

A stylized, layered blue graphic on the left side of the page, resembling a profile of a human head and neck. It is composed of multiple overlapping shapes in various shades of blue, creating a sense of depth and movement. The profile is facing right.

**TS. BS. Lê Quốc Tuấn - ThS. Lê Hoàng Ngân
cùng các cộng sự đồng tâm biên soạn**

UNG THƯ
VÀ
CẢM XÚC

Lời nói đầu

Sau một thời gian quan sát và tìm hiểu, WE CAN nhận thấy rằng những kiến thức về căn bệnh ung thư tại Việt Nam vẫn còn nhiều điểm hạn chế, dẫn đến những hiểu lầm và lo lắng không đáng có. Vì vậy, chúng tôi mong muốn được chia sẻ những thông tin chuẩn xác về bệnh ung thư và một số cách trị liệu để các độc giả có cái nhìn đúng đắn hơn đối với căn bệnh này.

Cuốn sách này được viết gửi đến bất cứ ai quan tâm đến căn bệnh ung thư, đặc biệt là những người vừa mới nhận được chẩn đoán mắc bệnh, đang trong quá trình điều trị hoặc đang chăm sóc cho bệnh nhân ung thư. Nếu bạn vẫn băn khoăn không biết một người bệnh phải đối phó với những cảm xúc gì thì đây chính là cuốn sách dành cho bạn.

Cuốn sách bao gồm các phần thông tin lần lượt về các trạng thái cảm xúc khác nhau của người mắc bệnh ung thư và một số phương pháp trị liệu hiệu quả. Chúng tôi hy vọng rằng sau khi đọc cuốn sách này, bạn có thể dự đoán trước những diễn biến cảm xúc sắp xảy đến với mình và có thể tìm ra giải pháp phù hợp cho những vấn đề đang mắc phải.

WE CAN mong rằng các độc giả sẽ có một khoảng thời gian đọc sách bổ ích. Chúc các bạn luôn có sức khỏe và niềm vui.

Đà Nẵng, ngày 21 tháng 7 năm 2020

WE CAN

MỤC LỤC

Tôi có thể phản ứng với chẩn đoán bệnh ung thư như thế nào?	4
Sốc và hoài nghi	5
Lo sợ và hoang mang	5
Mất kiểm soát	6
Buồn bã, chán nản	6
Chối bỏ	6
Tức giận, oán giận	7
Trách móc và cảm giác tội lỗi	7
Trốn tránh và tự cô lập	7
Các trạng thái cảm xúc đau buồn	10
Lo âu	10
Trầm cảm	12
Giải pháp: Làm thế nào đối phó với những bất ổn về tâm lý	18
Mệt mỏi	19
Rối loạn giấc ngủ	20
Khẩu vị	21
Cơn đau	21
Mất ham muốn tình dục	22
Thay đổi về ngoại hình	23

Tôi có thể tự mình đối phó bằng cách nào	25
Kiểm soát bản thân	25
Quan tâm sức khỏe	29
Các liệu pháp điều trị bổ sung	29
Liệu pháp bổ sung và liệu pháp thay thế có hiệu quả không?	30
Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi cần sự hỗ trợ chuyên nghiệp?	36
Khi nào tôi cần sự hỗ trợ chuyên nghiệp?	36
Các vấn đề khác trong cuộc sống	40
Tôi có thể chăm lo cho gia đình như thế nào?	41
Gia đình và bạn bè có thể hỗ trợ tôi như thế nào?	41
Nói chuyện với bệnh nhân ung thư như thế nào?	42
Tôi có thể nói sự thật với con mình bằng cách nào?	43
Sống khỏe sau khi điều trị bệnh	44
Những lo âu sau khi điều trị	44
Lo lắng ung thư tái phát	44
Thích nghi với cuộc sống mới	44

“Chiến đấu với căn bệnh ung thư từng ngày chưa bao giờ thật sự dễ dàng. Những lần phẫu thuật, những liều phóng xạ cao, những cơn đau vật vã, sự cô đơn đôi lúc bế tắc trong phòng cách li dài ngày ở bệnh viện giúp tôi nhận ra, nếu không cố gắng lúc này thì có thể sẽ chẳng có thêm cơ hội nào nữa cho ngày mai.” – *Tạ Nhật Phượng*



Tôi có thể phản ứng với chẩn đoán bệnh ung thư như thế nào?

Có nhiều cách phản ứng khi nhận được thông báo mắc bệnh ung thư. Mỗi người lại có một cách phản ứng khác nhau. Không có cách phản ứng nào thật sự đúng hay sai, cũng như không có mốc thời gian xuất hiện cho một cảm xúc cụ thể nào, có thể là lúc chẩn đoán bệnh, hoặc lặp lại nhiều lần trong suốt quá trình điều trị. Thậm chí có cảm xúc đến muộn vào thời điểm bạn đang thích nghi với cuộc sống sau điều trị.

Dưới đây là một vài phản ứng khá phổ biến:

Sốc và hoài nghi

Sốc thường là phản ứng đầu tiên khi đối diện với chẩn đoán ung thư. Thực tế, bạn có thể cảm thấy như chết lặng đi và không tin đó là sự thật. Nhiều người nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ mắc bệnh ung thư và vô cùng sốc khi biết điều đó đã xảy ra. Nó khó chấp nhận tới mức bạn bắt đầu băn khoăn phải chăng bác sĩ đã nhầm?

Các bác sĩ và điều dưỡng cung cấp rất nhiều thông tin, nhưng bạn khó lòng nắm bắt và hiểu trọn vẹn những kiến thức đó trong một cuộc nói chuyện hay một khoảng thời gian ngắn. Đầu óc bạn rối bời, cứ liên tục lặp đi lặp lại những câu hỏi tương tự nhau, để rồi bạn không biết phải tin vào ai. Cũng có khi bạn chấp nhận thông báo một cách bình tĩnh và không nói bất cứ lời nào vì bạn không tin vào những gì đang xảy ra, không muốn nói về bệnh tình của mình, đặc biệt với gia đình và bạn bè thân thiết. Đó là những kiểu phản ứng phổ biến khi đối diện với một chẩn đoán bệnh ung thư.

Lo sợ và hoang mang

Ung thư chắc chắn là một thử thách đáng sợ. Hơn thế nữa, nó còn kéo theo nhiều nỗi sợ hãi khác nhau. Đó có thể là nỗi sợ về cái chết, sự đau đớn hay hiệu quả của quá trình điều trị. Bạn cũng có thể có những nỗi lo lắng và sợ hãi khác như:

Về tài chính: Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi có ít thu nhập hơn hay không có thu nhập? Tôi sẽ trả các chi phí y tế bằng cách nào?

Về công việc: Tôi sẽ có thể tiếp tục công việc của mình chứ? Tôi sẽ mất những mối quan hệ công việc quan trọng sao?

Về lối sống: Liệu sẽ có những thay đổi lớn trong cuộc sống của tôi phải không?

Về gia đình: Ai sẽ chăm sóc con cái và bố mẹ tôi? Bệnh của tôi sẽ ảnh hưởng như thế nào đến họ?

Bạn lo lắng và quan ngại về tương lai là điều hiển nhiên. Đôi khi, các bác sĩ gặp khó khăn trong việc tiên đoán kết quả điều trị dẫn đến việc bạn phải sống cùng với sự không chắc chắn về kết quả trong trạng thái lo lắng và sợ hãi. Bạn sẽ không còn mong đợi bất kỳ kế hoạch hay quyết định điều trị gì thêm nữa. Thường thì việc không biết điều gì sẽ xảy ra đôi khi còn tệ hơn cả được biết rõ ràng.

Mất kiểm soát

Người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư thường cảm thấy cuộc đời họ như đang vượt ngoài tầm kiểm soát. Tương lai tràn đầy hứa hẹn trước đó giờ đây dường như bị siết chặt và rút ngắn lại. Cuộc sống của bạn bị trì hoãn. Thậm chí, bạn có thể mất đi cả sự độc lập và tự do.

Ban đầu khi bạn không hiểu rõ về bệnh tình của mình, bạn có thể dựa dẫm hoàn toàn vào lời khuyên của các bác sĩ và điều dưỡng. Bạn sẽ không tự tin khi phải tự mình đưa ra các quyết định về phương pháp điều trị. Khi bạn mất kiểm soát, bạn thường cảm thấy bất lực và không thể đương đầu với việc điều trị hoặc tưởng như mình đang “vỡ ra thành từng mảnh” hay “phát điên”. Thậm chí, bạn có thể mất hết hy vọng.

Buồn bã, chán nản

Bạn có thể cảm thấy buồn vì nhiều lý do: vì sức khỏe suy yếu, vì những kế hoạch bị trì hoãn, vì những thay đổi về ngoại hình phát sinh từ quá trình điều trị. Tùy thuộc vào từng loại bệnh ung thư và phương pháp điều trị có thể làm ảnh hưởng đến khả năng sinh sản hay hình dáng cơ thể. Và tệ hơn cả, bạn cảm thấy như thể một phần trong bạn đã chết đi. Tuy là vậy, sự phiền muộn sẽ không tồn tại mãi, nó cứ thế ập đến rồi từ từ nhạt phai cho đến khi biến mất hẳn.

Chối bỏ

Đôi khi, người bệnh sẽ chối bỏ việc mình mắc ung thư sau khi được chẩn đoán. Nghe có vẻ kỳ lạ nhưng đây thực chất cũng là một phương pháp hữu hiệu để đối mặt với bệnh tình của bản thân. Tuy nhiên, việc này dẫn đến kết quả là họ không mong muốn đề cập hay thảo luận về bệnh của mình. Một vài người khác lại nói về tình trạng bệnh của mình như thể nó không phải là một vấn đề gì nghiêm trọng.

Trạng thái chối bỏ bệnh tật có thể kéo dài trong một khoảng thời gian tùy vào việc bạn mất bao lâu để thích nghi với căn bệnh. Hãy nói với người thân và bạn bè rằng bạn chưa

sẵn sàng để nói về tình trạng bệnh của mình, ít nhất là ở thời điểm hiện tại. Các bác sĩ và điều dưỡng cũng sẽ cảm thông nếu bạn không muốn nghe bất cứ thông tin gì về bệnh tình của mình cho đến khi bạn sẵn sàng.

