי כדי לאשר לעצמכם שבדקתם את כל האפשרויות. זה עשוי להיות מאוד מרגיע לדעת שעשיתם הכל. הרופאים כבר רגילים למטופלים שעושים את זה. הרופא שלכם יכול, בעצמו, להפנות אתכם למומחה אחר ואף לשלוח לך את תוצאות הבדיקה שלכם. או שתעדיפו לחפש מומחה אחר שעליו שמעתם ממקור ראשון כמו קרוב משפחה או מחיפוש עצמי ברשת. אתם זכאים לבחור את בית החולים שלכם ואת הרופא המטפל שלכם. אין שום הכרח להישאר בבית חולים מסוים או להיות תחת פיקוחו של רופא מסוים אם אתם לא סומכים על בית החולים או הרופא מכל סיבה.

חוות דעת שנייה



התכוננו להרגיש אי ודאות - הרגשת חוסר ביטחון ואי ודאות לא אומרת שבחרתם בדרך הלא נכונה. הבטיחו לעצמכם שקיבלתם את ההחלטות הטובות ביותר שיכולתם לקבל בהתאם לזמן ההחלטה ובהתאם למשאבים הזמינים שהיו בידכם באותו רגע בו קיבלתם את ההחלטה. זכרו שההחלטות אינן סופיות - תמיד תוכלו לשנות את דעתכם גם לאחר שהתחלתם במסלול טיפולים מסוים.

התכוננו להרגיש אי ודאות



זכרו שבסוף זו החלטה שלכם - למבוגרים יש את הזכות לקבל או לסרב לכל טיפול שיציעו להם. חלק ממתמודדי סרטן מתקדם בוחרים בטיפול שיש בו תופעות לוואי קשות רק כדי להאריך את חייהם על חשבון איכות החיים. ואילו אחרים יחליטו למקד את הטיפול שלהם באיכות החיים עם השנים שעוד נותרו להם.

ההחלטה היא שלכם



"האדמה נפערה לי מתחת לרגליים כאשר קיבלתי את הבשורה. אבל עימוק בפנים, תמיד ידעתי שיבוא יום וגם לי יהיה סרטן. בדיוק כמו לאימא שלי ולאחותי. אני מאמינה שהבאתי על עצמי את הסרטן הזה במחשבות שלי. ואם הבאתי אותו על עצמי, אוכל גם לרפא את עצמי ממנו". אסתי.

טיפול משלימים

התברכנו בכך שיש כיום מגוון עצום של טיפולים משלימים המשמשים תוספת מבורכת לטיפולים הקונבנציונליים כגון דיקור, מדיטציה, שטיפה אנרגטית, עיסויים, מיינדפולנס, טיפול באומנות, **טיפול רגשי**, שיאצו, דמיון מודרך ועוד. טיפולים משלימים רבים מתמקדים בחיבור גוף-נפש. הם עשויים להציע תמיכה פיזית, רגשית ורוחנית וכמובן מסייעים בהפחתת תופעות הלוואי ובשיפור איכות החיים, לדוגמה:

הקלה על תופעות לוואי של הטיפולים בסרטן: בחילות והקאות, תשישות, גלי חום, דיכאון, חרדה, קשיי שינה, כאבים (בעיקר ממקור עצבי - נויורופתיה).

הפחתת מתח וחרדה

טיפול איכות השינה

טיפול איכות החיים

טיפול רגשי/תודעתי - כמטפל רגשי אני מודע לחשיבות הטיפול בכל הקשור לעבודה עם רגשות כבושים כמו סטרס, דאגה או פחד. בטיפול רגשי ניתן לזהות בעיות או דפוסים מעכבים ולחקור דרכים לניהול מחשבות ורגשות לא מועילים. מפגשי ייעוץ וטיפול מאפשרים לכם לבטא את הרגשות שלכם בסביבה בטוחה ותומכת וללמוד מיומנויות התמודדות חדשות. הפגישות הללו יכולות לספק הזדמנות לדבר על מחשבות ורגשות שאולי לא תרגישו בנוח לחלוק עם בני משפחה וחברים.

טיפול באומנות - טכניקה זו משתמשת באומנות חזותית (למשל רישום, ציור, קולאז, פיסול, עבודה דיגיטלית) כדי להביע רגשות. ניתן לעשות זאת בנפרד או בקבוצות. אתם לא צריכים כישרון אומנותי כדי להצטרף או להפיק תועלת - ההתמקדות היא בתהליך יצירת היצירה, לא בתוצאה הסופית. מטפל באומנות עוזר לכם לחקור את התמונות שיצרתם כדי לעודד הבנה של הרגשות והדאגות שלכם.



דיקור סיני - זו טכניקה שמטרתה לשחרר את האנרגיה המאוזנת בגוף ולהקל על תופעות לוואי של הטיפולים הקונבנציונליים.

הומאופתיה מבוססת על רעיון ש"דומה מרפא דומה" ומשתמשת בתרופות ממקורות צמחיים, מינרליים וחייתיים.

רפלקסולוגיה וטיפול מגע נוספים אשר מטרתם להקל על המתח והחרדה, ולשפר את איכות השינה.

נטרופתיה מתמקדת בשימוש בטיפולים טבעיים ובהתמודדות עם הגורמים המובילים למחלה.

תזונה מותאמת אישית מתמקדת בשיפור התזונה והתפקוד היומיומי של מתמודדי סרטן.

שליטה וניהול מחשבות

אנשים בכלל ומתמודדי סרטן בפרט עשויים למצוא את עצמם חוזרים שוב ושוב על אותן מחשבות מטרידות. בממוצע, אדם בוגר חושב כ-70 אלף מחשבות ביום. זה אומר שכל 1.5 שניות יש מחשבה חדשה.

95% מהמחשבות שלנו הן על העבר או על העתיד. כלומר מחשבות שכלל אינן עוסקות ברגע ההווה. התעלמות ממחשבות כאלה או ניסיון להסיח את דעתכם עשויה לעבוד בהתחלה, אך לעתים קרובות הן חוזרות ברגע שאתם כבר לא מוסחים - למשל, באמצע הלילה או מוקדם בבוקר.

ישנן טכניקות רבות המפרטות כיצד ניתן לשלוט במחשבות הטורדניות שלנו. וכיצד ניתן להפנות את תשומת הלב אל ההווה במקום להיות טרודים מזיכרונות העבר או חרדות מהעתיד.

מדיטציה ומיינדפולנס הן טכניקות נהדרות שאפשר ללמוד לבד ואפילו להקשיב לקבצים קוליים והנחיות מרגיעות באון ליין.

זהו מהיכן מגיעות המחשבות שלכם - שאלו את עצמכם, ממש עכשיו, מהיכן מגיעות המחשבות הבאות:

- העולם צריך להיות מקום הוגן וצודק
- אם אני לא יכול לעשות את כל מה שעשיתי בעבר, אני חסר תועלת
- אני נטל על המשפחה והחברים שלי

אני בטוח שיש לכם מחשבות באותו הסגנון.

בדקו עם עצמכם האם המחשבות שלכם הן תוצאה של אמונה בסיסית עימוקה או שאולי אתם נוטים לתת משמעות אישית לכל מה שקורה, גם לאירועים שאינם בשליטתכם?

לדוגמה, אם אתם מגיעים למחלקת אשפוז יום ולא מוצאים חניה, אתם עלולים לחשוב "שום דבר לא הולך לי כמו שצריך. אני לא יודע למה אני בכלל צריך את זה...אני יודע שזה לא יעבוד".

האם אתם נותנים לבעיית החניה להשפיע על המחשבות שלכם ועל התחושות והרגשות שלכם?

הרי ברור שמצוקת חנייה היא לא הבעיה האמיתית אלא מה אתם מרגישים כאשר אתם לא מוצאים חניה.

התייחסו למשפט הבא כמנטרה: **“זה לא מה שקורה לי אלא איך אני מרגיש כלפי מה שקורה לי”**.

התייחסו אל עצמכם בחמלה במקום בכעס או שיפוט.

דרך נהדרת להתייחס אל עצמכם בחמלה היא לדמיין מישהו שאתם אוהבים ולחשוב מה הייתם אומרים לו אם הוא היה בא אליכם עם מצוקה רגשית או בעיה?

- באיזו דרך הייתם עונים לו?
- האם הייתם מקשיבים לו בסבלנות?
- מקדישים לו זמן?
- שואלים אם הוא צריך משהו ומעניקים לו מתוך אהבה אמיתית?

אז אותו הדבר כלפי עצמכם. התייחסו את עצמכם בדיוק באותה חמלה ואהבה. מגיע לכם.

היו אדיבים לעצמכם: השתמשו במחשבות מעודדות כדי לדבר על עצמכם דרך קשיים, במקום לבקר את עצמכם (למשל, תוכלו לברך את עצמכם על שעברתם יום טיפול מאתגר). זה לא בא באופן טבעי לרוב האנשים, ולכן כדאי ללמוד טכניקות, כמו מיינדפולנס למשל, שיעזרו לכם להיות טובים יותר לעצמכם.

בדקו (שוב) את המחשבות שלכם: שאלו את עצמכם האם המחשבה שעברה לכם עכשיו בראש היא אמיתית או שאולי היא מבוססת על אמונה ישנה? אולי אתם קופצים למסקנות מהר מדי או שאולי מגזימים בשליליות. אם זיהיתם כי המחשבה שלכם לא הכי נכונה או שאולי כבר אינה עדכנית, זו תחילתה של דרך מופלאה להמשיך ולחקור את שאר המחשבות שלכם.

אם אינכם מכירים את **“שיטת העבודה”** של ביירון קייטי, עשו לעצמכם טובה וקנו לעצמכם את אחד מספריה.

רשמו את המחשבות שלכם: זה מאוד עוזר להאט את החשיבה שלכם ומשפר את יכולת המיקוד. זה עשוי גם להקל בלהבין אם מחשבה מבוססת על עובדות ואם היא מציאותית או מועילה. רשימת מחשבות כזו תראה לכם כמה מחשבות מיותרות עוברות בראשכם מבלי ששמתם לב לכך מעולם.



הכירו את היתרונות הקטנים:

ייתכן שבחלק מין הימים יהיה לכם קשה למצוא משהו חיובי להיאחז בו. זה מובן, אבל אם אתם מרגישים כך כל יום, בדקו האם אתם מתעלמים מהישגים קטנים או מאירועים משמחים.

אני מבקש ממתופליי לכתוב, כל יום, בין שלושה לחמישה דברים טובים ומשמחים שקרו להם באותו היום. אלו לא חייבים להיות אירועים גדולים. נהפוכו - אלו יכולים להיות אירועים קטנים כמו עלה חדש שצמח בעציץ, ציון טוב במבחן של הילד או שיחה נחמדה עם פקידת קבלה ביום קשה.

