

- سرطان تقدیر نیست دنبال مقصر نگردید.
- سرطان مساوی مرگ نیست.
- زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم یعنی ابتلای کمتر به سرطان، خود و دیگران را دوست بدارید.
- سهم شما از علل قابل پیشگیری مرگ ناشی از سرطان، بیش از ۵۰٪ است.
- شما برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود، خانواده و اطرافیان مسولیت فردی، خانوادگی و اجتماعی دارید
- باورهای نادرست را کنار بگذارید و به دیگران امید بدهید: دست کم نیمی از سرطان ها درمان پذیرند.
- سرطان قابل پیشگیری است اگر شیوه زندگی خود را اصلاح کنیم.

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

مسائل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی بر سلامت و بیماری مؤثرند. به دلیل چند بعدی بودن عوامل ابتلا به سرطان، پیشگیری از آن نیز، شامل ابعاد متعددی است. پژوهش های متعددی بر اثرگذاری مسائل روانشناختی بر سلامت صحه می گذارند. در زیر به چند نکته عمده که می تواند در پیشگیری از سرطان موثر واقع شود اشاره می شود.

### **استرس و تنش را مدیریت کنید**

زمانی که انسان در معرض تغییری قرار می گیرد، برای سازگاری با شرایط جدید دچار احساسی می شود که آن را استرس می نامند. یکی از رویدادهایی که در این حالت پیش می آید، افزایش هورمونی در بدن به نام آدرنالین است. این هورمون به بدن کمک می کند تا خود را تجهیز نموده و با حداکثر توان عمل نماید. استرس به خودی خود نه تنها ضرری ندارد، بلکه سودمند هم هست. زیرا به ما کمک می کند با شرایط انطباق پیدا کرده و بتوانیم عملکرد بهتری داشته باشیم. مثلاً فردی که قرار است به زودی صاحب فرزند شود، کسی که وارد دانشگاه می شود یا منزل خود را

عوض می کند، با استرس ایجاد شده آمادگی بیشتری برای عملکرد مناسب پیدا می کند. ولی شیوه عمل ما در زمان استرس و مدت زمانی که این استرس طول می کشد در سلامت یا بیماری ما مؤثر است. بعضی از افراد در زمان استرس به مبارزه با تغییرات رو می آورند، بعضی فرار می کنند و بعضی نیز بی عمل باقی مانده و فقط استرس را تحمل کرده و حالت درماندگی به خود می گیرند. آسیب رسان ترین نوع برخورد با استرس، بی عمل باقی ماندن در مقابل استرس است. هرچند احساس جنگیدن دائمی یا فرار دائمی نیز طاقت فرسا است، ولی کسانی که استرس طولانی مدتی را تحمل می کنند و در مقابل این استرس امکان هیچگونه عملی را احساس نمی کنند، بیشتر آسیب می بینند. مثلاً فردی که قوم و خویشی دارد که تقاضاهای غیر مترقبه و غیر قابل اجرایی دارد و از ترس این فرد او را تحمل می کند، یا شنیدن دائمی خبرهایی که فرد امکان هیچگونه عملی برای تغییر آنها را ندارد، هر دو این موارد از انواع استرس های آسیب رسان هستند که مانند سم به سلول ها آسیب رسانده ، سیستم ایمنی را تضعیف کرده و امکان ابتلا به سرطان را افزایش می دهند.

### **برای مدیریت استرس و تنش:**

#### **- محیط زندگی خود را تغییر دهید**

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

#### **- از تأثیر رفتارهای خود بر سلامت تان آگاه شوید و رفتارهای سالم را یاد بگیرید**

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

#### **- مهارت های جدیدی کسب نمایید**

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

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

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

### **افسردگی را درمان کنید**

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

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

### **خود و دیگران را ببخشید**

گاه اتفاقی که در زمان گذشته افتاده است، تمام زمان حال ما را میگیرد. رنجش عمیق که از عمل کسی برایمان ایجاد شده یا واقعه ای که جداً ما را رنجانده است، مانند زخم، قسمتی از بدن ما را که از نظر ژنتیک بیشتر مستعد بیماری است با مشکلاتی روبرو میکند. اتصال به گذشته و فردی که در حق ما بدی کرده یا رویدادی که زخمی در وجودمان ایجاد نموده، مانند این است که ما عروسک خیمه شب بازی ای باشیم که تمام زندگی مان صرف این زخم می شود. در حقیقت نبخشیدن، مانند گرفتن زغالی گداخته در کف دست است. ادامه دادن رنجش و خشم نه تنها به عامل آسیب و زخم ضرری نمی رساند، بلکه بیشتر به وجود خودمان آسیب می زند. به بیان دیگر، ادامه دادن رنجش، خشم

و نبخشیدن کسانی که تصور می کنیم به ما آسیب زده اند مانند این است که خود زهری را بخوریم و در انتظار صدمه دیدن و انتقام از فرد مقابل باشیم!