Tức giận, oán giận

Một vài khía cạnh của căn bệnh có thể khiến bạn giận dữ và đau khổ. Đôi khi, bạn cảm thấy tức giận với các bác sĩ và điều dưỡng – những người đang chăm sóc cho bạn. Hoặc nếu bạn là người theo Tín ngưỡng tôn giáo, bạn có thể cảm thấy phẫn nộ với Đấng tôn thờ vì đã để bệnh ung thư tìm đến bạn. Hay như, một bệnh nhân có cùng phương pháp điều trị với bạn lại có khả năng đáp ứng thuốc nhanh hơn bạn. Và rồi bạn lại trút cơn tức giận lên những người thân thuộc nhất. Nhưng đôi khi gia đình và bạn bè không biết rằng cơn giận dữ của bạn là do bệnh tật gây ra chứ không phải do họ.

Tìm cách nói chuyện với họ khi bạn bình tĩnh sẽ hữu ích hơn là cứ tự giam mình trong cảm giác tội lỗi hay cố tình che giấu những suy nghĩ giận dữ. Cơn giận có thể khiến bạn suy nghĩ thiếu sáng suốt, thế nên nếu nó kéo dài và khiến bạn khó mở lòng với gia đình hay người thân, hãy thổ lộ điều đó với các điều dưỡng hoặc bác sĩ.

Trách móc và cảm giác tội lỗi

Khi nhận được chẩn đoán mắc một trọng bệnh như ung thư, hiển nhiên bạn sẽ muốn tìm ra nguyên nhân mình mắc bệnh. Khi ấy bạn bắt đầu xem xét lại chế độ ăn, lối sống, môi trường làm việc, môi trường sống cũng như tiền sử bệnh lý gia đình để tìm ra nguyên nhân. Đôi khi kết quả là bạn đổ lỗi cho chính mình và cả những người khác về căn bệnh, hoặc tự chất vấn bản thân tại sao chuyện này lại xảy ra. Nhưng nói cho cùng, ngay cả các bác sĩ cũng hiếm khi biết được nguyên nhân chính xác gây ra bệnh ung thư thì chẳng có lý do gì để bạn đổ lỗi cho chính bản thân mình.

Đôi khi, một số người bệnh mặc dù đã nhận thấy những triệu chứng bệnh lý bất thường nhưng vẫn trì hoãn việc gặp bác sĩ bởi vì họ quá lo lắng rằng điều tồi tệ nhất sẽ xảy ra rồi sau đó họ cảm thấy có lỗi và hối hận. Tuy vậy, bất kể nguyên nhân là gì đi chăng nữa, hãy ngừng dằn vặt bản thân vào lúc này. Sự ân hận không giúp ích gì. Thay vào đó, hãy tập trung vào những việc bạn có thể thay đổi hoặc thực hiện để bản thân cảm thấy tốt hơn trong việc kiểm soát bệnh tật.

Trốn tránh và tự cô lập

Nhiều khi trong quá trình điều trị, bạn muốn được ở một mình và lánh mặt mọi người

Không có gì khó hiểu khi bạn hành xử như vậy vì bạn thật sự cần khoảng không gian riêng để sắp xếp lại suy nghĩ và cảm xúc của bản thân.

Tuy nhiên, sẽ không hay khi bạn dành quá nhiều thời gian mỗi ngày để ở một mình bởi vì chứng trầm cảm có thể khiến bạn xa lánh gia đình, bạn bè và không muốn nói chuyện với những người xung quanh. Nhưng hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu bạn tự cô lập mình quá lâu.

Cảm xúc có ảnh hưởng đến ung thư không?

Ung thư bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, bao gồm môi trường, chế độ ăn uống, gen và sức khỏe thể chất. Cảm xúc và thái độ ảnh hưởng đến cách bạn đối phó với ung thư và phương pháp điều trị. Tuy nhiên, không có bằng chứng nào cho thấy cảm xúc tiêu cực và buồn bã ảnh hưởng đến quá trình hồi phục từ bệnh ung thư. Vì vậy, cảm xúc của bạn như thế nào đều ổn. Quan trọng là hãy nói chuyện thành thật và khóc nếu bạn muốn. Điều đó giúp bạn giải tỏa căng thẳng và áp lực. Tạo ra sự gắn kết giữ bạn và bạn tâm giao.

Những cảm xúc tích cực

Trải nghiệm căn bệnh ung thư cũng có thể mang lại cho bạn những cảm xúc tích cực. Bạn cảm nhận được tình yêu thương lớn lao và sự gắn bó từ những người xung quanh, không chỉ từ gia đình, bạn bè, mà còn từ hàng xóm và thậm chí là từ đội ngũ chăm sóc sức khỏe. Những tình cảm này sẽ hình thành nên lòng biết ơn. Căn bệnh ung thư còn mang đến cho bạn cả sự trưởng thành và kiến thức. Nó giúp bạn nhận thức được sức mạnh của bản thân và những điều quan trọng trong cuộc đời. Bạn cũng sẽ có cơ hội được làm và tận hưởng những điều khác biệt mà mình không bao giờ làm trước đây.

A woman with dark hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a dark dress with a small red and white floral pattern, is sitting on a wooden swing. She is holding a large bouquet of white daisies with yellow centers. She is smiling and looking towards the camera. The swing is set against a backdrop of lush green trees and foliage. The ground is a mix of dirt and grass.

“Khi biết mình mắc
bệnh ung thư, tôi đã biết
cách chấp nhận nó. Và
tôi hiểu rằng lạc quan,
vui vẻ là liều thuốc tốt
nhất cho chính mình.”
– Nguyễn Thu Hà

Các trạng thái cảm xúc đau buồn

Lo âu

Hiển nhiên, bạn sẽ cảm thấy lo lắng và hoang mang về những chuyện sẽ xảy ra trong lần đầu tiên được chẩn đoán mắc bệnh. Thậm chí, ngay cả khi quá trình điều trị bệnh đã kết thúc, bạn vẫn sẽ luôn mang trong mình nỗi lo rằng căn bệnh sẽ tái phát. Lo lắng là một phản ứng tự nhiên của con người khi phải đối mặt với những tình huống đầy áp lực, chẳng hạn như bệnh ung thư. Cảm giác đó thực sự không hề dễ chịu và mức độ có thể dao động: từ nhẹ thì bồn chồn không yên đến, nặng thì kinh hãi tột độ.

Tình trạng lo âu có thể kéo dài liên tục hoặc đến và đi bất chợt. Khi trạng thái tâm lý này làm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bạn và sinh hoạt thường nhật trở nên khó khăn, bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ.

Lo âu có thể ảnh hưởng đến cơ thể của bạn về nhiều mặt, cả thể chất, tâm lý đến hành vi.

Những ảnh hưởng về thể chất

Sợ hãi và lo lắng có thể làm ảnh hưởng nhiều đến thể chất. Lo lắng quá mức đôi khi có thể dẫn đến “cơn hoảng loạn”. Đây là hệ quả tất yếu của trạng thái lo âu tột độ. Một số biểu hiện thường thấy ở người đang lo âu:

Đau ngực

Dị cảm - Cảm giác như bị kim đâm, kiến bò tay chân

Căng cơ, co thắt dạ dày

Cảm thấy ồm (buồn nôn)

Mất khẩu vị

Tiêu chảy

Sưng phù cổ họng
Miệng khô
Hơi thở ngắn
Thở dốc (tăng thông khí)
Đổ mồ hôi
Run
Sốt cao
Chứng bốc hỏa
Đánh trống ngực

Những triệu chứng khác:

Mệt mỏi, thiếu năng lượng
Rối loạn giấc ngủ
Đau đầu
Tăng cảm giác đau
Không còn ham muốn tình dục
Giảm đề kháng nhiễm khuẩn

Đôi khi, thật khó để phân biệt những ảnh hưởng về thể chất này là do sự lo lắng quá mức hay do tác dụng phụ của việc điều trị. Trong trường hợp này, hãy nói chuyện với các bác sĩ hoặc điều dưỡng, họ sẽ cho bạn những lời khuyên bổ ích.

Những ảnh hưởng về tâm lý

Lo âu gây ra những ảnh hưởng về tâm lý, tức những suy nghĩ và cảm nhận của bạn. Đôi khi, bạn bắt đầu tự vấn bản thân mỗi khi cảm thấy lo lắng. Bạn thường trải qua những tâm trạng sau:

Sợ hãi
Bất an
Suy nghĩ tiêu cực
Những cảm xúc lặp đi lặp lại

Một vài người bệnh trở nên bối rối và lẫn lộn mỗi khi lo âu dẫn đến sau đó họ không thể nhớ rõ những gì mình vừa cảm nhận. Bất cứ khi nào cảm thấy lo âu, hãy viết ra ngay những suy nghĩ và tâm trạng của bạn. Việc này sẽ giúp bạn hiểu được chuyện gì đang xảy ra với mình.

Những ảnh hưởng lên hành vi

Lo âu có thể khiến chúng ta hành xử một cách cứng nhắc. Nếu bạn lo âu quá mức, bạn có thể:

Khó chịu với người khác

Buồn rầu

Bồn chồn như đang bị kích thích

Ủ dột (màu nước mắt)

Giận dữ

Xa lánh đám đông và những người khác

Trốn tránh là một trong những biểu hiện phổ biến nhất của chứng lo âu. Bạn trì hoãn việc kiểm tra sức khỏe vì lo sợ kết quả, hoặc tìm mọi cách thoái thác việc đi chơi cùng gia đình và bạn bè. Rõ ràng rằng, đời sống xã hội của bạn đang bị hạn chế bởi chính hành động trốn tránh kia.