במקביל, ובאותה הנשימה, התרגלו לכתוב הודיות. בין שלוש לחמש הודיות בכל יום. עדיף בערב, לפני השינה.

הודיות כמו "תודה על נסיעה חלקה הביתה", "תודה שלא כאב לי היום", "תודה שעכשיו לא כואב לי בשירותים", "תודה שהטעם חזר אליי אחרי שבוע".

דמיינו איך זה ירגיש לפתוח את מחברת ההודיות והשמחות, אחרי כמה חודשים של כתיבה, ולראות כמה טובישיש לכם בחייכם. שום דבר שיש לכם בחייכם אינו מובן מאליו. על הכל יש להודות.

תרגלו לתת למחשבות שלכם לבוא וללכת - חשוב לזכור שכל המחשבות שלכם חולפות. מעולם, אף מחשבה לא נשארה תקועה בראשכם לנצח. נסו לתת למחשבות שלכם לבוא וללכת מבלי להיתפס אליהן. אתם יכולים לדמיין שהן עננים בשמיים או עלים צפים במורד הנחל. אלו שתי תפיסות שמאוד רווחות בתרגולי מדיטציה.

שיפור איכות השינה

שינה איכותית תעזור לכם ולגופכם להתמודד עם הדרישות הפיזיות והרגשיות של הטיפולים האונקולוגיים בסרטן. ייתכן שתגלו שהשינה שלכם מושפעת מדאגות, כאבים, בחילות, תסמיני גיל המעבר ותרופות מסוימות. גם תחושת עצב או דיכאון יכולות להקשות על שינה טובה בלילה.

יש לא מעט תוספי תזונה וצמחים שממש יכולים להקל על השינה שלכם ולהפוך אותה לאיכותית.

פנו לאיש מקצוע כמו נטורופת או הומאופת או חפשו בפורומים באון ליין.



הנה כמה שיטות לשיפור השינה שלכם

- השתדלו ללכת לישון באותה שעה בכל ערב ולקום באותה שעה בכל יום.
- עשו פעילות גופנית כל יום. לפחות למשך 30 דקות. אך הימנעו מפעילות גופנית נמרצת לפני השינה.
- הניחו בצד מסמכים, סיכומים או טפסים, שעה לפני השינה. במקום זאת, עשו משהו מרגיע כמו אמבטיה, קריאה או האזנה למוסיקה.
- הימנעו מקפה, תה, שוקו, משקאות מוגזים או משקאות אנרגיה לאחר שעות אחר הצהריים המוקדמות.
- הימנעו מאלכוהול לפני השינה. אולי נראה שזה עוזר לכם להירגע ולהירדם, אבל שתייה לפני השינה תמנע מכם שינה איכותית ועלולה לגרום לתחושה לא נעימה בבקר.
- אכלו ארוחות ערב קטנות. ארוחות גדולות או כבדות, בעיקר של בשר ומוצרים מין החי, תגרום למערכת העיכול שלכם לעבוד שעות נוספות במהלך הלילה. אל תלכו למיטה רעבים ומגד, שמרו את אנרגיית העיכול לארוחת הבוקר או הצהריים שלכם.
- אם אתם רגילים לישון בצהריים, הגבילו את התנומות לעשר עד שלושים דקות ועשו זאת עד לשעה 15:00.
- השתמשו בשיטות הרפיה לפני השינה.
- שיטה מעולה היא נשימת 3:6 או 4:8. 4 שניות שאיפה ואז 8 שניות נשיפה איטית. רצוי לשאוף אל הבטן ולהרגיש אותה עולה ויורדת במהלך הנשימה. זו אמורה להיות נשימה שקטה. לא צריך להתאמץ לנשום. אם תעשו זאת נכון, אחרי כמה מחזורי נשימה, תירדמו כמו תינוקות.
- שמרו על חדר השינה שלכם חשוק, קריר ושקט ככל האפשר. רצוי ללא מכשירים אלקטרוניים. רצוי להיכנס למיטה אחרי מקלחת נעימה עם בגדים רפויים, חדר מאוורר.
- אם אינכם מצליחים לישון, קומו ושבו על ספה או כורסה עד שתרגישו, שוב, ישנוניים. אם כבר קמתם, שמרו על אור נמוך ונסו לעשות משהו משעמם (אם בכלל) עד שתרגישו שאתם מוכנים לישון שוב.

מעגלי תמיכה נוספים

תסכימו איתי שזה עשוי להיות קשה לספר לאנשים שיש לכם סרטן. אתם עלולים להרגיש לא בנוח לדבר על ענייניכם האישיים. לא בטוחים איך להתנהל עם בן/בת הזוג, המשפחה או החברים. תוהים איך הם יגיבו? בכל שנות עבודתי כמטפל גיליתי ששיתוף כזה הוא הכרחי ואף יכול, לעתים קרובות, לקרב ביניכם. עוד גיליתי שלא כולם רוצים לשתף. אך כאשר מגיע השלב בו הסרטן נותן את אותותיו בגוף, זה יהיה בלתי נמנע מלשתף אחרים במצב. זה תלוי בכם כמה ומה בדיוק לשתף. ומנגד, הסתרת המחלה עשויה להיות עבודה קשה. במוקדם או במאוחר, משפחה, חברים ומעגלים אחרים יגלו שיש לכם סרטן. הם עשויים לשמוע על כך מאחרים או להבחין בשינויים במראה שלכם.

ליידע אנשים על כך שאובחנתם בסרטן יש כמה יתרונות. זה יכול לעזור במניעת אי הבנות, נותן לכם שליטה על המידע הנמסר ומתי, ומאפשר לאנשים להציע תמיכה.

לפעמים, זה עשוי להרגיש כאילו אף אחד לא מבין מה אתם עוברים. אל תשפטו אותם בגלל זה. באמת אף אחד לא יודע מה אתם עוברים. כל מסע החלמה הוא אינדיבידואלי. אתם עשויים לגלות שלדבר על הסרטן זה לא כל כך קשה כמו שחשבתם בתחילה.

איך מספרים למשפחה וחברים?

כשאתם מרגישים מוכנים, תחליטו למי לספר ומה להגיד. כדי להתכונן לשיחות אלו תוכלו:

- לבחור זמן ומקום שקט (במידת האפשר).
- בקשו מבן/בת הזוג, או מאודם קרוב, שיהיו אתכם בזמן שאתם משתפים אחרים בכך.
- תחשבו על תשובות לשאלות סבירות (אבל תענו רק אם אתם רוצים - אתם לא חייבים לשתף בכל פרט).
- קבלו את זה שהאדם שאתם מספרים לו עלול להיסגר – לא כולם יודעים איך להגיב ולא כולם יגיבו כמו שאתם מצפים מהם להגיב.
- יש אנשים שמרגישים מאוימים מעצם המילה סרטן.
- אתם עלולים למצוא את עצמכם מנחמים ומרגיעים אותו (:



למדו לקבל את תגובתם של אחרים

התגובות מהמשפחה והחברים שלכם תלויות בגורמים רבים. לחלקם יש ניסיון קודם עם סרטן, בין אם על עצמם או בני משפחה אחרים. לפעמים אנשים מגיבים בדרכים שעלולות לגרום לכם להרגיש פגועים, כועסים או מתוסכלים. התגובות שלהם עשויות להעיד על המצוקה האישית שלהם מהסרטן וממה שהם יודעים עליו. אל תשפטו לחומרה את מי שאתם מספרים לו. עדיין, לרבים מהאנשים יש תגובות שאינן בהלימה למצב. אני מוצא שרבים אינם מודעים לכך שבשנים האחרונות, אחוזי ההישרדות, עולים.

אומרים את הדבר הלא נכון

לרוב, אנשים לא יודעים מה לומר. הם עשויים להיראות חיוביים מדי או שירצו להקל על המצב שלכם. הם עשויים לומר משהו חסר טאקט או לא מודע. נסו לא לקחת את התגובות שלהם כסימן שלא אכפת להם. התייחסו אליהם בחמלה. הם עשויים להזדקק ליותר מידע, תמיכה ועצות. ממש כמוך. הם עלולים לפחד לאבד אותך, הם ירגישו מתוסכלים שהם לא יכולים לעשות שום דבר בקשר לסרטן או שהם יהיו מודאגים לגבי האופן שבו הסרטן שלכם עלול לשנות את חייהם. **תמיד, בואו לשיחה כזו בהומור.**

“אנשים, בדרך כלל, לא מתכוונים לומר משהו פוגעני. התגובות שלהם נובעות מהקשיים שלהם להתמודד עם רגשות כמו פחד וחרדה. או מאי ודאות לגבי מה לעשות או להגיד”. יגאל.

מתן עצות לא מועילות

עם כל רצונם לעזור, אנשים עשויים להציע לכם עצות מבלבלות. או לרצות שתנסו תרופות פלא חדשות שאינן מבוססות ראיות. שקלו את ההצעות שתקבלו בכובד ראש. בדקו עד כמה המידע הזה רלוונטי עבורכם ובקשו עזרה בהשגת ראיות ועדויות. אל תהססו לבקש מקרובכם לבקש שיבדקו זאת עבורכם.

אכן יש בשוק כל מיני תרופות פלא שגם אותם אני ממליץ לבחון בקפידה. לא לתלות את כל תהליך ההחלמה שלכם על תרופה ששמעתם שעזרה לבן דוד של אח של אשתו של אחיו של שמוליק.

הסבירו שכל סרטן הוא שונה ועליכם לעקוב אחר עצות הרופאים והמטפלים. מתוך 300 תרופות טבעיות, הידועות כאפקטיביות ובטוחות לטיפול בסרטן, לכל אחד מאתנו, יש את ה-תרופה שהכי תתאים לו. אין תרופה אחת שהיא הכי טובה. **יש את האחת שהכי טובה לך.**

חברים שנעלמים

גם זה קורה בזמני משבר רפואי כמו סרטן. חברים פשוט נעלמים. הם עשויים להרגיש שהם לא יכולים להתמודד עם מה שאתה עוברים.

אם אתם חושבים שיש לכם איזה חבר שכנראה לא יודע מה לומר לכם, מתחמק או נעלם, תמיד תוכלו להתקשר אליו כדי להקל עליו את השיחה. אולי תגלו שדיבור גלוי על הסרטן והטיפול עוזר לכולם. אין פה משחקים של אגו. אל תיפגעו אם זה יקרה. זה תמיד קורה. אתם יכולים לנעוץ עליהם, לשפוט אותם ולהרגיש כל מה שבא לכם להרגיש. אך זה לא יעזור לכם לרכך את הפגיעה.

הטיפ שלי הוא פשוט לקחת בחשבון שזה יכול לקרות, ולסלוח מראש למי שבחר לא לעימוד לצדכם ופשוט לשחרר. לא תדעו מראש מי יישאר לצדכם ומי לא.