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

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

بخشایش در فرهنگ های مختلف به شیوه های گوناگون عملی میشود. در برخی فرهنگ ها افراد، غصه ها و زخم های خود را می نویسند و می سوزانند. در برخی از فرهنگ ها افراد ترغیب میشوند غصه های خود را به سنگ صبور بگویند تا تخلیه شوند و در بعضی آیین ها با بروز دادن خشم و رنجش به صورت مشت کوبیدن و فریاد زدن به این رهایی کمک میشود. از تمرین های ذهنی نیز می توان برای این منظور استفاده کرد.

برای اجرایی کردن بخشایش ممکن است مشاوره با یک روانشناس، کمک کننده باشد.

یادتان باشد دیگرانی که زمانی با شما چنین کرده اند به زندگی خودشان مشغول هستند و شما با نبخشیدن آنها در حقیقت زندگی امروztان را هم به آنها تقدیم می کنید.

اغلب افرادی که به سرطان مبتلا می شوند، خاطره رنجش های عمیق و جانکاه را به یاد می آورند که زخمی در جان شان ایجاد نموده است. برای سلامت خودتان ببخشید تا رها شوید.

### **از سلامت روابط خود مطمئن شوید**

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

اول به یاد داشته باشید که در تمام تعاملات هر یک از طرفین حداقل نیمی از مشکل را بر دوش میکشد. پس اگر شما به شیوه ای دیگر عمل کنید حتماً شکل رابطه تغییر خواهد کرد.

بعضی از شرایط را نمی توان تغییر داد ولی می توان پذیرفت و برای تغییر بقیه شرایط باید راهکارها را آموخت و به کار گرفت.

هیچ ویژگی ای در دیگران ما را به هم نمی ریزد مگر اینکه ربطی به ما داشته باشد. سهم خودمان در مشکلات ارتباطی را پیدا کنیم تا روابط مان تغییر کنند.

### **شبه حمایت اجتماعی داشته باشید**

پژوهش ها نشان می دهد که افراد دارای گروه های حمایتی متعدد با احتمال کمتری درگیر سرطان می شوند و در صورت ابتلا نیز با احتمال بیشتری درمان می شوند. پس عضویت در گروه های حمایت گر بدون احساس اجبار و فشار و همراه با احساسات خوشایند، یکی از عوامل پیشگیری کننده از سرطان است. برای دوستی ها و روابط فامیلی خود ارزش قایل باشید و روابط خوشایند را حفظ کرده و گسترش دهید. بر حسب علائق خود عضو گروه های اجتماعی شوید و با آنان وقت بگذرانید. از دیگران کمک بخواهید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.

### **خودتان را دوست داشته باشید**

بعضی از افراد در تمام طول عمر خود فقط به ایفای نقش هایی می پردازند که به آنها دیکته شده است. زندگی کردن در سطح و تجربه نکردن آن اشتیاق حقیقی که هر فرد در وجود خود احساس می کند، یکی از مشکلاتی است که فقط زمانی گریبان ما را می گیرد که احساس کنیم فرصت مان برای زندگی محدود است. گاهی افراد زمانی که درگیر بیماری می شوند به یاد می آورند که هرگز به خودشان توجه نکرده اند و همواره دیگران را در اولویت قرار داده اند بدون آن که به خودشان اهمیت دهند. عدم خویشتن دوستی و صرف تمام زندگی برای جلب رضایت و نظر دیگران منشأ بسیاری از مشکلات و بیماری ها است. برای حل این مشکل باید از قضاوت کردن خود با معیارهای دیگران دست برداریم و خویشتن حقیقی را که شامل تمام نقاط دوست داشتنی و دوست نداشتنی است بشناسیم. شناخت سایه ها یا نقاط تاریک وجودمان به ما فرصت تجربه خویشتن حقیقی را می دهد چون این بخش از وجود ما اغلب سرکوب شده و ناشناخته باقی می ماند و همین اتفاق است که ما را به موجودی غیر واقعی و دروغین تبدیل می کند و باعث می شود از آنچه هستیم، احساس گناه کنیم.