Đối phó với lo âu

Có nhiều cách giúp bạn kiểm soát nỗi lo âu. Sự kết hợp giữa nói chuyện sẻ chia, tìm hiểu thông tin, thư giãn, làm điều mình thấy thích và điều trị thuốc có thể sẽ giúp bạn. Nếu lo âu làm cuộc sống của bạn tồi tệ, hãy chia sẻ vấn đề của bạn với bác sĩ, điều dưỡng hoặc nhân viên tâm lý xã hội y khoa.

Nếu bạn lo lắng về vấn đề tài chính, hãy liên lạc với nhân viên công tác xã hội của bệnh viện hoặc những tổ chức phúc lợi (từ thiện) cộng đồng.

Trầm cảm

Việc bạn cảm thấy buồn phiền trong và sau quá trình điều trị bệnh là điều tự nhiên. Đôi khi, tâm trạng của bạn xuống dốc và bạn thấy như không còn là chính mình của ngày trước. Cảm giác trì trệ và trống rỗng luôn bủa vây lấy bạn. Thế nhưng, người thân và những sự việc diễn ra xung quanh có thể sẽ làm bạn vui lên. Tuy nhiên, nếu bạn vẫn không thể phấn chấn hơn và nỗi u buồn cứ kéo dài dai dẳng trong nhiều tuần liền thì đó có thể là dấu hiệu bạn đang bị trầm cảm. Trầm cảm phát triển từ từ nên rất khó để chính bạn và gia đình có thể phát hiện sớm. Trầm cảm có thể đến rất đột ngột, khi bạn mắc kẹt trong những cảm xúc tuyệt vọng và chỉ muốn buông xuôi mọi chuyện.

Bạn cảm thấy tồi tệ vì sự thay đổi trong sinh hoạt hằng ngày hay tác dụng phụ của

liệu trình điều trị như rụng tóc, suy nhược cơ thể hoặc có nguy cơ vô sinh. Bạn cũng có thể tuyệt vọng khi thấy mình tốn quá nhiều thời gian để kiểm soát bệnh. Đôi khi đó chỉ là cảm giác trống rỗng hay đông cứng. Đối với vài người, thời điểm khó khăn nhất là khi quá trình điều trị kết thúc và họ phải quay lại với cuộc sống thường nhật. Khi những buổi khám bệnh không còn tiếp diễn, họ thấy mình đơn độc và bị bỏ rơi. Điều quan trọng cần phải lưu ý là thời gian hồi phục khác nhau với mỗi người. Bạn hoàn toàn có thể cảm thấy mình cần nhiều sự hỗ trợ hơn trong lúc này.

Nguyên nhân của Trầm cảm

Nguyên nhân chính của bệnh trầm cảm đến nay vẫn chưa được tìm ra. Tuy nhiên, khả năng mắc trầm cảm của một người phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm những vấn đề căng thẳng trong cuộc sống, khả năng chống chọi với áp lực và mức độ chịu thương tổn.

Bệnh nhân ung thư dễ bị tổn thương nếu họ có những đặc điểm sau:

- Có tiền sử bệnh trầm cảm
- Có tiền sử rối loạn tâm lý (chẳng hạn như nghiện rượu hoặc ma túy)
- Gia đình có tiền sử mắc bệnh trầm cảm
- Có khuynh hướng căng thẳng do cá tính hay lo âu
- Thiếu sự hỗ trợ của xã hội – không có gia đình để dựa dẫm
- Không có bạn tâm giao

Những nguyên nhân khác:

Áp lực từ những sự kiện trong cuộc sống: chuyển nhà, kết hôn, ly hôn, mất việc, mất người thân, những bệnh kèm nặng khác,...

Áp lực liên quan trực tiếp bệnh ung thư có thể gồm:

- Giai đoạn cuối của bệnh
- Cơn đau khó kiểm soát
- Khiếm khuyết về hình thể
- Một số dạng ung thư nhất định
- Hóa trị hoặc phác đồ điều trị bằng thuốc khác.

Chẩn đoán Trầm cảm

Việc chẩn đoán trầm cảm ở người mắc bệnh ung thư không hề dễ dàng. Thường thì sẽ rất khó để phân biệt những dấu hiệu của trầm cảm với các tác dụng phụ của quá trình điều trị. Bởi vì các dấu hiệu của trầm cảm không đặc hiệu, có thể là mệt mỏi, mất hứng thú hay mất khẩu vị,... Tuy nhiên, đây cũng có thể là tác dụng phụ của điều trị. Việc xác

định sớm những triệu chứng này đóng vai trò quan trọng trong việc chữa lành. Nếu cảm giác chán nản kéo dài trong hơn hai tuần, bạn nên tìm sự trợ giúp. Hãy nói ngay với bác sĩ hoặc điều dưỡng nếu bạn nhận thấy mình đang có những biểu hiện của chứng trầm cảm.

Biểu hiện của Trầm cảm

Tâm trạng luôn chán nản

Không còn thấy vui vẻ và hứng thú trong các hoạt động mà bạn yêu thích

Không có động lực hoặc khao khát đi bất kì đâu hay bắt đầu/hoàn thành công việc gì

Cảm thấy mệt mỏi hơn vào mỗi buổi sáng

Thay đổi thói quen khi ngủ - khó ngủ hoặc thức giấc sớm

Khả năng tập trung kém và hay quên

Cảm thấy có lỗi hoặc luôn tự trách bản thân

Cảm thấy vô dụng hoặc tuyệt vọng

Cảm thấy quá nhạy cảm hoặc dễ bị tổn thương

Cảm thấy vô vọng

Cảm thấy bản thân không có giá trị

Dễ mất bình tĩnh hay kích động

Muốn khóc hoặc hay khóc

Có ý định tự sát

Về thể chất:

Thiếu năng lượng hoặc kiệt sức

Khẩu vị thay đổi dẫn tới sụt cân hoặc tăng cân

Lo âu hoặc hoảng loạn

Mất ham muốn tình dục

Đôi phó với Trầm cảm

Hãy nhớ rằng bệnh trầm cảm có thể được chữa trị thành công. Vì vậy, thay vì cảm thấy bất lực thì bạn nên sớm tìm kiếm những sự trợ giúp y khoa. “Các liệu pháp tự lực” là việc mà bạn có thể thực hiện ngay. Những phương pháp đó giúp bạn kiểm soát bệnh tình và cải thiện sự tự tin của mình. Đọc trang 25 để được cung cấp nhiều thông tin hơn.

Nếu bạn nhận thấy tâm trạng của mình đang dần được cải thiện, hãy tâm sự với những người thân luôn sẵn sàng lắng nghe bạn. Việc chia sẻ về những vấn đề tâm lý thường không dễ dàng. Nếu bạn cảm thấy thoải mái khi nói về những lo lắng cá nhân với các bác sĩ hoặc điều dưỡng, họ có thể sẽ giúp bạn. Trò chuyện cùng nhân viên tư vấn và chuyên viên trị liệu tâm lý – những người không hề liên quan đến hoàn cảnh của bạn – cũng là một cách tiếp cận điều trị hiệu quả. Họ có thể giúp bạn làm rõ suy nghĩ, cảm giác hoặc tư tưởng của mình.

Điều trị Trầm cảm

Khi tình trạng trầm cảm không cải thiện và bạn cảm thấy thật khó để vượt qua giai đoạn này, bác sĩ có thể sẽ đề xuất phương pháp điều trị bằng thuốc - một liệu thuốc chống trầm cảm kéo dài trong sáu tháng có thể hữu ích. Những loại thuốc này tác động lên những hoạt chất quan trọng trong não, từ đó cải thiện tinh thần người bệnh.

Thuốc chống trầm cảm có tác dụng chậm, do đó cần ít nhất hai tuần để bạn cảm nhận được sự cải thiện nhất định. Qua ba đến bốn tuần tiếp theo, hiệu quả của thuốc sẽ ngày càng rõ ràng. Quan trọng là bạn phải uống thuốc đều đặn một thời gian trước khi dừng hẳn hoặc chuyển sang một loại thuốc khác. Nếu loại thuốc đó không phù hợp với bạn, bác sĩ sẽ thay đổi những loại thuốc khác để tìm ra loại thích hợp với bạn nhất. Bác sĩ sẽ khuyên bạn tiếp tục uống thuốc cho đến khi tâm lý ổn định trong ít nhất ba tháng hoặc lâu hơn. Khi bạn bắt đầu có dấu hiệu cải thiện, bác sĩ sẽ giảm dần liều lượng thuốc đến khi dừng hẳn. Nếu bạn tự ý ngưng sử dụng thuốc ngay khi cảm thấy ổn, khả năng chứng bệnh trầm cảm tái diễn sẽ tăng cao. Cũng đừng đột ngột dừng hẳn việc sử dụng thuốc chỉ vì cơ thể bạn không khỏe. Một vài loại thuốc chống trầm cảm sẽ tác động đến cơ thể của bạn thêm khá lâu và cần được giảm dần dần.

Tất cả các loại thuốc chống trầm cảm đều có tác dụng phụ. Tuy nhiên, những tác dụng phụ này thường nhẹ và chỉ gây ảnh hưởng cho người bệnh trong vài tuần đầu tiên. Những tác dụng phụ phổ biến nhất bao gồm:

Mệt mỏi và buồn nôn

Đau đầu

Ngái ngủ hoặc ngày ngật

Khô miệng

Mất ngủ

Táo bón

Rối loạn tình dục

Nếu những tác dụng phụ đó làm bạn khó chịu, hãy chia sẻ với bác sĩ để được điều trị theo một phác đồ khác. Tuy nhiên, hãy cố gắng vượt qua và hoàn thành phác đồ điều trị ban đầu nếu bạn có thể. Đương đầu với những tác dụng phụ khó chịu trước mắt và bạn sẽ thấy được những lợi ích lâu dài về sau.

Ý nghĩ tự sát

Đôi khi, tình trạng trầm cảm sẽ trở nên rất nghiêm trọng. Người bệnh bắt đầu nghĩ rằng cuộc sống là vô nghĩa và chỉ cái chết mới có thể giải thoát cho họ. Một số người cảm thấy mình chính là gánh nặng của gia đình và sẽ tốt hơn cho tất cả mọi người nếu họ chết đi. Những người trầm cảm nặng thường nghĩ cách làm sao để thương tổn chính mình.