תנו למשפחה ולחברים שלכם זמן להסתגל לסרטן. לאחר ההלם הראשוני, רוב האנשים יתמכו בכם.

איך לנהל אי - הבנות?

לאחר שאובחנתם בסרטן, התקשורת הבינאישית הופכת חשובה עוד יותר במערכות היחסים שלכם. אם אתם מרגישים פגועים מתגובתו של מישהו קרוב אליכם, שיחה יזומה עשויה לעזור לנקות את האווירה.

- פנו זמן לדבר. אל תחכו לזמן הנכון - ייתכן שהוא לעולם לא יגיע.
- היו כנים בשיחה לגבי מה שאתם חושבים ומרגישים.
- התמקדו בהבנה אחד את השני - לפחות בהתחלה, זה יכול להיות חשוב יותר מאשר לנסות לפתור את הבעיה.
- באמת להקשיב למה שהאדם השני מנסה לומר ולנסות להבין מאיזה מקום או מצב רגשי הוא מדבר.

איך לספר לילדים

זהו אחד מהאתגרים היותר כבדים. לדבר עם ילדים קטנים ובני נוער על סרטן יכול להיות מחד קשה ומאידך מעניין.

סביר להניח שתרגישו שהחרדה והפחד שלכם מתגברים ככל שתתקרבו למועד השיחה כאשר הדחף הראשוני שלכם יהיה להגן על הילדים מפני אותן תחושת ורגשות חזקים. חלק מההורים נמנעים מלספר לילדיהם על הסרטן. אחרים ממתנינים עד תחילת הטיפול ותופעות לוואי, כגון נשירת שיער או בחילות.

אותם הורים מעדיפים לספר לילדיהם רק כאשר אי אפשר להסתיר יותר את תופעות הלוואי הנראות לעין. גם ילדיכם, קרוב לוודאי, ירגישו שמהו לא בסדר אתכם והם עשויים לדמיין את הגרוע מכל.

או שאולי הם ירגישו כועסים ומבולבלים אם הם יגלו, על הסרטן, ממישהו אחר.

מחקרים מראים שכאשר מישהו קרוב מאובחן כחולה סרטן, ילדים, בדרך כלל, מתמודדים טוב יותר אם מספרים להם על כך, באופן שמתאים לגיל ולשלב ההתפתחות שלהם. עם תכנון, תרגול ותמיכה מקרובים או אנשי מקצוע, תוכלו גם אתם לדבר עם ילדיכם על סרטן.

טיפ – אם אתם פוחדים מהסרטן, אם אתם לא מאמינים שתצאו מזה, לא תוכלו למכור אשליות אופטימיות לילדים שלכם. הם קולטים הכל.

בעיקר את מה שאתם לא אומרים להם. אז לפני השיחה בדקו עם עצמכם במה בדיוק אתם מאמינים, ובמה לא?

זכרו – סרטן אינו גזר דין מוות. אנשים, בכל רחבי העולם, נרפאים מסרטן כל יום. רק שסיפורי ההחלמה הללו, לא מקבלים כותרות.

נסו לא ללחוץ על עצמכם

אין דרך מושלמת לספר לילדים ולא יהיה ניתן לצפות מראש את התגובות שלהם. הדבר החשוב הוא שתהיה ביניכם תקשורת פתוחה לאורך זמן ושיהיו לכם המון הזדמנויות לדבר גם בהמשך הדרך.

ילדים גדולים יותר (13 ומעלה) עשויים לעדכן אתכם איך הם מרגישים ועל מה הם חושבים. התפקיד שלכם הוא לוודא שיש להם אדם מהימן, מחוץ למעגל המשפחתי הקרוב, איתו הם יכולים לדבר ולשתף במצבם.

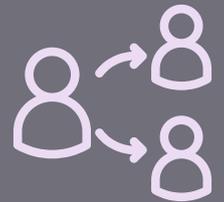
כבר נתקלתי בילדים שמשתפים המון ובכאלו שלא פותחים את הפה. אתם מכירים את הילדים שלכם, אך במקרים כאלו הם עשויים להפתיע בתגובות שלהם, ממקום של פחד, חוסר שליטה או חרדת נטישה.

איך לשתף אחרים ברגשות שלכם?

הבריאות הפיזית והרגשות שלכם עשויים להשתנות במהלך ואחרי הטיפול בסרטן. זה עשוי להיות מעט מאתגר ליידע את החברים והמשפחה שלכם באיך שאתם מרגישים והם גם עשויים להתקשות לשאול.

בחרו כמה לשתף

ממש לא חייבים לשתף בהכל כולל הכל. זה גם ישתנה אצלכם, בין הרצון לדבר על מה שקורה ובין הרצון לשתוק ולהתכנס פנימה. זה בסדר להגיד לא - בין אם מדובר בשיחה על החששות האישיים שלכם או בתגובה שלכם להצעת עזרה מחבר קרוב.



בחרו איש מפתח

איש מפתח הוא יד ימינכם. הוא יענה עבורכם לכל מיני הודעות, שאלות או בקשות שאין לכם כוח לענות בעצמכם. הוא יחזיר טלפונים ויענה לאורחים שירצו לבקר אתכם. מותר לכם לנוח. ייתכן שתגלו שלענות לאנשים שונים במצבכם, עשוי להיות מעייף לפעמים. זה יכול להיות בן/בת הזוג או כל אדם אחר שאתם סומכים עליו, כראות עיניכם.



תהיו יצירתיים

אם אתם מתקשים להביע את רגשותיכם, תוכלו לנהל יומן או בלוג שבו תתעדו את מה שעובר עליכם ביומיום. או שאולי תעדיפו להתעסק במוסיקה, בציור או בתחביב חדש שעד היום לא מצאתם זמן להתעסק בו. אתם יכולים, כמובן, לבחור לשתף ביצירות שלכם, את הקרובים שלכם, או לשמור אותם לעצמכם. מה שבא.



השתמשו ברשתות חברתיות

פייסבוק, למשל, הוא כלי נהדר לשתף בו את מה שעובר עליכם. אין ספק שפרטיות אין פה. כבר ראיתי אנשים שמתעדים את הטיפולים שלהם, את חיי היומיום שלהם וגם את הקשיים שעוברים עליהם כמו את השמחות והכיף. שיתוף כזה עשוי להביא לחייכם חיזוקים רבים ותמיכה, גם מאנשים שאינכם מכירים אישית. ועדיין, שיתוף כזה אינו מתאים לכולם.



החיים שאחרי הטיפול

עבור רוב האנשים, הסרטן אינו מסתיים ביום האחרון לטיפול. החיים שלאחר הסרטן יכולים להציב אתגרים משלהם. ייתכן שיהיו לכם רגשות מעורבים בגמר הטיפולים כאשר ה"אימא" של הדאגות היא ומה יקרה אם הסרטן יחזור? מחלימים רבים מרגישים בטוחים יותר כשהצוות המטפל נמצא במעקב צמוד אחריהם והם עשויים להרגיש קצת אבודים כאשר הם לא רואים אותם לעתים קרובות כל כך.

יש מחלימים שאומרים שהם מרגישים קצת לחץ או מתח לחזור לחיים רגילים בעוד שהם עדיין מתמודדים עם תופעות הלוואי והכאבים. אתם עשויים להרגיש קשת של רגשות במשך זמן מה.

חשוב לקחת את הזמן כדי להסתגל לשינויים פיזיים ורגשיים. קבעו שגרת יום חדשה ובקצב שלכם. חפשו תמיכה אם תזדקקו לכך. גם למשפחה שלכם ייקח זמן להסתגל למציאות החדשה של החיים אחרי הסרטן.



“אחרי שסיימתי עם הטיפולים שלי, המטפל שלי הסביר שזה נפוץ שארגיש כאילו השטיח נשלף מתחת לרגליי. זה ממש כמו פוסט טראומה. המשבר הזה ניפץ אצלי כמה אמונות לגבי החיים, לגבי אנשים. חשוב לדעת שזה יכול לקרות וכמה זה נורמלי להרגיש ככה.” אסתר.



הלחץ והדאגה מהישנות הסרטן

מחלימי סרטן רבים חשים חרדה ופחד מהישנות הסרטן, במיוחד בשנה הראשונה לאחר סיום הטיפול.

עבור חלקם, דאגה כזו עשויה להשפיע על יכולתם ליהנות מהחיים ולתכנן תכניות לעתיד. הם מעידים שעם הזמן, הפחדים שלהם פוחתים, אבל דאגה ומתח נוטים לחזור בזמנים מסוימים, כמו למשל:

- לפני כל פגישות מעקב, בדיקות וסריקות

- אירועים מיוחדים (ימי הולדת, חגים)

- יום השנה לאבחון, לניתוח או לסיום הטיפול

- כאשר הם קוראים או שומעים על התמודדות של אחר עם סרטן.

טיפ – כדאי ללמוד שיטות טבעיות להפחתת מתח וחרדה. כאשר מבינים שהגורמים המנטליים כמו המחשבות והרגשות, הם אלה שגורמים לנו לתחושות לא נעימות, נוכל, באמצעות טכניקות נשימה, התמקדות או מיינדפולנס, לנטרל את התחושות האלה. תמיד ניתן לחיות לצד כדורים מפחיתי חרדה, דיכאון או סטרס, אבל למה להתמכר אליהם אם אפשר לעשות זאת בדרך טבעית שאינה גורמת נזק?

דרכים לנהל את הפחד מהישנות הסרטן

- שוחחו עם איש מקצוע רפואי לגבי הסיכון והסיכוי להישנות הסרטן.

- התמקדו במה שאתם **כן** יכולים לשלוט בו – למשל מעבר לאורח חיים בריא, הקפדה יתרה על טכניקות לניהול רגשות כמו מתח וחרדה, מעורבות בפגישות המעקב שלכם והשתתפות במעגלי תמיכה.

- למדו לזהות את סימני הסטרס כגון דופק מהיר או חוסר שינה. למדו לשלוט בתסמינים הללו בצורה בריאה ומבוקרת.

- למשל, תרגול מדיטציה, דמיון מודרך או פעילות גופנית.

- הצטרפו לקבוצת תמיכה באזורכם עם אנשים שהחלימו מסרטן.

זכרו שאתם לא לבד.

- שוחחו עם מטפלת או עובד סוציאלי. ת אם אתם מרגישים אבודים בתחושות לא נעימות וחוששים מהישנות הסרטן.

- מטפלים ועו"ס יכולים לסייע לכם לאזן את המחשבות, התחושות והרגשות שלכם עד לקבלת תחושת שליטה.