**راهکارهای زیر در سلامت و تقویت سیستم ایمنی ما بسیار مؤثر می باشد:**

- عدم قضاوت خود، پذیرش هر آنچه هستیم
  - شناخت خویشتن حقیقی و دور شدن از ارزش های جعلی ای که به ما تحمیل شده است
- شناخت و ابراز احساسات، اولین گام در این مسیر است. برای شناخت احساساتمان باید بتوانیم به وضعیت درونی و روانشناختی خود در هر لحظه توجه کنیم. باید به تغییرات احساسی خود آگاه شویم و بفهمیم چه چیزهایی روی این تغییرات تأثیرگذار هستند. با شناخت احساسات خود و متغیرهای مؤثر بر آنها و عدم برخورد قضاوتگرانه در مورد احساساتی که توسط باورها و اطرافیان ما پذیرفتنی نیستند، به تدریج امکان بروز دادن و زندگی کردن با خویشتن واقعی خود را پیدا می کنیم. برقراری ارتباط با احساساتمان و ایجاد امکان بروز آنها در سلامت روان و جان ما نقش بسزایی دارد.

## ذهن خود را مدیریت کنید

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

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

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

## از معنویت برای آرامش بیشتر کمک بگیرید

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

## توصیه هایی برای داشتن زندگی روانی معنوی سالم

- در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.
- در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.

- به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی، میل به خوردن شیرینی جات را بالا برده و قدرت دفاعی بدن را پایین می برد.
- خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت.
- دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.
- به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

### **توصیه هایی برای داشتن زندگی اجتماعی سالم**

- با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
- از رقابت های ناسالم و تنش آفرین بپرهیزید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
- دیگران را دوست بدارید و قضاوت زود هنگام نداشته باشید.
- همه آدم ها، خوبی ها و بدی هایی دارند. آنها را همانگونه که هستند، بپذیرید.
- اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید. اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی های دیگران را راحت تر بپذیرید.
- از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

### **سرطان و باور های نادرست:**

هر اندازه که موضوعی در نزد مردم ناشناخته باشد، تلقی جادویی و رمزآلود بودن آن بیشتر خواهد شد. سرطان یکی از این موضوعات است. باورهای نادرست تنها یک تلقی نادرست نیستند که در ذهن انسان ها بمانند، بلکه بر جهت گیری آنها در زندگی اثرمی گذارند. در موضوع سلامت این جهت گیری های نادرست از آن جهت مهم می شوند که بر مهم ترین موضوع زندگی یعنی بودن یا نبودن تأثیرگذارند، بنابراین لزوم تغییر این باورهای نادرست اساسی تر از هر باور نادرست دیگری است. سرطان، سال ها به عنوان عامل اجتناب ناپذیر مرگ تلقی می شده، بنابراین چندان عجیب نیست که باورهای نادرست درباره آن زیاد باشد. در ذیل به تعدادی از مهم ترین باور های نادرست در باره سرطان اشاره می گردد.

### **آیا بیمار مبتلا به سرطان، سرنوشت غم انگیز محتومی دارد؟**

بیماری سرطان، بیماری دشوار و پیچیده ای است چه از منظر فرد مبتلا، خانواده و چه از منظر پزشکان و بخش سلامت. اما با پیشرفت های صورت گرفته در دانش پزشکی امروزه دست کم نیمی از سرطان ها بهبود می یابند و بسیاری دیگر از موارد باقی مانده نیز طول عمری طولانی خواهند داشت. همین تغییر در دیدگاه باعث می شود یک بیمار مبتلا به سرطان از پیش باخته نباشد. میزان بقای بیماران مبتلا به سرطان بیش از هر چیز به نوع سرطان و مرحله بیماری بستگی دارد.

### **آیا اطلاع داشتن از بیماری سبب بدتر شدن بیماری می شود؟**

اصل مهمی که درباره اطلاع داشتن از بیماری اهمیت دارد این است که میزان نیاز بیماران به دانستن متفاوت است. بنابراین باید با هر بیمار بر اساس نیازها و خواسته هایش برخورد کرد. باید دانسته های قبلی بیمار را سنجید و هر اندازه که علاقه مند بود به او اطلاعات را منتقل کرد. در ایران نیز مانند دیگر نقاط جهان، بیش از دو سوم بیماران مبتلا به سرطان دوست دارند تشخیص خود را بدانند و درباره شیوه های درمانی خود مطلع گردند. دیده شده است که بیمارانی که از سرطان خود آگاهند، با بیماری خود بهتر کنار می آیند، درمان ها را بهتر پیگیری می کنند و به جز در دوره کوتاه پس از تشخیص بیماری، وضعیت روانی بهتری دارند.