Nếu ý nghĩ về việc tự sát thường xuyên xuất hiện trong đầu bạn hoặc bạn nhận ra bản thân đang lên kế hoạch cho việc đó, hãy ngay lập tức chia sẻ với bác sĩ hay người thân. Bác sĩ sẽ khuyên bạn điều trị nội trú vài ngày để nhận được sự chăm sóc và hỗ trợ cần thiết nhằm giúp bạn hồi phục nhanh chóng. Trong trường hợp này, bạn chắc chắn sẽ cần dùng thuốc.



Giải pháp: Làm thế nào đối phó với những bất ổn về tâm lý?



“ Nhận chẩn đoán ung thư là lúc tôi buộc mình làm quen với những cơn choáng váng, bốc hỏa, và buồn nôn. Cả những thay đổi về ngoại hình chẳng thể che dấu: tóc rụng, lông mi thưa. Rồi mọi chuyện sẽ qua nhanh thôi. Tôi tự an ủi bản thân rằng mình lúc nào cũng đẹp! Đẹp theo cách của riêng mình.” - Kay

Sức khỏe tinh thần cũng quan trọng như sức khỏe thể chất. Bất cứ ai cũng cần được hỗ trợ trong những thời điểm khó khăn, đặc biệt là khi đang chống chọi với một căn trọng bệnh như ung thư. Không có cách thức nào là đúng hay sai. Chỉ cần nó phù hợp với bạn. Hãy đón nhận những sự giúp đỡ từ bạn bè cũng như những người xung quanh và tìm đến các nhân viên tư vấn tâm lý xã hội. Việc yêu cầu được giúp đỡ khi bản thân không thể tự đối phó không có nghĩa là bạn yếu kém. Với sự quan tâm, chăm sóc của gia đình, bạn bè và đội ngũ nhân viên y tế, bạn sẽ luôn đạt được trạng thái tốt nhất cả về tinh thần lẫn thể chất.

Mệt mỏi

Suy nhược hay mệt mỏi kéo dài là vấn đề thường gặp với các bệnh nhân đã và đang mắc bệnh ung thư, ngay cả khi quá trình điều trị đã kết thúc. Mất ít nhất một năm để người bệnh hồi phục hoàn toàn. Hơn thế nữa, suy nhược là một triệu chứng phổ biến đối với các bệnh nhân lo âu và trầm cảm. Nhìn chung, cơ thể của bạn sẽ cảm thấy trì trệ, đau cơ và mất tập trung.

CÁCH KHẮC PHỤC TÌNH TRẠNG SUY NHUỢC

- Điều tiết năng lượng để làm những gì bạn thích, tránh làm việc quá sức.
- Làm một việc vào một thời điểm, dành thời gian nghỉ ngơi trong ngày và nghỉ ngơi trước khi đến những nơi quan trọng.
- Chia sẻ việc nhà hoặc công việc với người thân và đồng nghiệp.
- Bắt đầu bằng cách cắt giảm giờ và làm quen từ từ nếu quyết định quay lại với công việc và học tập.
- Ăn đủ chất, uống nhiều nước, không hút thuốc và uống thức uống chứa cồn.

Rối loạn giấc ngủ

Khi mắc bệnh, bạn có thể thường xuyên bị khó ngủ. Nguyên nhân thường là vì bạn lo lắng về việc điều trị hoặc quan ngại về tương lai. Nếu bạn khó ngủ về đêm, hãy thông báo điều đó với bác sĩ hoặc điều dưỡng đang chăm sóc bạn. Nếu bạn bị trầm cảm, bạn sẽ có triệu chứng dễ tỉnh giấc giữa đêm và khó ngủ lại. Thuốc hướng thần thường không giúp bạn giải quyết triệt để chứng khó ngủ, nhưng những gợi ý sau có thể hỗ trợ bạn.

CÁCH KHẮC PHỤC RỐI LOẠN GIẤC NGỦ

- Hình thành một vài thói quen trước khi ngủ. Chẳng hạn, thực hiện vài bài tập hít thở nhẹ nhàng trước khi đi ngủ.
- Ngủ đúng giờ vào mỗi tối. Thức dậy đúng giờ vào mỗi sáng và không ngủ nướng.
- Uống một ly sữa ấm trước khi đi ngủ, không uống trà hoặc café.
- Tắm bằng nước ấm hoà với vài giọt tinh dầu hoa oải hương (lavender) hoặc phong lữ (geranium) để thư giãn, hoặc nhỏ vài giọt tinh dầu hoa oải hương lên gối.
- Nếu bạn không ngủ được hoặc thức dậy quá sớm, hãy tìm việc để làm. Bạn có thể nằm trên giường, nghe nhạc hoặc radio. Bạn cũng có thể dậy sớm và xem ti vi hay đọc sách. Đợi đến khi cảm thấy mệt, bạn có thể quay lại giấc ngủ.
- Nghe những bản nhạc thư thái hoặc truyện kể cũng giúp bạn dễ dàng trở lại giấc ngủ.

Khẩu vị

Một số thuốc hóa trị có thể làm giảm khẩu vị của bạn. Và nếu bạn cảm thấy lo lắng hay bị trầm cảm, khẩu vị của bạn cũng sẽ bị ảnh hưởng. Điều này đồng nghĩa với việc bạn sẽ ăn ít hơn hoặc nhiều hơn, và kết quả là cân nặng của bạn sẽ thay đổi. Bạn cần nhất là một chế độ ăn cân bằng với nhiều trái cây và rau củ giảm bớt lượng carbohydrates (tinh bột) và một số loại thực phẩm cụ thể, như socola chẳng hạn.

CÁCH KHẮC PHỤC TÌNH TRẠNG MẤT KHẨU VỊ VÀ TIÊU HÓA KÉM

- Tránh ăn hoặc nấu ăn khi bạn thấy mệt.
- Tránh ăn đồ chiên, thức ăn nhiều mỡ hoặc nặng mùi.
- Ăn thức ăn lạnh hoặc ấm nếu mùi của thức ăn nóng làm bạn buồn nôn.
- Chia bữa chính thành nhiều bữa nhỏ trong ngày, và nhai thật kĩ khi ăn.
- Ăn nhẹ vài tiếng trước khi điều trị, đừng ăn quá gần thời điểm dùng thuốc.
- Không để cơ thể mất nước. Uống nhiều nước mỗi ngày và uống từng ngụm nhỏ.
- Tránh uống quá nhiều nước trước khi ăn.
- Nếu bạn thấy buồn nôn hoặc nôn, hãy báo ngay với bác sĩ. Thông thường, thuốc chống nôn sẽ được chỉ định để làm bạn dễ chịu hơn.

Cơ đau

Đôi khi chứng lo lắng và bệnh trầm cảm sẽ khiến bạn nhạy cảm hơn với cơ đau. Trên thực tế, cơ đau sẽ ảnh hưởng đến bạn nhiều hơn và khiến bạn khó chịu hơn khi bạn xúc động mạnh. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc điều dưỡng nếu bạn gặp khó khăn trong việc kiểm soát cơ đau.

CÁCH KHẮC PHỤC CƠN ĐAU

- Làm chủ được cảm xúc của mình và tìm giải pháp kiểm soát chứng lo âu hay trầm cảm.
- Tập trung vào việc hít thở cũng có thể giúp bạn quên đi cơn đau.
- Hít thở sâu và chậm hơn giúp các cơ sẽ được thư giãn nếu bạn đột ngột thay đổi nhịp độ hô hấp.
- Duy trì thiền định giúp kiểm soát cơn đau

Mất ham muốn tình dục

Đối với một vài bệnh nhân, các liệu pháp điều trị có thể gây ảnh hưởng đến đời sống tình dục của họ. Tuy nhiên, những thay đổi này thường mang tính chất tạm thời và sẽ không để lại các ảnh hưởng dài hạn. Cụ thể là bạn chỉ cảm thấy mệt mỏi và không đủ khỏe cho các hoạt động thể chất trong quan hệ tình dục.

Lo âu cũng là nguyên nhân khiến bạn mất hứng thú với tình dục. Nỗi lo âu thường xuất hiện vì bạn luôn trăn trở về cơ hội sống sót sau quá trình điều trị bệnh, hoặc gia đình của mình đang đối mặt như thế nào với vấn đề tài chính. Trạng thái tinh thần của bạn sẽ thay đổi một cách thất thường và bạn không cảm thấy thanh thản. Nếu bạn thấy mình trì trệ hay đang mắc bệnh trầm cảm, bạn cũng sẽ mất đi ham muốn tình dục.

Cách phản ứng thông thường bạn không muốn bị ai đó nhìn thấy hoặc chạm vào cơ thể mình. Thậm chí, bạn có thể luôn mặc cảm tự ti ngay cả khi không ai nhìn thấy hay nhận ra những thay đổi đó. Phải mất một khoảng thời gian để bạn làm quen với diện mạo mới của mình. Mỗi người sẽ có những thay đổi về ngoại hình khác nhau. Vì vậy, đừng làm bản thân mình áp lực và buồn bã khi so sánh bản thân với bất kỳ ai khác. Thay vào đó, hãy suy nghĩ tích cực về bản thân, đánh giá cao khả năng đáp ứng và hồi phục sau điều trị. Hãy xem những vết sẹo của bạn là dấu hiệu của sự dũng cảm và tồn tại.

CÁCH KHẮC PHỤC TÌNH TRẠNG MẤT HAM MUỐN TÌNH DỤC

- Tâm sự với bạn tình về những thay đổi trong ham muốn tình dục của bạn để được sẻ chia và thông cảm.
- Duy trì cảm xúc tích cực bằng cách luôn làm mình năng động với những hoạt động trong ngày, chẳng hạn: đọc sách, luyện tập thể thao hay dành thời gian bên cạnh người thân yêu.
- Lên kế hoạch cho hoạt động tình dục vào thời điểm cơn đau thấp nhất trong ngày. Sử dụng thuốc giảm đau vào gần thời điểm quan hệ để thuốc đạt hiệu quả tốt nhất.
- Tham vấn bác sĩ về việc kiểm tra hóc môn và thuốc giúp cải thiện ham muốn.