זו לא בושה לבקש עזרה

למרות שמשפחה וחברים יכולים להיות שם כדי לעזור, מתמודדים ומחלימים רבים עדיין מתקשים לבקש עזרה ולקבל תמיכה. כאשר אתם מתמודדים עם טיפולים ותופעות לוואי, רשת התמיכה שלכם יכולה לעשות עבורכם הבדל עצום. קחו בחשבון כי משפחה וחברים, בדרך כלל, אוהבים את האפשרות לספק לכם תמיכה ולהיות שם עבורכם - זה עוזר להם להרגיש חיוניים. יש אנשים שאין להם משפחה וחברים שמוכנים או מסוגלים לעזור, ומנגד, יש גם הרבה מקורות לתמיכה מקצועית.

הצעות מועילות לבקשת עזרה ותמיכה

לעתים קרובות אנשים מוכנים לעזור אם הם יודעים בדיוק מה אתם צריכים. משפחה וחברים יכולים לתמוך בכם בדרכים שונות. יש אנשים שאין להם בעיה לדבר על סרטן. הם אלו שיכולים לנחם אתכם בזמנים קשים או אם אתם נסערים. אנשים אחרים עשויים להעדיף להציע לכם תמיכה מעשית. אם יש לכם בן/בת זוג, או אדם אחר, המספקים עבורכם את רוב הטיפול לו אתם זקוקים, חשוב שבני המשפחה וחברים אחרים, יוכלו לתמוך באותו בן משפחה או מכר שתומך בכם. עמותת [CareGivers](#), מעניקה תמיכה לבני משפחה תומכים.

אני מכיר לא מעט מתמודדי סרטן שעשו לעצמם קבוצה בוואצאפ ושיתפו אותה בין בני משפחה וחברים. הרעיון היה לרשום בקבוצה משימות יומיות כמו ליווי לטיפול יומי, הכנת ארוחת ערב, דאגה לילדים וכו', כך שכל אחד מחברי הקבוצה יקבל על עצמו משימות בהתאם לזמינות וליכולת שלו בכל רגע נתון. רעיון נפלא:

דרכים בהם בני משפחה וחברים יכולים לעזור

ההצעות הבאות עשויות להיות מעולות ומועילות כאשר אתם שומעים את המשפט: "עדכן/י אותי אם את/ה צריך/ה משהו?"

- להכין עבורכם ארוחות
- לעזור במטלות הבית
- ללכת לקנות מצרכים
- להסיע אתכם לפגישות
- לעזור לכם להתאמן או פשוט ללכת אתכם לטייל קצת בחוץ
- לדבר אתכם על דברים אחרים מלבד סרטן
- לארח לכם לחברה

מקורות תמיכה אחרים

זה לא יוצא דופן שאנשים מוצאים את עצמם לבד בשלבים מסוימים בחייהם. במיוחד בזמן משבר רפואי, כמו סרטן, לעתים תרגישו שאתם לבד במערכה. שאין לכם על מי לסמוך. גם לא על משפחה או חברים. זוהי תחושה בלבד. תחושה שמקורה במחשבה. ומחשבה כזו עשויה לגרום לכם לסבל רב. אז אל תהיו לבד. גם לא עם התחושה הלא נעימה הזו. פנו לקבלת עזרה ותמיכה. זו לא בושה לבקש עזרה. בין אם זו עזרה סוציאלית מבית החולים, פסיכולוג או מטפל אחר שאתם סומכים עליו.

מקורות תמיכה אחרים יכולים להיות גם ארגונים או עימותות ללא מטרת רווח, קבוצות תמיכה פרונטליות או דיגיטליות.

למקורות סיוע מעשי, כלכלי ורגשי לחצו כאן.

אם אתם רוצים להתייעץ לגבי הסרטן שלכם או שיש לכם שאלות לגבי הטיפול ותופעות הלוואי, אולי תרצו ליצור קשר עם קבוצת תמיכה, באופן אישי, בטלפון או באינטרנט (דוגמת האתר כמוני) בקבוצת תמיכה (לפי סוג הסרטן) מתמודדים יכולים לחלוק טיפים ותובנות עם אחרים שעברו, או עוברים, חוויה דומה.

יש אנשים שאומרים שהם יכולים להיות יותר פתוחים וכנים, בקבוצת תמיכה, ולדבר עם אנשים זרים מאשר עם הקרובים להם. ייתכן שיהיה לכם קל יותר לדבר על האבחון והטיפול שלכם, על היחסים שלכם עם חברים ובני משפחה או על התקוות והפחדים שלכם לגבי העתיד.

מתי לפנות לטיפול מקצועי ?

בעוד שכמעט כל אחד עם סרטן חווה מצוקה בשלב מסוים, זה יכול להיות מאתגר לשאול איך אתה מרגיש/ה? ולקבל מכם תשובה כנה ואמיתית.

אם תשאלו אנשי מקצוע מתחומי הבריאות הנפשית על החששות שלכם, סביר להניח שהם ישתמשו בשיטה סטנדרטית כדי למדוד איך אתם מרגישים.

לדוגמה, ייתכן שתתבקשו לדרג את המצוקה הרגשית שלכם במהלך השבוע האחרון בסולם של 0 עד 10 וזאת בנוסף לשאלות סקרניות אחרות אשר יתנו, גם לכם, מדד לגבי המצוקה הרגשית שלכם בשבוע שחלף ובכלל...

סימני אזהרה של חרדה ודיכאון

בכל שלב, לאחר אבחון הסרטן, טבעי שיהיו ימים בהם תרגישו עצובים או מודאגים. לפעמים עולה תחושה של תקיעות אשר מביאה איתה מצוקות אחרות כמו דיכאון או חוסר אונים.

אם אתם מרגישים כך או שאתם מכירים אדם שמרגיש כך, חשוב לפנות מהר לעזרה מקצועית.

הנה כמה מאפיינים לפיהם יש לפנות לקבלת עזרה מקצועית

- אם אתם מתקשים לתפקד ביומיום
- אם איבדתם את החשק לעשות דברים שבעבר גרמו לכם הנאה
- אם אתם מרגישים מדוכאים רוב שעות היום
- אם התחלתם לצרוך אלכוהול או סמים
- אם הפסקתם לאכול באופן קבוע (אלא אם אבדן התיאבון הוא תופעת לוואי צפויה של הטיפול בסרטן)
- אם אתם ישנים יותר מדי או מתקשים לישון
- אם אתם חוששים שאתם עלולים לפגוע במישהו בגלל הכעסים שלכם
- אם אתם חושבים על פגיעה בעצמכם

תחושת חרדה, סטרס או דיכאון שכיחים למדי בקרב מתמודדי סרטן, אך אין צורך להתמודד עם התחושות האלו לבד.

מצאו לכם איש מקצוע שאתם סומכים עליו ודברו על זה. רק אל תשמרו את זה בבטן. אלו רגשות כבושים שלא מקבלים ביטוי ועשויים להביא לחייכם יותר נזק מתועלת. אם עד היום הייתם אלופים בלהדחיק רגשות ולא לדבר עליהם עם איש, עכשיו זה הזמן לעשות סוויץ ולשנות את דפוס ההתנהגות הזה.

במקרים מסוימים, ניתן לצרוך תרופות מרשם להקלה על תסמיני סטרס, חרדה ודיכאון או לבקש אישור לקנאביס רפואי.

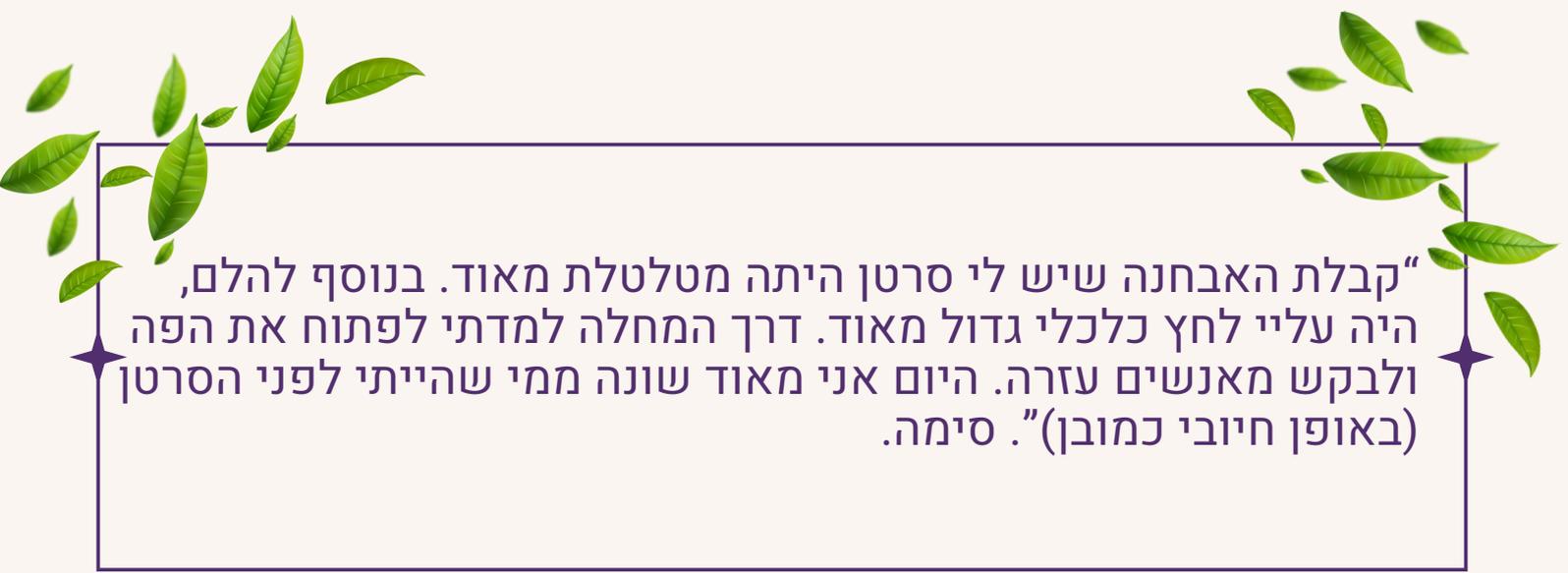
בנוסף, קיימים המון תרופות טבעיות להקלה על תסמיני סטרס וחרדה. כדאי להתייעץ על כך עם הומאופת או נטורופת.



עזרה כלכלית ותמיכה נפשית

אבחון בסרטן משפיע על כל היבט בחיים ולעתים קרובות יוצר בעיות כלכליות ואחרות. ישנם מקורות רבים המעניקים תמיכה ומידע ואשר זמינים לעזור לכם, למשפחתכם ולתומכים בכם, לנווט בכל שלבי ההתמודדות עם הסרטן.