### **آیا مردمان خوب و درست کار سرطان نمی گیرند؟**

بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان تصور می کنند سرطان عقوبت گناهی است که در گذشته مرتکب شده اند. این موضوع صحیح نیست. اگر اینطور باشد، چرا کودکان کم سن مبتلا به سرطان می شوند. انسان های درستکار نیز همانند انسان های گناهکار ممکن است به سرطان مبتلا شوند.

سرطان مانند تمام بیماری های مزمن، فقط یک بیماری است و فرد بیمار در ابتلای به آن تقصیری ندارد. ممکن است عادت ها و شیوه زندگی ما از جمله تنش ها، اضطراب ها و رقابت های ناسالم به این دلیل که سیستم دفاعی بدن ما را ضعیف می کنند، در ابتلا به سرطان نقش داشته باشد اما در نهایت، سرطان فقط یک بیماری است نه یک عقوبت.

### **آیا سرطان همیشه با درد همراه است؟**

درد جزئی از بیماری سرطان نیست. درد سرطان و درمان آن، خود سر منشاء تصورات نادرست بسیاری است که اکنون برخی از آنها را بر می شماریم:

- درد جزئی از سرطان نیست و در بیشتر موارد می توان درد سرطان را با درمان درست بهبود بخشید. وقتی درد سرطان درمان نشود ممکن است دچار اضطراب، افسردگی و بی خوابی شوید ولی با درمان درد، کیفیت زندگی بالاتری دارید، از زندگی لذت می برید و می توانید درمان های معمول را بهتر تحمل کنید.
- مصرف مواد اپیویدی (مشتقات تریاک) پزشکی، اعتیاد آور نیست به شرطی که با تجویز پزشک باشد و برای درمان درد به کار رود. برخی بیماران برای بهبود درد نیاز به دوز بیشتری از مواد اپیویدی دارند و این به معنای وابستگی نیست.



- از درد نترسید، چرا که ترس از درد، درد را افزایش می دهد. درباره درد حرف بزنید، پنهان نکنید یا تحمل نکنید. برخی درد را تحمل می کنند به این دلیل که:
- تحمل درد را بر اساس فرهنگ یا اعتقادات خود فضیلت می شمارند.
- گمان می کنند درد جزئی از بیماری است و اگر مهم بود پزشک خودش از آن ها سؤال می کرد.
- گمان می کنند در مورد نحوه درمان درد، حق انتخاب یا اظهار نظر ندارند.
- می گویند نمی خواهیم داروهای شیمیایی مصرف کنیم یا نمی خواهیم به بدن خود آسیب بزنیم.
- گمان می کنند که به داروهای ضد درد وابسته می شوند.
- گمان می کنند اگر بگویند درد دارند یا داروی ضد درد بگیرند یعنی پذیرفتن اینکه به روزهای آخر زندگی خود نزدیک شده اند.
- گمان می کنند اگر حالا که آنقدر درد ندارند، دارو بخورند، بعدها که واقعاً درد شدیدی داشتند داروها مؤثر نخواهد بود.

### **آیا سرطان یک بیماری مسری است؟**

به عنوان یک اصل کلی، بیماری سرطان، بیماری قابل انتقالی نیست؛ بنابراین لزومی ندارد از یک بیمار مبتلا به سرطان دوری کنیم. البته برخی از عوامل ایجادکننده سرطان، از دسته عوامل عفونی هستند مانند نقشی که برخی عوامل عفونی در ایجاد سرطان های معده، گردن رحم و کبد دارند و به شیوه هایی می توانند انتقال یابند. ولی خود بیماری سرطان انتقال نمی یابد.

### **و کلام پایانی :**

برای اینکه مغلوب حریف خود نشوید باید اول خود و سپس او را درست بشناسید. آگاهی خود را درباره سرطان افزایش دهید و باورهای غلط خود را تغییر دهید تا پیروز شوید و در این راه به دیگران نیز یاری رسانید تا بیشتر بدانند. برای دستیابی به رستگاری، "**دانستن، حق همه ماست و رهایی از باورهای نادرست وظیفه ای همگانی**".