Thay đổi về ngoại hình

Ung thư và phương pháp điều trị có thể thay đổi về ngoại hình và cảm nhận của bạn về nó. Bạn có thể cảm thấy mình kì dị khi khiếm khuyết một bên vú, hoặc tình hoàn, hoặc mang hậu môn nhân tạo nơi mà ruột của bạn phải được đặt bên ngoài trên da bụng. Bạn cũng sẽ cảm thấy bản thân mình thay đổi khi mái tóc dần rụng đi hoặc có một cổng truyền hóa chất trung tâm dưới da để phục vụ cho hóa trị.

CÁCH KHẮC PHỤC THAY ĐỔI VỀ NGOẠI HÌNH

- Khám phá những tài năng và sức mạnh mới của bản thân. Nhớ rằng ung thư không làm thay đổi tính cách, sở thích và tài năng của bạn.
- Bảo vệ làn da khỏi ánh nắng mặt trời vì phương pháp điều trị bệnh có thể khiến da bạn nhạy cảm.
- Thử những bài tập vừa sức, chẳng hạn: yoga giúp bạn lấy lại sự tự tin về ngoại hình.
- Ăn đủ chất và ngủ đủ giấc. Tham vấn bác sĩ về những thực phẩm cần tránh trong khẩu phần ăn của bạn.
- Tham vấn bác sĩ trước khi bắt đầu điều trị giúp bạn chuẩn bị tâm lý.
- Trò chuyện với những người sống sót khỏi ung thư về cách họ đã thích nghi với những thay đổi về ngoại hình như thế nào.
- Luôn sẵn sàng cho những câu hỏi và bình luận về ngoại hình. Chuẩn bị trước câu trả lời cho mình và hãy nói đó là chuyện cá nhân nếu bạn không muốn nói về nó.

Tôi có thể tự mình đối phó bằng cách nào?

Có rất nhiều cách để bạn cải thiện tinh thần của mình trong thời gian điều trị bệnh. Những việc bạn có thể tự làm cho bản thân (còn được gọi là giải pháp tự lực) sẽ giúp bạn vượt qua khó khăn. Giải pháp đó sẽ giúp bạn cải thiện lòng tự trọng, khiến bạn cảm thấy độc lập hơn và kiểm soát bệnh tình của mình tốt hơn. Việc tìm ra cách riêng của bạn để đương đầu với khó khăn và thích nghi với bệnh tật cũng sẽ khiến bạn thêm tự tin. Từ những gợi ý mà chúng tôi cung cấp, hãy chọn một hoạt động phù hợp với bạn. Trong số đó có những hoạt động mà bạn thấy hấp dẫn hơn so với những phương pháp khác, cũng có những hoạt động đòi hỏi nhiều sức mạnh thể chất và bạn thấy mình không đủ khỏe để thực hiện. Tuy vậy, hãy cứ làm bất kì việc gì bạn thấy thích thú và vừa sức.

Kiểm soát bản thân

Suy nghĩ lạc quan, cởi mở

Thể hiện thái độ tích cực không có nghĩa là phải luôn tỏ ra vui vẻ và hạnh phúc. Dám thừa nhận rằng bạn đang bị quan cũng là một biểu hiện của thái độ tích cực. Tích cực có nghĩa là bạn quan tâm đến việc điều trị của bạn cũng như dám chấp nhận những thăng trầm trong quá trình điều trị. Tích cực còn là sẵn sàng thừa nhận rằng bạn cảm thấy mệt, cô đơn, lo lắng, trầm uất hoặc giận dữ. Việc dám đối mặt với những vấn đề như quyết định điều trị hay “lập di chúc”, thay vì chọn cách trốn tránh, là thể hiện lòng dũng cảm và bản lĩnh tuyệt vời. Suy nghĩ lạc quan cởi mở đồng nghĩa với việc bạn đã sẵn sàng đón nhận cả những điều tốt đẹp lẫn những rủi ro.

Thái độ tích cực được thể hiện như thế nào?

Đối với mỗi người, suy nghĩ tích cực mang một ý nghĩa khác nhau. Không có phương pháp nào là đúng đắn và duy nhất để đối phó với bệnh ung thư. Vì vậy, mỗi bệnh nhân có thể làm điều đó theo những cách khác nhau sao cho phù hợp với tính cách, sở thích và hoàn cảnh của riêng mình. Đó có thể là tích cực tham gia vào quá trình điều trị, đọc tất cả những gì họ có thể, tìm thông tin trên mạng và chia sẻ với nhiều người về căn bệnh của mình, hay tỏ ra vui vẻ để bác sĩ và điều dưỡng điều trị và tin tưởng rằng họ đã cố gắng hết sức. Một vài người muốn cuộc sống tiếp tục như bình thường. Họ tránh suy nghĩ, trao đổi hoặc nói chuyện về bệnh tật và phương pháp điều trị. Một số khác lại xem tiếng cười là liều thuốc giúp họ tạm quên đi nỗi lo âu thường trực.

Lợi ích của việc trở nên tích cực là gì?

Nhiều cuộc khảo sát trong những năm qua đã chỉ ra rằng suy nghĩ tích cực giúp cải thiện sức khỏe, tăng cường hệ miễn dịch, giải tỏa áp lực, giảm căng thẳng và điều hòa huyết áp.

Tìm hiểu về bệnh ung thư và phương pháp điều trị

Có một vốn hiểu biết nhất định về căn bệnh ung thư và phương pháp điều trị giúp bạn bớt cảm giác lo âu và căng thẳng. Việc nắm trong tay nhiều thông tin có thể giúp bạn vượt qua nỗi sợ hãi về những việc sẽ xảy ra và cũng khiến bạn kiểm soát bệnh tốt hơn.

Tìm hiểu về bệnh ung thư và phương pháp điều trị bằng cách nào?

Có nhiều tổ chức, cá nhân cũng như nhiều phương pháp khác nhau có thể giúp bạn tìm kiếm thông tin, bao gồm:

Các bác sĩ và y tá ở bệnh viện bạn đang điều trị

Bác sĩ gia đình

Nhân viên y tế xã hội và nhân viên phúc lợi cộng đồng

Bạn bè và gia đình

Những cuốn sách dành cho bệnh nhân và tờ rơi từ các tổ chức ung thư

Các hiệu sách và thư viện địa phương

Mạng internet

Các nhóm hỗ trợ

Những câu hỏi nên hỏi bác sĩ và điều dưỡng để hiểu rõ về bệnh ung thư?

Mặc dù có nhiều phương pháp khác nhau giúp bạn tiếp cận thông tin về bệnh ung thư nhưng bác sĩ điều trị của bạn chính là nguồn cung cấp thông tin tốt nhất cho trường hợp của chính bạn. Điều quan trọng là hãy thường xuyên trao đổi với bác sĩ về những tiến triển trong quá trình điều trị của bạn. Điều này tạo điều kiện cho y bác sĩ trấn an bạn hoặc chia sẻ về những lần trì hoãn hay thay đổi trong quá trình điều trị.

Những câu hỏi bên dưới đây được sắp xếp theo tiến trình điều trị bệnh. Hãy lựa chọn câu hỏi phù hợp nhất với tình huống của mình:

Loại ung thư tôi mắc phải là gì?

Tôi có thể lấy bản sao bệnh án bằng cách nào?

Tế bào ung thư bắt đầu từ đâu?

Tế bào ung thư đã di căn chưa?

Tế bào ung thư ở giai đoạn mấy? Điều đó có nghĩa là gì?

Điều đó ảnh hưởng đến quyết định phương pháp điều trị và tiên lượng như thế nào?

Cơ hội sống sót của tôi thế nào, dựa trên kết quả của các xét nghiệm?

Bác sĩ đã từng điều trị bệnh ung thư này trước đây hay chưa?

Tôi có cần làm thêm những xét nghiệm khác trước khi quyết định phương pháp điều trị hay không?

Các phương pháp điều trị mà tôi có thể lựa chọn là gì?

Bác sĩ đề xuất phương pháp điều trị nào? Tại sao?

Mục đích của phương pháp điều trị này là gì?

Tôi có nên kiểm tra về gen không?

Tôi có nên lựa chọn phương án điều trị thứ hai không? Và bằng cách nào?

Giải bày nỗi lòng

Bày tỏ nỗi lòng là một trong những phương pháp chữa trị lo âu và trầm cảm hiệu quả nhất. Che giấu cảm xúc bản thân trong một khoảng thời gian dài là không tốt. Nhưng đôi khi việc chia sẻ nỗi niềm không hề dễ dàng. Bạn có thể cảm thấy ngại ngùng hoặc bối rối khi thổ lộ những cảm xúc của bản thân. Hoặc bạn sẽ mặc định rằng không ai có thể hiểu được những gì bạn đang trải qua. Dù vậy, ngay cả khi bạn nghĩ rằng sẽ không ai thấu hiểu, mọi người vẫn có thể san sẻ cùng bạn, chỉ cần bạn nói ra.

Tôi nên tâm sự cùng ai?

Việc chia sẻ với bạn đời, bạn thân hoặc người thân có thể giúp bạn cảm thấy nhẹ lòng hơn. Họ sẽ làm bạn cảm thấy thoải mái và trấn an bạn theo cách mà không ai khác có thể làm được. Tuy là thế nhưng bạn phải nhận ra rằng mình nên là người mở lời trước. Bạn có thể xoa dịu nỗi lo âu của người thân bằng cách nói chuyện cởi mở về bệnh tình, phương pháp điều trị bệnh, nhu cầu và cảm xúc của bạn. Bạn cũng có thể giúp bạn bè và người thân thay đổi những ý nghĩ và quan điểm sai lầm.

Tôi có thể bộc lộ cảm xúc cá nhân bằng cách nào?