- ארגונים, עימותות ואתרים המספקים מידע על סרטן והטיפול בו.
 - גישה לבקשת הטבות כלכליות הנחוצות לטיפול בסרטן ותרופות שאינן כלולות בסל הבריאות, עזרה בתשלום לתרופות מרשם, הטבות בתשלום מיסים או ייעוץ משפטי בסיסי.
 - שירותי טיפול בבית או עזרה במטלות הבית השונות ובירוקרטיה.
 - עזרים ומכשירים להקלה על החיים בבית.
 - קבוצות ותכניות תמיכה.
 - שירותי ייעוץ.
- זמינות השירותים עשויה להשתנות בהתאם למקום מגוריכם. חלק מהשירותים יהיו בחינם וחלקם בתשלום.



“קבלת האבחנה שיש לי סרטן היתה מטלטלת מאוד. בנוסף להלם, היה עליי לחץ כלכלי גדול מאוד. דרך המחלה למדתי לפתוח את הפה ולבקש מאנשים עזרה. היום אני מאוד שונה ממי שהייתי לפני הסרטן (באופן חיובי כמובן)”. סימה.

לחצו כאן לרשימת ארגוני סיוע, עזרה ותמיכה נפשית

שאלות שיש לשאול את הרופא שלכם

חשוב לשאול את אנשי המקצוע סביבכם את השאלות הנכונות עבורכם על מנת לקבל מידע. זאת בנוסף לאיסוף המידע הקיים באינטרנט. ייתכן שתמצאו לכלול חלק מהשאלות הבאות ברשימה שלכם:

שאלות לרופאים

- היכן אוכל לקבל עזרה נפשית/רגשית במסגרת בית החולים?
- איך אני יודע אם מה שאני מרגיש היא תגובה אופיינית?
- מתי עלי לחשוב על קבלת תמיכה מקצועית?
- מהם האתגרים הרגשיים הנפוצים בסוג כזה של סרטן?
- האם במחלקה בה אטופל יהיה מעורב גם עובד סוציאלי או פסיכולוג?
- האם עליי לפנות לפסיכיאטר?
- האם אוכל להצטרף לניסויים קליניים או מחקרים כלשהם על ניהול ההשפעה הרגשית של הסרטן? (אם ישנם כאלה)
- איך אני יכול להתחבר ולהכיר מתמודדי סרטן אחרים?
- אילו טיפולים משלימים עשויים לעזור לי?
- עם מי אני יכול לדבר או להתייעץ בנושאי כלכלה או משפחה?
- היכן ניתן לקבל מידע נוסף על הסרטן, בדיקות נוספות ודרכי טיפול?
- איפה אוכל לברר לגבי סיוע כלכלי אם אזדקק לכך?
- לאחר הטיפולים, איך אתמודד עם החשש שהסרטן יחזור?
- עם מי אוכל לדבר אם אני מרגיש מודאג או מדוכא לאחר הטיפול?





שאלות לפסיכולוג, עו"ס או מטפל רגשי

- מהם הכישורים וההכשרה שלך?
 - כמה ניסיון יש לך בתמיכה במתמודדי סרטן?
 - על איזה סוג טיפול אתה ממליץ לי?
 - כמה זמן יימשך הטיפול?
 - כמה עולים המפגשים?
 - האם ניתן להוזיל את העלות אם אני לא יכול להרשות זאת לעצמי?
 - למי אני יכול להתקשר, גם אחרי שעות העבודה, אם אני צריך תמיכה רגשית מידית?
 - האם עליי ליטול תרופות מרשם לתמיכה בבריאותי הנפשית/רגשית?
 - האם יש אפליקציות, פודקאסטים או תוכניות מקוונות שעשויות להיות מועילות עבורי?
- 

תמיכה במתמודדי סרטן אחרים

ייתכן שאתם קוראים את המדריך הזה משום שאתם מטפלים במתמודד אחר. מחד, לתמוך במתמודד סרטן יכול להעניק תחושת סיפוק ומאידך יכול להיות מאוד מאתגר ומלחיץ.

חשוב, לא פחות, לדאוג לרווחה הפיזית והרגשית שלכם, כתומכים. תנו לעצמכם קצת פסק זמן ושתפו את המחשבות, הרגשות והחששות שלכם עם מישהו ניטרלי כמו יועץ או מטפל. יש לא מעט ארגונים ועימותות שתומכות במלווים. עשו הכל כדי לתמוך בהיבטים המעשיים והרגשיים של התפקיד האכפתי והאחראי שלכם. חפשו קבוצות ותכניות תמיכה בהן ניתן לקבל תמיכה והזדמנות לחלוק חוויות אישיות ודרכי התמודדות.

הנה כמה דרכים לתמוך ולסייע למתמודדי סרטן



עזרה פרקטית

× אתם יכולים לבשל ארוחה מזינה ובריאה, לעזור עם הבית או הגינה, לקחת את הילדים לבית הספר או להציע להסיע את המתמודד לפגישות. בכל מקרה זכרו שהמטפל/תומך לא צריך לעשות הכל – רצוי להיעזר בנוסף גם במשפחה וחברים.



חשיבות המידע

× למדו על סוג הסרטן, על דרכי הטיפול או על תופעות הלוואי. זה יעזור לכם להבין עם מה בדיוק הם נאלצים להתמודד. חשוב לא להביע את דעתכם על הסרטן אלא אם כן יבקשו מכם אותה.



תהיו כנים



תהיו כנים - נסו לא לשנות נושא בשיחה גם אם השיחה אינה נעימה לכם. במקום זאת, שתפו איך אתם מרגישים וכבדו את רגשותיהם.



תהיו בסביבה



הנוכחות שלכם תעזור להם להרגיש פחות בודדים וכך הם ידעו שאכפת לכם. אם אינכם יכולים להיות איתם באופן אישי, עשו צ'ק-אין טלפוני או בוואצאפ.



הקשיבו



נסו להבין את רגשותיו של האדם ואת נקודת המבט שלו לגבי הטיפול, תופעות הלוואי, ההוצאות הכספיות או העתיד הצפוי לו.



החיים שאחרי הסרטן

ההשפעות הרגשיות של סרטן חורגות מעבר לבריאות הפיזית. בגמר הטיפול, ייתכן שתזדקקו לזמן להתאושש, לשחזר את בריאותכם הנפשית ולעבד את הרגשות שלכם. לא אחת, היציאה מתוך המשבר הרפואי הזה מתוארת **כפוסט טראומה**.

בתום התקופה המטלטלת הזו, יהיה עליכם למצוא את ה"נורמלי" החדש שלכם. אחרי הכל, ההתמודדות עם הסרטן היא מסע. זה המקום שבו המדריך, בו אתם קוראים עכשיו, יהיה לכם לעזר. תמצאו בו מידע, טיפים מעשיים ומשאבים מהימנים שיעזרו לכם ולשותפים שלכם במסע, למצוא את הדרך הנכונה עבורכם.

המדריך הזה יעזור לכם ב:

- להבין רגשות נפוצים שחשים אחרי הטיפול.
- להכיר מומחים וקבוצות תמיכה שיעזרו לכם לעבד רגשות.
- להכיר ולהודות ברגשות שלכם כדי שתרגישו בנוח לדבר עליהם עם בני משפחה וחברים.
- תלמדו דרכים לטפל ברגשות שלכם.

האם מה שאני מרגיש הוא נורמלי?

עם גמר הטיפולים האונקולוגיים, סביר שיהיו לכם המון רגשות מעורבים. מחד, אלו יכולות להיות תחושות כמו הקלה, הכרת תודה או התרגשות. ומאידך, רגשות פחות נעימים כמו בדידות, פחד או עצב. אחרי הכל, עברתם דרך ארוכה במסע הזה.

כדאי לזכור שסוף הטיפולים היא התחלה של משהו אחר.

אולי נתחיל בלהבין מה בכלל עברתם בתקופה הזו?

מהן ההשפעות הרגשיות בתום הטיפולים האונקולוגיים?

גם בתום הטיפולים, מצוקה רגשית/נפשית היא תגובה נורמלית אצל מבריאי סרטן. תגובות נפשיות נפוצות יכולות להיות עייפות ותשישות, תחושת עצבות, הפרעות שינה וקשיים לקום בבוקר, ירידה במוטיבציה ובמרץ מה שעלול להביא לתחושות של דיכאון או חרדה.

תקופת תום הטיפוליים היא תקופה של חזרה לשגרה בה מתחילה ההתמודדות האמיתית עם חזרה לעבודה, ליחסים אינטימיים ובכלל, שגרת חיים רגילה. בגמר הטיפולים עלולה להיווצר תחושה כאילו הקרקע נשמטת מתחת לרגליים.

קודם לכן, הייתם תחת השגחה צמודה, תשומת לב, שגרת טיפולים ובדיקות. ובאחת – כאילו כלום. זה עשוי להרגיש קצת כמו חווית נטישה.

זו תקופה שדורשת משאבים ומדובר בתהליך ארוך. אין קיצורי דרך. ולכן, החזרה לחיי שגרה צריכה להיעשות באיטיות ובאופן מדורג. אולי כבר זמן רב שאתם מתכננים איך זה הולך להיות אבל הנפש שלכם זקוקה לזמן משלה. הנפש העדינה שלכם תכתיב לכם את הקצב הנכון. אל תאיצו בה. קחו לכם מרווח נשימה שיאפשר לכם לעשות את הצעד הנכון ממש כמו ילד שלומד ללכת.

לפי אנשי המקצוע, לרוב, נדרשים בין שנה לשלוש שנים, לשיקום נפשי הולם.

ומה לגבי הזמן הפנוי שלכם?

אם בזמן המחלה הפעילה הייתם עסוקים בשיקום הגוף, בחיזוק מערכת החיסון שלכם ובהישרדות, עכשיו, בגמר הטיפולים, אתם מפנים יותר מקום לצד הנפשי – רגשי שלכם. פתאום יש ואקום אליו זורמות המחשבות. יהיה עליכם ללמוד לזהות את המחשבות הטורדניות לכשיצוצו ואת המחשבות שמביאות לכם דאגה, מתח או סטרס.

כל מחשבה כזו מתורגמת לתחושה גופנית. ותחושות גופניות, כמו כאבי ראש, כאבי בטן או גב, יתקשרו, מיידית, עם חזרת הסרטן.

נא לנשום עימוק.



אחד החששות המרכזיים של מחלימי סרטן הוא מהישנות המחלה או התפתחות גידול סרטני חדש באזור אחר בגוף. ככלל, רבים ממבריאי הסרטן נוטים, בתום הטיפולים, להפוך מודעים יותר לכל תסמין גופני חריג – לרבות תחושות אי נוחות וכאבים. חששות אלה נורמליים לגמרי וצפויים להשתפר עם הזמן.