Cả bạn và người nghe cùng chia sẻ những cảm xúc dữ dội (giận dữ, buồn phiền,...).

Bạn nên miêu tả chi tiết cảm xúc của mình hơn là chỉ thể hiện nó. Đừng cảm thấy có lỗi hay “sai trái” về cách bạn cảm nhận sự việc – những cảm xúc đó là bình thường ngay cả khi bạn thừa nhận rằng bạn cảm thấy không chắc chắn về tương lai.

Nếu bạn chưa thật sự sẵn sàng, đừng ép buộc bản thân phải chia sẻ. Điều bạn cần đôi khi chỉ là một bàn tay ấm áp hay một cái ôm thật chặt. Ngoài ra, khóc là một cách giúp vui đi nỗi lòng.

Viết nhật ký

Viết nhật ký đối với bệnh nhân ung thư là gì?

Viết nhật ký là ghi lại cảm xúc và sự việc – những gì đã xảy ra và cảm nhận của bạn. Đó có thể là nỗi sợ hãi và lo âu mà bạn chẳng thể bộc lộ với bất kỳ ai hay đó là bản ghi chép chi tiết quá trình điều trị của mình bao gồm cả những khi bạn cảm thấy đau ốm hay mệt mỏi. Đôi khi, bạn nghĩ rằng bản thân không có gì để viết, nhưng hãy thử cầm bút và viết ra bất cứ điều gì chợt đến trong đầu. Sau khi hoàn thành các đợt điều trị, sức khỏe dần hồi phục, bạn sẽ cảm thấy hài lòng khi đọc lại những ghi chép đó vì bản thân đã vượt qua khó khăn một cách tốt đẹp.

Lợi ích của việc viết nhật ký là gì?

Viết nhật ký là cách hữu hiệu giúp bạn diễn đạt cảm xúc không thể bộc lộ của mình. Mặt khác, viết về những trải nghiệm của bạn là cách hữu hiệu để giải thoát bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực. Khi cuốn nhật ký của bạn ngày càng dày lên, bạn sẽ nhận thấy những suy nghĩ và cảm xúc căng thẳng của mình đã không còn.

Tránh sự nhàm chán

Làm gì để tránh sự nhàm chán trong quá trình điều trị bệnh?

Bạn có thể khiến tâm trí trở nên bận rộn bằng nhiều hoạt động khác nhau. Xem tivi, nghe nhạc, nghe đài hay tán gẫu với bạn bè là những cách thư giãn phổ biến. Hãy lên kế hoạch để đạt được những thành tựu mà bạn muốn, bất kể to tát hay nhỏ nhặt. Đặt ra nhiệm vụ mỗi ngày. Viết nhật ký, ngồi thiền hay chụp một bộ ảnh. Tùy vào mức năng lượng bạn có, bạn sẽ cần được giúp đỡ nếu muốn thực hiện một vài hoạt động như làm vườn hay bắt đầu một sở thích mới. Hãy yêu cầu được trợ giúp nếu bạn thấy chán nản. Bạn bè của bạn chắc chắn sẽ luôn sẵn lòng.

Lợi ích của việc tránh sự nhàm chán là gì?

Thời gian rảnh rỗi trong quá trình điều trị có thể làm bạn cảm thấy bản thân mình vô dụng và bế tắc. Cuộc sống trước đây của bạn càng năng động bao nhiêu thì việc nằm trên giường hay ngồi nghỉ thảnh thơi càng nhàm chán với bạn bấy nhiêu. Hãy xem thời gian điều trị bệnh như một món quà đáng trân trọng và việc làm bản thân bận rộn với những hoạt động nghỉ ngơi, thư giãn giúp làm giảm lo âu và trầm cảm.

Quan tâm sức khỏe

Ăn đủ chất

Khẩu phần ăn đầy đủ chất dinh dưỡng là gì?

Một khẩu phần ăn khỏe mạnh và cân bằng là sự lựa chọn tốt nhất để có sức khỏe toàn diện. Một khẩu phần ăn đầy đủ chất nên bao gồm:

Năm phần trái cây và rau tươi mỗi ngày

Thực phẩm giàu chất xơ như đậu và ngũ cốc

Thực phẩm giàu protein như gà, cá, hạt và đậu

Cố gắng hạn chế:

Thịt đỏ và thịt đã qua chế biến

Muối

Thực phẩm ngâm muối và thực phẩm xông khói

Hạn chế rượu bia và chất kích thích

Cách tốt nhất để đối phó với bệnh tật là tránh xa bia rượu và chất kích thích. Thức uống chứa cồn và chất kích thích có thể ảnh hưởng đến tác dụng của thuốc và gây hại cho cơ thể. Bia rượu thực chất là một tác nhân gây trầm cảm, vì vậy chúng có thể làm bạn cảm thấy chán nản. Các chất kích thích giải trí có thể làm bạn hưng phấn trong thời gian ngắn nhưng lại tiềm tàng những mối nguy hại cho sức khỏe về lâu về dài và tăng nguy cơ ung thư quay trở lại.

Các liệu pháp điều trị bổ sung

Hiện nay, những liệu pháp trị liệu bổ sung cho bệnh ung thư đang rất được quan tâm. Người ta nhận thấy sự hữu hiệu và ích lợi của chúng cho quá trình điều trị bệnh. Có nhiều phương pháp trị liệu bổ sung như thư giãn, mát xa, châm cứu, yoga, thôi miên, phản hồi sinh học, thiền, v.v. Một vài liệu pháp bổ sung giúp người bệnh lạc quan về bản thân và bệnh tật. Một số khác tập trung vào tinh thần của người bệnh để chữa trị. Tuy nhiên, chỉ những liệu pháp dễ dàng tự thực hiện được đề cập bên dưới đây.

Liệu pháp thư giãn

Thư giãn là gì?

Thư giãn là các bài tập điều hòa hơi thở và thả lỏng các cơ để xoa dịu cơ thể về thể chất lẫn tinh thần.

Liệu pháp thư giãn được thực hiện như thế nào?

Sách báo, băng đĩa và các lớp học cũng có thể chỉ cho bạn cách để thư giãn. Bạn cũng có thể tự tập luyện theo các bước như sau:

Nằm trong một căn phòng yên tĩnh

Hít thở thật chậm và sâu

Khi bạn hít vào, căng một cơ hoặc một nhóm cơ cụ thể. Nghiến răng hoặc làm cứng cánh tay hoặc cẳng chân.

Giữ cho các cơ căng trong vài giây đồng thời nín thở.

Sau đó, từ từ thở ra, giải tỏa căng thẳng và để cơ thể nghỉ ngơi hoàn toàn

Lặp lại quá trình đó với một hoặc một nhóm cơ khác và tiếp tục ở những phần còn lại trên khắp cơ thể bạn.

Lợi ích của liệu pháp thư giãn là gì?

Những bài tập hít thở đóng vai trò quan trọng trong việc giảm căng thẳng. Chúng giúp bạn thư giãn và làm tăng hóc môn endorphin - một loại morphin nội sinh tạo cảm giác hưng phấn và khỏe mạnh. Các nghiên cứu lâm sàng cho thấy rằng liệu pháp thư giãn làm giải tỏa lo lắng, trầm cảm và đau đớn đối với những bệnh nhân đang trong quá trình điều trị.

Thiền định

Thiền là gì?

Thiền định là sự tập trung vào các giác quan của cơ thể, chẳng hạn như hơi thở. Có nhiều loại thiền, song tất cả đều nhằm mục đích giúp bạn an nhiên với chính mình.

Thiền được luyện tập như thế nào?

Thiền có thể được luyện tập ở bất kỳ nơi đâu như trên xe đi đến bệnh viện, trong thời gian truyền hóa chất hay ở nhà riêng. Tuy nhiên, địa điểm tốt nhất là nơi bạn không bị quấy rầy hay làm phiền

Thiền được thực hiện theo các bước sau:

Chọn một nơi thật yên tĩnh.

Ngồi yên lặng và thoải mái

Bắt chéo chân và khép các ngón tay lại (lưu ý: không nằm)

Nhắm mắt.

Tập trung vào hơi thở nhưng đừng cố gắng ép buộc nó

Hãy để suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí

Nhận thức về hơi thở và môi trường xung quanh - thở một cách tự nhiên

- Nếu bạn bị phân tâm bởi những ý nghĩ khác, hãy chỉ nghĩ đến một từ như “số 1”, hay “màu xanh” và liên tục lặp lại chúng.
- Nếu bạn không thể tập trung vào hơi thở, hãy đặt một vật trước mặt bạn và tập trung vào nó.

Khi kết thúc bài tập, hãy giữ nguyên tư thế trong vài phút, mắt vẫn nhắm lại.

Lợi ích của liệu pháp thiền là gì?

Thiền giúp làm dịu tâm trí. Nó mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe, không chỉ giúp bạn thấy hạnh phúc mà còn giảm bớt chứng lo âu, khắc phục bệnh rối loạn giấc ngủ và tình trạng kiệt sức cũng như tăng cường hệ miễn dịch. Đồng thời, thiền cũng đem đến cho bạn khả năng đối phó tốt hơn với các tác dụng phụ của quá trình điều trị.

Trị liệu trực quan hình ảnh

Trị liệu trực quan là gì?

Trị liệu trực quan là thủ thuật tạo ra những hình ảnh trong trí não và sử dụng chúng để làm bạn cảm thấy bớt buồn chán hay thất vọng. Một vài người thấy thích thú khi hình dung ra viễn cảnh các tế bào bạch cầu đang tấn công tế bào ung thư. Hoặc bạn có thể tưởng tượng khối u đang co lại từng chút một mỗi ngày. Đừng lo lắng khi bạn thấy khó khăn trong việc hình dung ra những hình ảnh rõ ràng bởi vấn đề này không làm cho việc điều trị kém hiệu quả đi.

Trị liệu trực quan được thực hiện như thế nào?