במקרים של חשש מכל תסמין כלשהו – מומלץ לפנות לרופא המטפל. שימו לב כי לעתים, משפחה, חברים ואחרים, לא תמיד יבינו למה לוקח לכם זמן לחזור לשגרה תקינה. אחרי הכל "עברתם משהו והוא נגמר". אך הם אינם מבינים שכעת אתם מתמודדים עם מצב חדש שלא הייתם בו מעולם. כלפי חוץ נראה שהכל תקין, סימני הסרטן כבר לא נראים עליכם, אך בפנים הנפש עוד דורשת שיקום.

במצבים של מצוקה רגשית-נפשית מתמשכת מומלץ לפנות לתמיכה מותאמת אישית או קבוצתית. אפשרו לעצמכם לקבל טיפים ממבריאים אחרים לגבי החזרה לשגרה והתמודדות עם חיי היומיום לאחר המחלה. חשובה גם תמיכתם של משפחה וחברים בתקופה הזו. מחקרים גילו כי **תמיכה מחברים**, דווקא, מעודדת צמיחה פוסט טראומטית יותר מאשר תמיכה מצד בן/בת הזוג.

"אני זוכרת שהפכתי להיות היסטורית. כל כאב הכי קטן מיד הכניס אותי למחשבות לא טובות. הפחד שהסרטן יחזור לא נתן לי מנוחה. אחרי שנה וחצי הבנתי שאני לא יכולה להמשיך לחיות ככה והתחלתי ללמוד מדיטציה. זה עשה לי שינוי אדיר בחיים שהביא לי המון שלוה. ממליצה בחום". גלית.



איך הולך להיראות הפרק הבא בחייכם?

המטרה היא להפוך את הסרטן לפרק בחייכם. לא לסיפור כולו. איך ייראו החיים מעכשיו? מה יהיה שונה? איך אתם השתניתם בתקופה הזו? מה הבנתם על עצמכם? על החיים שלכם? החיים שאחרי הסרטן יכולים להיות מעט מלחיצים. תמצאו את עצמכם עסוקים בטיפול בעצמכם, בחיי משפחה שאולי הזנחתם, בעבודה, כספים, ברוך השם יש לא מעט דברים להתמודד איתם. בתחום הרגשי נכונות לכם תחושות כמו מתח, חרדה וחוסר ודאות.

- אם עדיין לא הכנסתם **פעילות גופנית** ליומיום שלכם, אז הגיע הזמן. פעילות גופנית משחררת אנדורפינים שהם הורמונים שגורמים לתחושה נפלאה. פעילות גופנית מקלה על מתחים פיזיים ורגשיים.
- **מדיטציה/מיינדפולנס ודמיון מודרך** יעזרו לכם להשקיט את המיינד. יש גם אפליקציות נהדרות.

הנה רשימה של כמה מהן.

- **פעילויות יצירתיות** כמו אומנות, ריקוד, מוזיקה, כתיבה או מלאכת יד יכולות לעזור לכם לתקן רגשות ולהרגיע את המחשבות וגם יתנו לכם משהו מהנה להתמקד בו. מצאו לכם תחביב חדש ומעניין להתמקד בו.
- **הצטרפות לקבוצות תמיכה למחלימי סרטן**. שיתוף סיפור ההחלמה שלכם יכול לתת השראה למתמודדי סרטן נוספים. זכרו שהסיפור של כל אחד הוא אישי. מסע ההחלמה הוא אישי. אין שני מסעות זהים.

במעגלי תמיכה ניתן לשמוע איך מבריא סרטן אחרים מסתגלים מחדש למציאות. זה ממש בסדר להרגיש (עדיין) כעס, מתח, עצב או חוסר ודאות לאחר סיום הטיפולים. תנו לרגשות ולתחושות האלה מקום במעגלי התמיכה שלכם.

התחושות האלה ייעלמו עם הזמן. באחריות. אך אם הם לא נעלמות ואתם מרגישים במצוקה רגשית, פנו לקבלת עזרה ותמיכה מקצועית.

לחצו כאן לרשימת מעגלי תמיכה.

בדידות

האבחנה של מחלת הסרטן יכולה להיות מכה מוחצת, ולא רק מבחינה פיזית. המאמץ הנפשי והרגשי שמגיע עם המחלה והטיפולים יכול להוביל לתחושת בדידות מוחלטת.

לעתים קרובות, מתמודדי סרטן, מרגישים שהם נמצאים לבד במאבק. אתם עשויים להרגיש שאיש לא מבין את מה שאתם עוברים, אפילו אם יש לכם רשת תמיכה חזקה ממשפחה וחברים. זו תחושה של בדידות שמגיעה מהתמודדות עם משהו כל כך אישי ומאתגר.

בסיום הטיפולים, קל להרגיש מנותקים מאנשים שאינם יודעים מה עברתם. תחושת בדידות אופיינית בשלב הזה כמו גם בשלב הטיפולים. זכרו שכל תחושה, כמו בדידות, מוזנת מתפיסה שגויה של המציאות. והרי כולנו רואים את המציאות רק דרך עינינו. יש הבדל ניכר בין המציאות עצמה ובין התפיסה שלכם את המציאות.

לכן, בכל פעם שעולה בכם תחושה לא נעימה או רגש מציק, זכרו כי משהו בתפיסה שלכם את המציאות גרם לזה לקרות וכי שינוי בתפיסה יביא לשינוי המציאות.

כעס

מי מאתנו לא נתקל ברגש הזה, כמה מאות אם לא אלפי פעמים בחייו?

את הכעס הזה, תהיה הסיבה אשר תהיה, אתם עלולים להרגיש במהלך הטיפולים וגם אחרי, ולא חסרות סיבות לכך:

אם בגלל האבחנה עצמה, ניסיון רע עם רופא, משהו לא מסתדר כפי שציפיתם, חבר או קרוב משפחה שאינו תומך בכם מספיק וכו'.

תחושות אלו עשויות להיעלם עם הזמן אך שימו לב מה נמצא מתחת לכעס וכיצד אפשר למנוע אותו בכמה דרכים פשוטות.

- שאלו את עצמכם: מה גורם לכעס שלי ומה אני יכול לעשות בנידון?
- למדו דרכים פשוטות, כמו מדיטציה או טכניקות נשימה, כדי להרגיע את החלק הכעסן שקיים בכם.

אתם יכולים ללמוד דרכים חדשות כיצד לנתב מחדש את הכעס ולנסח מחדש את המחשבות שלכם שהן אלו שגורמות לכעס להיווצר.

- התמקדו במה שאתם יכולים לשלוט. כמו להיות מעורבים בטיפול שלכם, לשמור על שגרת חיים תקינה, למדו לקחת שליטה על השינויים באורח החיים שלכם, נסו, עד כמה שניתן, לקבוע את לוח הזמנים בעצמכם. בשורה התחתונה – החזירו שליטה לעצמכם. כאשר אתם מרגישים יותר שליטה, יש פחות סיכוי שתרגישו מתוסכלים או כועסים.

התמודדות עם מוח כימו – Chemo Brain

אולי שמעתם על "Chemo Brain"?

זהו מונח שמבריא סרטן משתמשים בו כדי לתאר בעיות בלבול, חשיבה, ריכוז, זיכרון ועוד תסמינים.

נוסיף לכך גם אתגרים בריאותיים, רגשיים ונפשיים כמו דיכאון, חרדה, מתח וקשיי שינה שרק מוסיפים לתחושת הערפל הזו.

Chemo Brain יכול גם להעצים תחושות של תסכול או כעס.

אבל היי... גם רגשות כאלו ניתנים לשליטה עצמית.

בשנים האחרונות מפותחים טיפולים ל-Chemo Brain במרכזים רפואיים בעולם ואף בישראל. בבית החולים הדסה עין-כרם מוצעת למחלימות מסרטן השד תכנית מחקרית הכוללת שיטות טיפוליות קוגניטיביות, בין השאר בביופיזיקה, במטרה למנוע את התופעה או לפחות להקל עליה.

אז איך להתמודד עם הרגשות שלכם? דברו על זה - גם כשזה קשה.

אתם עלולים להרגיש לא בנוח לדבר על המצב הרגשי וההתמודדויות שלכם. מאידך, יהיו גם בני משפחה וחברים שיעדיפו שלא לדבר על הרגשות שלהם מולכם. שימו לב אם המצב הזה עלול להביך אתכם מעט משום שאף אחד מהצדדים לא ממש מדבר על מה שעובר עליו. לא משנה מה הסיבה, חשוב להבין ששיתוף במה שעובר עליכם מבחינה רגשית, חשוב לא פחות מלדבר על מה שעובר עליכם מבחינה פיזית.

זה בסדר לפנות לעזרה

כל תחושה שיש לכם היא אמיתית ותקפה. שיחה עם מטפלת או יועצת יכולה ממש לעזור לתקף את מה שאתם מרגישים מכיוון שבעיות נפשיות ורגשיות עלולות להחמיר אם מתעלמים מהן. אנחנו אלופים בלהדחיק מחשבות, תחושות ורגשות לא נעימים. כל הדחקה כזו נשארת עימוק בבטן עד שקופץ איזה טריגר לחיינו וגורם לתחושה המודחקת להתפרץ כזעם או התקף חרדה.

יהיה נכון לדבר ולשתף בכל מה שעובר עליכם. פשוט לדבר על זה. לא חסרים מטפלים טובים. אפשר לפנות דרך שירותי הבריאות שלכם או למטפלים חיצוניים בעלי הסמכה.

קיימות כיום שיטות טיפול רבות ומגוונות החל מטיפול בשיחה דרך טיפול התנהגותי, טכניקות הרפיה, תרופות טבעיות או קבוצות תמיכה שונות.

שיחה עם אנשים שחוו חוויות דומות לשלכם יכולה לעזור לכם להרגיש פחות לבד, לתת לכם נקודות מבט שונות ולעזור לכם ללמוד איך אחרים התמודדו עם אותם אתגרים.

מצאו את המומחים לפתרון המצוקה שלכם

מגוון גדול של אנשי מקצוע יכולים לעזור לכם לנהל את הרגשות שלכם, לטפל בבעיות שאתם מתמודדים איתן ולמצוא עזרה ותמיכה בקהילה שלכם, לדוגמה:

- פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מטפלים ויועצים יכולים לעזור לכם למצוא מזור למצוקות הרגשיות והדאגות שלכם. כדאי לוודא שלאנשי המקצוע שבחרתם, יש הכשרה לטפל וללוות מתמודדי ומחלימי סרטן.

- פסיכיאטרים ופסיכולוגים קליניים יכולים לרשום לכם תרופות הרגעה שונות. מי מכם שמעדיף לטפל במצוקה הרגשית שלא דרך תרופות מרשם, יכול לפנות לנטורופתים/הומאופטיים או כל טיפול משלים אחר כמו דיקור, רפלקסולוגיה וכו' כדי לטפל במצוקה הרגשית ולעקור אותה מן השורש.

תרופות מרשם לא מרפאות את הבעיה אלא מעלימות את תסמיניה.

- גם מטפלים אלטרנטיביים בעלי הכשרה מתאימה, יעזרו לכם להתמודד עם חששות ותחושות לא נעימות כמו חוסר אונים, חוסר ודאות, בדידות, עצבות, פחד מהמוות כמו עם חיפוש אחר משמעות וספקות שיש לכם לגבי עתידכם.

כדי לאתר את המטפל הנכון לכם, כדאי לשאול אותו שאלות כמו:

- מהם האישורים, ההכשרות וההתנסויות שלך?
- האם יש לך ניסיון בעזרה לאנשים שהתמודדו עם בעיות כמו שלי?
- כיצד עזרת לאנשים שהתמודדו עם בעיות אלו בעבר?
- כמה זמן אתה מטפל ומלווה מבריאי סרטן?
- מהן שיטות הטיפול שלך ובאיזו גישה תנקוט כדי לעזור לי להתמודד?
- באיזו תדירות אתה בדרך כלל נפגש עם מטופלים כמוני?
- אחת לשבוע או יותר? ולמשך כמה זמן, לדעתך, נמשיך להיפגש?
- כיצד תבדוק את ההתקדמות שלי מול המטרות שהצבתי לטיפול?
- מה גישתך בנוגע לטיפול תרופתי?

לדבר על זה

לא תמיד קל לנו לדבר על מה שעבר עלינו. יש כאלו שיעדיפו לדבר עם בני משפחה וחברים ואילו אחרים יעדיפו לפנות למי שאינם מכירים ממקור ראשון. הניחו לאנשים קרובים ופחות קרובים, לשאול אתכם כל דבר העולה על רוחם.

אמרו להם שאתם מקבלים בהבנה כל שאלה שיש להם לשאול אתכם על הסרטן, אופן הטיפול בו ומסע ההבראה שלכם. תרגישו בנוח לשתף.

הנה כמה נושאים שאפשר לדון בהם.

• שינוי בתפקידים. בגמר הטיפולים האונקולוגים, ייתכן שהיחסים והתפקידים ביניכם ובין מי שטיפל בכם, ישתנו. לפני כן נזקקתם לעזרה ועכשיו כבר לא. דברו על זה. הכל בסדר.

• כיצד בני משפחה וחברים יכולים להציע תמיכה? גם עכשיו, בגמר הטיפולים, ייתכן שעדיין תצטרכו תמיכה. היו פתוחים, כנים וספציפיים לגבי האופן שבו הם יכולים לעזור (או לא לעזור) בשגרה החדשה שלכם.

• סבלנות. חשוב לדון בציפיות שלכם מעצמכם מעתה ואילך. זכרו שעליכם לגלות סבלנות כלפי עצמכם וכלפי הקרובים לכם.

אני מרבה להשתמש במילים חמלה עצמית בנקודה הזו. משום שגילוי חמלה עצמית הוא הכרחי כאשר מדובר בחיים החדשים שלכם.

התייחסו אל עצמכם באותה חמלה בה אתם מתייחסים לקרובים לכם. היו סבלניים כלפי עצמכם לכל אורך מסע ההבראה שלכם.

כשאתם מדברים עם המשפחה והחברים שלכם, היו כנים לגבי הרגשות שלכם. חשוב לשתף איך אתם מרגישים ועדכנו האם תרצו לקבל עזרה במשהו מסוים.



להיות נחמדים לעצמכם

החזרה לשגרה לוקחת זמן. קחו אוויר. כאשר הטיפול בסרטן מסתיים, אתם עלולים להרגיש רגשות מעורבים של הקלה מהולה בדאגה.

כבר במהלך מסע ההחלמה שלכם אני ממליץ להכין רשימת משימות או יעדים אותם תרצו לעשות/להשלים בגמר הטיפולים האונקולוגיים.

ייתכן שתגלו שלוקח זמן עד שתוכלו לבצע חלק מהדברים הרשומים ברשימה שהכנתם. אולי תהיו תלויים באנשים אחרים כדי להגשים חלק מהמשימות שלכם. בכל מקרה כדאי להמשיך ולערוך את הרשימה הזו עוד ועוד.

רצוי שתמיד יהיו ברשימה הזו דברים שעוד לא הספקתם להגשים. ביננו, אתם גם לא אמורים להספיק אותה (: שערך בנפשכם איך תרגישו כאשר תסיימו את כל המשימות, החלומות או הפנטזיות שלכם?

הלוואי וכל החיים יהיו לכם חלומות ומשימות שתרצו להגשים.

תהיו נחמדים וסבלניים לעצמכם. התחלתם בפרק חדש בחייכם. קחו אותו לאט. תבינו מה היה בפרק הקודם שהביא אתכם לסרטן. מה לא היה מדויק לכם? מה הבנתם במהלך מסע ההחלמה על חייכם? ומה עליכם לשנות מעתה ואילך?

עכשיו, כאשר מתחיל פרק חדש בחייכם, נולד לו סוג של אני חדש. וכמו בכל לידה...קחו את הזמן כדי לעצב את ה"אני" החדש הזה. באמת שאין לאן למהר.

מה הצעד הבא שלי?

אתם יכולים להתחיל לתכנן את הצעדים הבאים בחיים החדשים שלכם. אחת המשימות עליהן אני ממליץ היא לכתוב במחברת או במחשב איך הולך להיראות **היום המושלם** בחייכם? דמיינו לעצמכם:

לאיזה בוקר תקומו?

איך אתם מרגישים באותו הבוקר?

מהו סדר היום שלכם?

לאיזו עבודה אתם הולכים וכמה אתם נהנים בה?

איך נראים היחסים שלכם עם בן/בת הזוג והילדים?

איך אתם מקדישים ביום הזה זמן לעצמכם?

מה אתם עושים בזמן הפנוי שלכם?

באיזו תחושה אתם הולכים לישון באותו היום?
על מה אתם מודים? (להודיות יש תפקיד חשוב בבריאת מציאות רצויה)

חשוב לכוון ליום מושלם על באמת. הרשו לעצמכם לפנטז, ללא ביקורת וללא שיפוט. חשבו על יום מושלם כמו בסרט קיטש אמריקני. כמובן שעליכם להיות ריאליים ביחס למציאות. ולא פחות חשוב הוא לשים לב לתחושות ולרגשות שלכם. לא להסתפק רק במה אתם רואים, שומעים או טועמים אלא נסו ממש להרגיש כאילו אתם כבר שם. כאילו זה כבר קורה.



הפחד שהסרטן יחזור

תודה לאל. זהו. נגמרה תקופת הטיפול, ההקרנות, תופעות הלוואי והמתח הנפשי. האמנם?
אז כמובן שאפשר לנשום לרווחה כי עברתם את החלק הקשה אבל מה עכשיו?
מה בדיוק מצפה לכם ביום שאחרי?
איך בדיוק חוזרים לחיים נורמליים אחרי מספר שנים בהם נחשבתם לחולי סרטן?
נשמע כאילו הכינוי הזה הפך להיות חלק מהזהות שלכם.
מה, זהו? אני כבר לא חולה יותר?

רק כדי לעשות קצת סדר, תקופת המחלה הפעילה נחשבת לעד 5 שנים מיום הגילוי. כל עוד אתם בתוך תקופת חמש השנים, אתם עדיין "חולי סרטן".
חמש שנים ויום אחד הופך אתכם ל"מבריאי סרטן".
במספר סוגי סרטן, כמו בסרטן השד, תמשיכו לקבל טיפול מונע לתקופה נוספת של 5 עד 10 שנים נוספות. כלומר, אישה עם סרטן שד שסיימה את הטיפולים ואין כרגע עדות למחלה בגופה, נחשבת למחלימת סרטן, גם אם היא ממשיכה לקבל טיפול הורמונלי מניעתי.

גם בתום הטיפולים, מצוקה רגשית/נפשית היא תגובה נורמלית אצל מבריאי סרטן. תגובות נפשיות נפוצות יכולות להיות עייפות ותשישות, תחושת עצבות, הפרעות שינה וקשיים לקום בבוקר, ירידה במוטיבציה ובמרץ, מה שעלול להביא לתחושות של דיכאון או חרדה.
תקופת תום הטיפולים היא תקופה של חזרה לשגרה בה מתחילה ההתמודדות האמיתית ואיתה החזרה לעבודה, ליחסים אינטימיים ובכלל, לשגרת חיים רגילה.

בגמר הטיפולים עלולה להיווצר תחושה כאילו הקרקע נשמטת מתחת לרגליים. קודם לכן, הייתם תחת השגחה צמודה, תשומת לב, שגרת טיפולים ובדיקות. ובאחת – כאילו כלום. זה עשוי להרגיש קצת כמו חווית נטישה. יש המכנים אותה כתקופה פוסט טראומטית. זו תקופה שדורשת משאבים ומדובר בתהליך ארוך. אין כאן קיצורי דרך.

החזרה לחיי שגרה צריכה להיעשות באיטיות ובאופן מדורג. אולי כבר זמן רב שאתם מתכננים איך זה הולך להיות אבל הנפש שלכם זקוקה לזמן משלה. הנפש העדינה שלכם תכתיב לכם את הקצב הנכון. אל תאיצו בה. קחו לכם מרווח נשימה שיאפשר לכם לעשות את הצעד הנכון ממש כמו ילד שלומד ללכת.

לפי מחקרים ואנשי המקצוע, לרוב נדרשות בין שנה לשלוש שנים, לשיקום רגשי ונפשי הולם. ומה לגבי הזמן הפנוי שלכם? אם בזמן המחלה הפעילה הייתם עסוקים בשיקום הגוף, בחיזוק מערכת החיסון שלכם ובהישרדות, הרי שעכשיו, בגמר הטיפולים, אתם מפנים מקום לצד הנפשי-רגשי שלכם. פתאום יש ואקום אליו זורמות המחשבות. יהיה עליכם ללמוד לזהות את המחשבות הטורדניות לכשיצוצו, תלמדו לזהות את המחשבות שמביאות לכם דאגה, מתח או סטרס. כל מחשבה כזו מתורגמת לתחושה גופנית. ותחושות גופניות כמו כאבי ראש, כאבי בטן או גב, יתקשרו, מיידית, עם חזרת הסרטן. לנשום עימוק בבקשה.

אחד החששות המרכזיים של מחלימי סרטן הוא מהישנות המחלה או התפתחות גידול סרטני חדש באזור אחר בגוף. ככלל, רבים ממבריאי הסרטן נוטים, בתום הטיפולים, להפוך מודעים יותר לכל תסמין גופני חריג לרבות תחושות אי נוחות וכאבים. חששות אלה נורמליים לגמרי וצפויים להשתפר ולפוג עם הזמן. במקרים של חשש מכל תסמין כלשהו מומלץ לפנות לרופא המטפל.