Bạn có thể sử dụng nhiều thủ thuật hình ảnh, chẳng hạn như sờ soạng. Hoặc một thủ thuật khác là tưởng tượng: Đặt lòng bàn tay lên đôi mắt và nghĩ đến một màu sắc làm bạn liên tưởng đến sự lo lắng hay căng thẳng (ví dụ: màu đỏ). Sau đó hãy nghĩ tới một màu sắc gắn với sự thư giãn hay tĩnh lặng (ví dụ: màu xanh dương).

Một thủ thuật khác gọi là chỉ dẫn hình ảnh. Thủ thuật này bao gồm việc hình dung ra một hình ảnh cụ thể hoặc một mục tiêu mong muốn đạt được và sau đó tưởng tượng ra quá trình đạt được mục tiêu đó.

Lợi ích của trị liệu trực quan là gì?

Trí tưởng tượng rất có ích trong việc hồi phục. Nhiều chuyên gia tin rằng hình ảnh là một phương pháp giúp trí não giao tiếp với cơ thể. Cả trị liệu trực quan và hình ảnh đều có khả năng làm tăng cảm giác kiểm soát. Từ đó tác động lên hệ miễn dịch và tăng cường khả năng hồi phục. Các nghiên cứu chỉ ra rằng hình ảnh góp phần kiểm soát cảm giác căng thẳng, lo âu và chán nản. Nó cũng giúp hạ huyết áp, giảm đau và hạn chế các tác dụng phụ của hóa trị.

Liệu pháp mỹ thuật

Liệu pháp mỹ thuật là gì?

Liệu pháp mỹ thuật là cách truyền đạt cảm xúc bằng cách sử dụng nghệ thuật trực quan.

Liệu pháp mỹ thuật được thực hiện như thế nào?

Liệu pháp mỹ thuật được thực hiện cá nhân hoặc theo nhóm. Bạn không cần phải là một người giỏi về mỹ thuật để tham gia vào nó. Liệu pháp này đề cao quá trình hoàn thành tác phẩm, không phải kết quả. Bạn có thể tạo ra bất cứ sản phẩm nào: vẽ tranh, làm gốm hay điêu khắc.

Lợi ích của liệu pháp mỹ thuật là gì?

Bằng cách tham gia vào liệu pháp này, tâm trạng của bạn sẽ được cải thiện và tình trạng căng thẳng sẽ được xoa dịu. Một số nghiên cứu lâm sàng cho thấy rằng liệu pháp này giúp kiểm soát triệu chứng kiệt sức, cải thiện kỹ năng đối phó, cải thiện cảm xúc và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Liệu pháp âm nhạc

Liệu pháp âm nhạc là gì?

Đó là việc sử dụng âm nhạc để cải thiện sức khỏe và tinh thần.

Liệu pháp âm nhạc được thực hiện như thế nào?

Bạn không cần phải là nhạc sĩ để có thể tham gia hay cảm nhận được lợi ích. Bạn có thể chơi nhạc cụ, hát, viết lời hay đơn giản là nghe nhạc và thảo luận âm nhạc ảnh hưởng tới bạn như thế.

Lợi ích của liệu pháp âm nhạc?

Liệu pháp âm nhạc có thể giúp chúng ta thể hiện bản thân, mang lại cảm giác tự chủ và

vui vẻ. Một vài nghiên cứu đối với bệnh nhân ung thư cũng cho thấy liệu pháp này có thể cải thiện lo lắng, trầm cảm, đau đớn và suy kiệt.

Liệu pháp tâm linh

Liệu pháp tâm linh là gì?

Tâm linh là một khái niệm mang tính cá nhân. Đối với một vài người, điều đó đồng nghĩa với việc trở thành tín đồ của một tôn giáo, chẳng hạn Phật giáo, Thiên chúa giáo hay Hồi giáo, v.v. Với một vài người khác, tâm linh phản ánh niềm tin về vũ trụ và vị trí của họ trong nó, hay đó là căn nguyên cho ý nghĩa và mục đích của cuộc sống.

Liệu pháp tâm linh được thực hiện như thế nào?

Việc cầu nguyện dưới sự chỉ dẫn của các giáo sĩ, mục sư hay những người đứng đầu tôn giáo hay chuyện trò với người lãnh đạo hoặc thành viên của tôn giáo bạn tham gia có thể hỗ trợ về mặt tâm linh cho bạn. Nếu bạn có bạn bè đang sinh hoạt ở nhà thờ hoặc là thành viên một nhóm cầu nguyện, hãy nhờ họ cầu nguyện cho bạn. Việc đó không chỉ đem lại cho bạn cảm giác thoải mái mà còn khiến những người xung quanh thấy vui và có ích vì có thể giúp đỡ bạn phần nào.

Lợi ích của liệu pháp tâm linh là gì?

Niềm tin tôn giáo có thể mang đến niềm hy vọng và giảm bớt cảm giác bất lực cho bạn. Kết quả là bạn trở nên lạc quan hơn. Thật vậy, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng niềm tin tôn giáo có khả năng xoa dịu cảm giác phiền muộn, tăng năng lực đối phó với bệnh tật cũng như cải thiện chất lượng cuộc sống của người bệnh. Hỗ trợ tinh thần cũng có thể giúp phục hồi năng lượng. Việc tin tưởng vào thần thánh khiến bạn cảm thấy mình không đơn độc chống chọi với bệnh tật. Hãy luôn nhớ rằng mọi người đang cầu nguyện cho bạn, bởi tình yêu thương sẽ mang lại cảm giác bình yên và an ủi bạn, đồng thời giúp bạn nhận ra những điều quan trọng trong cuộc sống.

Liệu pháp nhóm hỗ trợ

Nhóm hỗ trợ bệnh nhân ung thư là gì?

Nhóm hỗ trợ là một nhóm người gặp nhau đều đặn để cùng nhau thảo luận một vấn đề hay một sự trải nghiệm tương đồng. Nhóm hỗ trợ bệnh nhân ung thư là cuộc gặp gỡ dành cho bệnh nhân ung thư và người thân của họ. Một vài nhóm gặp mặt trực tiếp, một số khác thì kết nối qua điện thoại, cộng đồng thảo luận trực tuyến hay chương trình hỗ trợ cặp đôi.

Nhóm hỗ trợ được thực hiện như thế nào?

Việc tham gia vào nhóm hỗ trợ giúp bạn chia sẻ những kinh nghiệm và trải nghiệm của bản thân trong môi trường an toàn, thân thiện và bảo mật. Mặc dù bệnh nhân ung thư có thể nhận được sự hỗ trợ từ bạn bè và người thân, nhưng các nghiên cứu cho thấy rằng những lý do khiến họ tham gia vào các nhóm hỗ trợ là để cảm thấy không đơn độc, được cảm thông bởi những người cùng cảnh ngộ và cùng nhau chia sẻ những kinh nghiệm đối phó bệnh của bản thân. Hơn nữa, các hội nhóm là nơi để trao nhận sự hỗ trợ và có thêm nhiều bạn bè.

Lợi ích của việc tham gia nhóm hỗ trợ là gì?

Việc tham gia vào một nhóm tự hỗ trợ hay hỗ trợ có rất nhiều lợi ích. Đó là một cách tuyệt vời để bạn tiếp cận thông tin, giải bày những lo âu và làm vơi đi cảm giác chán nản. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người bệnh ung thư tham gia vào các nhóm hỗ trợ nhận thấy tinh thần được cải thiện, khả năng chống chọi với những thử thách hằng ngày tốt hơn và cơn đau được xoa dịu.

Liệu pháp bổ sung và liệu pháp thay thế có hiệu quả không?

Liệu pháp bổ sung

Liệu pháp bổ sung thỉnh thoảng được kết hợp cùng với những phương pháp thông thường, gồm những liệu pháp sau:

Nhiều người nhận thấy những liệu pháp bổ sung này rất hiệu quả. Người bệnh trở nên lạc quan về bản thân và bệnh tật. Bạn sẽ cảm thấy chống chọi tốt hơn với những tác dụng phụ của bệnh ung thư hay cảm giác chán nản mà căn bệnh đem lại. Một vài liệu pháp bổ sung khác cũng tập trung vào tinh thần của người bệnh để chữa trị.

Liệu pháp thay thế

Những phương pháp trị liệu thay thế có thể được sử dụng để thay thế những liệu pháp truyền thống. Trong đó bao gồm liệu pháp ăn kiêng, liệu pháp vitamin tổng hợp, và liệu pháp thảo dược.

Những liệu pháp thay thế vẫn chưa được khoa học chứng minh. Một số thậm chí có thể gây hại cho sức khỏe. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu bạn đang cân nhắc sử dụng một liệu pháp thay thế khác ngoài phương pháp chữa trị thông thường.

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA NẾU TÔI CẦN SỰ HỖ TRỢ CHUYÊN NGHIỆP?

Khi nào tôi cần sự hỗ trợ chuyên nghiệp?

Thỉnh thoảng, cảm xúc của bạn trở nên mạnh mẽ đến mức bạn không thể tự mình khống chế. Bạn dường như không biết phải làm gì để cải thiện cảm xúc của chính mình. Nếu cảm xúc ngăn cản các hoạt động thường ngày như ăn, ngủ hoặc ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bạn, hãy tìm kiếm sự trợ giúp. Đừng xem nhẹ cảm xúc hay nghĩ rằng nó không quan trọng bằng những triệu chứng về thể chất. Đôi khi, nhiều người không biết rằng họ bị trầm cảm cho đến khi nhận được chẩn đoán của bác sĩ.

DẤU HIỆU CHO THẤY BẠN CẦN SỰ TRỢ GIÚP CHUYÊN NGHIỆP

- Khó khăn trong việc thực hiện các hoạt động hàng ngày.
- Mất hứng thú với những việc bản thân từng yêu thích.
- Cảm thấy buồn bã mỗi ngày.
- Lạm dụng rượu và chất kích thích.
- Ăn uống không điều độ.
- Ngủ quá nhiều hay gặp vấn đề về giấc ngủ.
- Nghĩ về việc làm đau chính mình.

Tôi cần được giúp đỡ những gì?