שימו לב כי משפחה, חברים ואחרים, לא תמיד יבינו למה לוקח לכם זמן לחזור לשגרה תקינה. אחרי הכל עברתם משהו והוא נגמר. אך הם אינם מבינים שכעת אתם מתמודדים עם מצב חדש שלא הייתם בו מעולם. כלפי חוץ נראה שהכל תקין, סימני הסרטן כבר לא נראים עליכם, אך בפנים, הנפש עוד דורשת שיקום. במצבים של מצוקה רגשית-נפשית מתמשכת מומלץ לפנות לתמיכה מותאמת אישית או קבוצתית. אפשרו לעצמכם לקבל טיפים ממבריאים אחרים לגבי החזרה לשגרה והתמודדות עם חיי היומיום לאחר המחלה. חשובה גם תמיכתם של משפחה וחברים בתקופה הזו.

עם החזרה למציאות בריאה, מתחילים גם האתגרים החדשים: איך חוזרים למעגל העבודה, ומה עם הגוף שעבר שינוי, האם היחסים עם בן/בת הזוג נשארו כשהיו, האם איבדתם חברים בדרך או שאולי רכשתי חברים חדשים?

אני מאמן את המלווים שלי לדמיין ולהרגיש כאילו זו לידה מחדש. וכאשר אני נולד מחדש אני לומד ומתלהב מכל דבר חדש שנקרה בדרכי, במקום לשפוט או לכעוס על השינוי שעליי לעשות בהתאם למצבי החדש. מאוד ייתכן שהגוף שלכם עבור שינוי, ייתכן שיש עדיין תופעות לוואי או שינויים הורמונליים, ייתכן שהביטחון העצמי שלכם ברצפה, חיי המין שלכם לא כמו שהיו או שאתם מרגישים בודדים. לא משנה איך אתם מרגישים כרגע, יהיה עליכם להתרגל למצב החדש הזה ולהבין שזהו מצב זמני בלבד. הלידה מחדש הזו תפגיש אתכם עם רגשות ותחושות חדשות שלא הכרתם עד היום לגבי עצמכם.

התקופה שלאחר ההחלמה היא ארוכה ואיתה נמצא גם האתגר הקשה מכל – התמודדות עם הפחד מהישנות המחלה ועם תופעות לוואי שלה. אני חושב שהשנה הראשונה מתום המחלה היא הקשה ביותר. משהו נפגם בחוויית השמחה בחיים. פתאום קשה לנו לתכנן תוכניות עתידיות. עם הזמן, החשש הזה נרגע מעט אך הפחדים חוזרים בזמנים מסוימים בעיקר לפני בדיקות תקופתיות, ביקורים אצל האונקולוג, הזמן בו התגלה הגידול הראשון או אם אנחנו שומעים על חבר או מכר שאובחן בסרטן. אני בטוח שיש עוד סיבות רבות להישנות הפחד.



כל כאב קטן עשוי להתפרש כמשהו מסכן חיים ויש גם מחשבות בסגנון: "אולי הסרטן חזר", "אולי זו גרורה שלא גילו", "יש לי כאב מוזר בגב", "אולי אני לא באמת בריאה כמו שחשבתי" וכו'.

אתם עשויים להיתקל בפחד נוסף שמקורו בבדיקות השגרתיות שלכם. אולי הפחד הזה יזכיר לכם את החשש הטבעי מבדיקות הפט-סיטי או אחרות שעברתם דרך קבע בתקופת הסרטן. הפחד שתרגישו הוא טבעי לחלוטין. הרי אי אפשר לקבוע שרגש או תחושה מסוימת אינם טבעיים. אם אתם מרגישים אותם אז הם טבעיים.

בואו נבחן יחד את טבעו של הפחד הזה: האם הוא אמיתי או מדומיין? ההבדל בין פחד אמיתי לפחד מדומיין מתבטא במקור הפחד ובאופן שבו הוא משפיע עלינו. פחד **אמיתי** נובע מהסכנה עצמה. זהו פחד שמתרחש כאשר אנו נמצאים בסכנה אמיתית, כמו כאשר אנו מתמודדים עם מצב של סכנת חיים אמיתית. כאשר אנו מתמודדים עם תחושת פחד, אנו חווים תגובות גופניות של חרדה כמו חום, רעידות, קשיים בנשימה, דופק מהיר, הזעה וכו'.

פחד **מדומיין** נובע מציפייה לסכנה שיכולה להיות פנימית או חיצונית. זהו פחד שאינו מבוסס על סכנה אמיתית, אלא על תחושה או דאגה שהסכנה עשויה להתרחש. במקרה הזה, המוח שלנו (מיינד) מספר לנו סיפור דמיוני, שאינו אמיתי. פחד מדומיין יכול להוביל לתחושת חרדה ממושכת. הפחד מהישנות הסרטן הוא פחד הנשען על אירועי העבר. המוח מאוד אוהב לשחזר את עצמו: "אם היה לי פעם סרטן, סיכוי סביר שהוא יכול לחזור". עצם מחשבה כזו מכניסה אתכם לתדר אנרגטי מאוד נמוך. אך האמת היא שסרטן יכול לצוץ בכל מקרה. בין אם הוא כבר ביקר אתכם בעבר או שלא.

חשוב לזכור שגם פחד אמיתי וגם פחד מדומיין יכולים להשפיע על החיים שלכם ולכן חשוב להתמודד עם שניהם באופן מתאים. חשוב ללמוד לשים לב למחשבות שלכם. אני מדבר על קשיבות ערה - **מיינדפולנס**.

חשוב לדעת לזהות את המחשבות אך לא להזדהות עמן. זה כמובן דורש תרגול יומיומי של כמה שבועות עד שבאמת תצליחו לזהות את המחשבות המפחידות שלכם מבלי להזדהות עמן או להאמין להן. מחשבות כאלו יכולות להופיע בזמנים הכי לא צפויים. בדומה להתקפי חרדה. זה יכול להיות בשעת נהיגה, ארוחת ערב שקטה, ישיבה בבית קפה או קריאת ספר. מכוון שאינכם שולטים במחשבות הללו, אל לכם להיבהל מהן. פשוט למדו להביט בהן כמו במסך קולנוע רחוק.

נסו "להקרין" את המחשבות על מסך דמיוני "ושחקו" איתן. תרחיקו את המסך עד שהוא הופך לממש קטן ורחוק. תראו את המחשבה בשחור לבן או ממש ממש צבעוניות, הפכו את המחשבה לבהירה יותר, הפכו את המחשבה לסרט מצוייר, תוסיפו לה קולות מצחיקים, וכל מה שיכול להפוך את הפחד מהמחשבה למשהו שניתן לשחק איתו ובכך לשלוט בו. הטריק הנפלא הזה הוא אחד מכלי ה **NLP** הנהדרים. אני מניח כי מסע ההחלמה שלכם לימד אתכם כמה דברים על כישורי ההישרדות שלכם. ודאי למדתם או טופלתם בכלים שונים מעולמות הרפואה המשלימה כמו דיקור, טיפול רגשי, תוספי תזונה או רפלקסולוגיה. טיפולים כאלה ואחרים אינם מותאמים רק לתקופת ההחלמה אלא גם לאחריה. חשוב לשמור על איזון רגשי וגופני כל העת. במזרח הרחוק מקובל לעשות טיפולים שכאלה, על בסיס קבוע, כדי לשמור על תקינותה של מערכת החיסון. קופות החולים השונות מציעות סל נרחב של טיפולים כאלה ובמחיר מאוד נוח.

כדי לשמור על מערכת חיסון תקינה, הכניסו לחייכם אורח חיים בריא הכולל תזונה נכונה, תנועה כמו שחיה, טאי-צ'י, צ'יגונג, טיפול בשיחה, צמחי מרפא ותוספי תזונה או דיקור. לרפואה הסינית יש המון מה להציע בתחום הזה.



כפי שוודאי התרשמתם, סרטן זה אירוע שיש בו אופרציה אחרת. צריך לדעת לנהל את האירוע הזה ביד רמה. ועדיף לנהל אותו מאשר להיות מנוהל על ידו. הרי כולנו התברכנו בחכמת הריפוי הטבעי של הגוף. זו חכמה ששכחנו והתעלמנו מקיומה מפני שלימדו אותנו ללכת שבי אחרי רופאים, יועצים, אנשי רוח ומטפלים.

במשך שנים רבות עברנו, ועדיין עוברים, שטיפת מוח שסרטן זו מחלה קשה ומסוכנת שיש להילחם בה, להוקיע אותה ולנצח אותה. אך מה לעשות שלא כולנו לוחמים. לא לכולנו יש את הכוח הדרוש לנצח במלחמה שכזו. כל עוד לא נבין ונכיר מקרוב את היריב שלנו, יהיה לנו קשה לשרוד בשדה הקרב. לכן המדריך הזה מציע לכם דרך שונה להסתכל על הסרטן - דרך האהבה. הוא מציע לכם ללמוד את הסרטן ולהבין מה המסר שלו עבורכם? תמיד יימצא קשר בין הסרטן הפיזי ובין הסרטן הרגשי שיצר אותו. כאשר אני שואל את מטופליי "למה לדעתך קיבלת סרטן"? כמעט תמיד יודעים לענות לי. זה משהו בתחושת הבטן, באינטואיציה, בהרגשה... להוציא כמובן סיבות גנטיות שהן כ-8 אחוזים בלבד ממקרי הסרטן וסיבות סביבתיות והתנהגותיות כמו עישון ואורח חיים לא מאוזן.

במדריך הזה ובאתר הרחבתי רבות על עקרונות הריפוי הטבעי בהחלמה מסרטן. סיכמתי במדריך הזה את ההיבטים הרגשיים הרבים בהם אתם עשויים להיתקל. חלקם נעימים יותר, ורובם פחות.

יש גם לא מעט מחלימי סרטן שבדיעבד קוראים לו "מתנה". משום שבמסע ההחלמה שלהם הם למדו רבות על עצמם, על אורחות חייהם שעליהם לשנות ומה גרם לסרטן להיווצר בגופם.

השינוי שאותם מחלימים עשו, תוך כדי מסע ההחלמה, הביא אותם למקום אחר בחייהם. לא רק מקום בריא פיזית, אלא למקום תודעתי שונה. לאמונה שלכם יש מרכיב חשוב בהחלמה.

אם אתם מאמינים שתצאו ממנה או אם אתם לא מאמינים שתצאו ממנה, בשני המקרים אתם צודקים. השאלה היא במה אתם מאמינים? זכרו שכל אחד מכם הוא הרופא הכי טוב של עצמו. הגוף יודע בדיוק מה הוא צריך כדי להישאר בריא.

נולדנו בריאים.

אין סיבה שגם לא נמות בריאים.