Hãy nói với các chuyên gia ung thư và bác sĩ đa khoa về tình trạng lo âu, bế tắc hay căng thẳng của bạn. Đi cùng với người thân hoặc bạn bè để họ có thể nhắc nhở bất cứ điều gì bạn quên. Hãy chia sẻ với bác sĩ về cảm nhận và mối quan ngại lớn nhất của bản thân, chẳng hạn như việc bạn không muốn ra khỏi giường hay tắm rửa mỗi ngày. Sau đó, bác sĩ sẽ quyết định liệu pháp điều trị phù hợp và cho bạn lời khuyên. Nếu bạn cảm thấy không hài lòng với chẩn đoán hay phương pháp điều trị mà bác sĩ đề nghị, bạn có thể lựa chọn phương án thứ 2.

Sự hỗ trợ chuyên nghiệp hơn

Tùy vào mức độ nghiêm trọng của chứng lo âu hay trầm cảm, bạn có thể cần sự hỗ trợ chuyên nghiệp hơn. Thành viên của các đội chăm sóc sức khỏe khắp nơi có thể giúp bạn đối phó với những cảm xúc đó. Mỗi chuyên gia có một vai trò chuyên môn khác

nhau nhưng thường thì bạn chỉ cần tham vấn một hoặc hai chuyên gia. Ví dụ, bạn có thể cần gặp một nhà tâm lý học và một tư vấn viên cùng một lúc. Nếu nơi bạn sống không có những chuyên gia này, nhân viên phúc lợi cộng đồng hay bác sĩ cung cấp cho bạn một vài phương án khác.

Tư vấn viên – Một tư vấn viên được đào tạo để giúp mọi người mở lòng về những vấn đề mình gặp phải và đồng cảm với tình huống của người nói. Trong hầu hết các trường hợp, họ không đưa ra lời khuyên hay câu trả lời cho những vấn đề trên nhưng sẽ hướng dẫn cho bạn đến khi bạn tự tìm được giải pháp.

Nhà tâm lý học lâm sàng – Một nhà tâm lý học lâm sàng là một chuyên gia trong việc điều trị chứng lo âu, chán nản thông qua liệu pháp trò chuyện. Họ được đào tạo để giải mã những suy nghĩ, cảm nhận, hành động của bệnh nhân, đặc biệt là trong những tình huống căng thẳng. Các nhà tâm lý học có thể giúp bạn tìm ra cách để không chế nỗi sợ hãi, từ đó cải thiện tình trạng tâm lý. Họ thường làm việc ở các bệnh viện chuyên khoa tâm thần.

Chuyên gia điều trị ung thư – Bác sĩ chuyên khoa ung thư là người chuyên chữa các bệnh ung thư. Bác sĩ ung thư thường có kinh nghiệm giúp bệnh nhân đối phó với các chấn thương tâm lý do căn bệnh gây ra. Tuy nhiên, họ vẫn khuyến khích bạn chia sẻ những suy nghĩ và cảm nhận của mình với các nhà tâm lý học lâm sàng, tư vấn viên hay bác sĩ tâm thần.

Chuyên gia điều dưỡng lâm sàng/ Điều dưỡng chuyên khoa ung bướu – Y tá chuyên khoa ung bướu có thể giúp bạn giải quyết một số vấn đề liên quan đến bệnh ung thư. Bạn nên chia sẻ với họ nếu bạn đang gặp khó khăn, nhất là buồn bã, chán nản hay lo âu. Họ sẽ cho bạn một vài lời khuyên về việc nói chuyện với các chuyên gia ung thư để tìm ra phương pháp điều trị.

Bác sĩ tâm thần – Bác sĩ tâm thần là bác sĩ chuyên điều trị chứng trầm cảm và các bệnh tâm lý của con người. Bác sĩ tâm thần có thể kê đơn cho bạn một số loại thuốc chống trầm cảm và/ hoặc đề xuất liệu pháp nói chuyện.

Nhân viên y tế xã hội – Nhân viên y tế xã hội được đào tạo để giúp bạn giải quyết những vấn đề về cảm xúc hay những nhu cầu xã hội liên quan đến bệnh ung thư. Họ có thể hỗ trợ và tư vấn cho bạn và gia đình trước, trong và sau quá trình điều trị cũng như đề xuất các dịch vụ và hỗ trợ tài chính kể cả khi bạn về nhà.

Nhà trị liệu tâm lý – Nhà trị liệu tâm lý là những chuyên gia trong việc trị liệu tâm lý học. Đây là liệu pháp khám phá những vấn đề về cảm xúc gây ra bởi lo âu và phiền muộn. Nhà trị liệu tâm lý sẽ hỗ trợ giải quyết vấn đề, cải thiện cũng như phát triển nhiều kỹ năng đối phó cho bạn và gia đình.

CÁC LOẠI TRỊ LIỆU CẢM XÚC

Khi tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp, bạn sẽ nhận thấy có rất nhiều liệu pháp trị liệu giúp bạn đối phó với những cảm xúc mạnh. Một số liệu pháp tập trung vào việc nói

chuyện trong khi số khác thì khắc phục chứng lo âu và trầm cảm thông qua mối quan hệ giữa trí não và cơ thể. Đôi khi, bạn cần một khoảng thời gian để tìm ra cho mình một liệu pháp phù hợp, có thể kích lệ bạn thay đổi. Hãy thử phương pháp trị liệu mà bạn thấy phù hợp với mình và đừng vội từ bỏ sau một tuần kể cả khi bạn nhận thấy không có gì thay đổi.

Liệu pháp “ Nói ra”

Chia sẻ một cách cởi mở về cảm nhận và cảm xúc của bạn có thể là một giải pháp tốt. Có nhiều liệu pháp trị liệu “nói ra” khác nhau, trong đó bao gồm trị liệu tâm lý và tư vấn. Những liệu pháp này được cho là mang lại nhiều lợi ích cho người hay lo âu hoặc trầm cảm, đặc biệt là các bệnh nhân ung thư. Ngoài một vài loại trị liệu “nói ra” được đề cập ở đây, vẫn còn nhiều phương pháp khác để bạn lựa chọn.

Tư vấn

Nhiều bệnh nhân có thể được giúp đỡ bằng cách chia sẻ với người thân và bạn bè. Nhưng đôi khi, thay vì chỉ trò chuyện với người thân hay bạn bè, bạn nên tìm đến một ai đó có chuyên môn trong việc lắng nghe và giải mã những cảm nhận. Những cảm xúc của bạn có thể rối ren và lẫn lộn. Nói chuyện trực tiếp với tư vấn viên một cách có trọng tâm sẽ giúp bạn phân loại những cảm nhận và tìm ra giải pháp để đối phó. Bạn có nhiều cách và phương pháp tư vấn để lựa chọn. Một vài phương pháp khác cải thiện tình trạng của bệnh nhân bằng cách khám phá nhu cầu của người đó theo quan điểm toàn diện - cả tâm trí, cơ thể và tâm hồn.

Một vài bác sĩ đa khoa có thể tư vấn cho bạn trong phạm vi chuyên môn của họ hoặc giới thiệu cho bạn một nhân viên tư vấn khác.

Liệu pháp nhóm

Bạn có thể tham gia vào liệu pháp điều trị theo nhóm cùng một chuyên gia trị liệu được đào tạo (tư vấn viên hoặc người trị liệu tâm lý). Liệu pháp nhóm khuyến khích các thành viên tham gia chia sẻ cảm giác và kinh nghiệm cùng nhau.

Liệu pháp điều trị theo nhóm hữu hiệu ở một vài phương diện. Đây là một cách để đánh giá các tác nhân gây ra suy nghĩ tiêu cực. Liệu pháp này giúp mọi người biết cách phản ứng và phòng tránh các tác nhân đó. Trong các buổi sinh hoạt nhóm, bạn có thể được hỗ trợ và hướng dẫn cách vượt qua những thử thách khi sống cùng bệnh ung thư.

Liệu pháp gia đình

Việc chăm sóc người thân mắc bệnh ung thư có những ảnh hưởng nhất định đến một gia đình. Hiển nhiên, những gia đình đó có thể thấy khó chấp nhận sự thật đó và cũng cần được giúp đỡ. Với liệu pháp gia đình, cả người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư lẫn gia đình của họ đều có thể được giúp đỡ bằng việc được nhận những thông tin và được trấn an về tình trạng của người bệnh.

Chuyên gia trị liệu có thể hỗ trợ giải quyết những vấn đề, đồng thời giúp bạn và gia đình cải thiện, phát triển thêm nhiều kỹ năng đối phó. Những vấn đề căng thẳng khác như sự thay đổi về vai trò trong gia đình hay cách sống cũng có thể được nhìn nhận và cho lời khuyên. Các thành viên trong gia đình được khuyến khích nên hỗ trợ và chia sẻ mỗi bận tâm cùng nhau.

Liệu pháp giải quyết vấn đề

Cách giúp mọi người đối phó với những biến cố lớn trong cuộc sống như bệnh ung thư là “giải quyết vấn đề”. Bằng cách xem bệnh ung thư như một vấn đề cần được giải quyết, bạn có thể tập trung vào một việc tại một thời điểm. Chuyên gia trị liệu sẽ giúp bạn liệt kê tất cả mối bận tâm và khó khăn của bản thân. Sau đó, bạn chọn ra một vấn đề để giải quyết. Bạn sẽ được hỗ trợ để tìm ra cách giải quyết vấn đề của riêng mình và nhìn nhận những ưu và nhược điểm của từng giải pháp.

Giữa mỗi giai đoạn trong quá trình điều trị, bạn được khuyến khích nên áp dụng một giải pháp của riêng mình. Đây là một phần quan trọng của việc điều trị.

Có thể sẽ khó khăn để bắt đầu nhưng chuyên gia trị liệu sẽ giúp bạn chọn ra một mục tiêu khả thi. Cảm giác thỏa mãn khi đạt được mục tiêu sẽ giúp bạn vượt qua chứng lo âu và trầm cảm.

Liệu pháp hành vi nhận thức

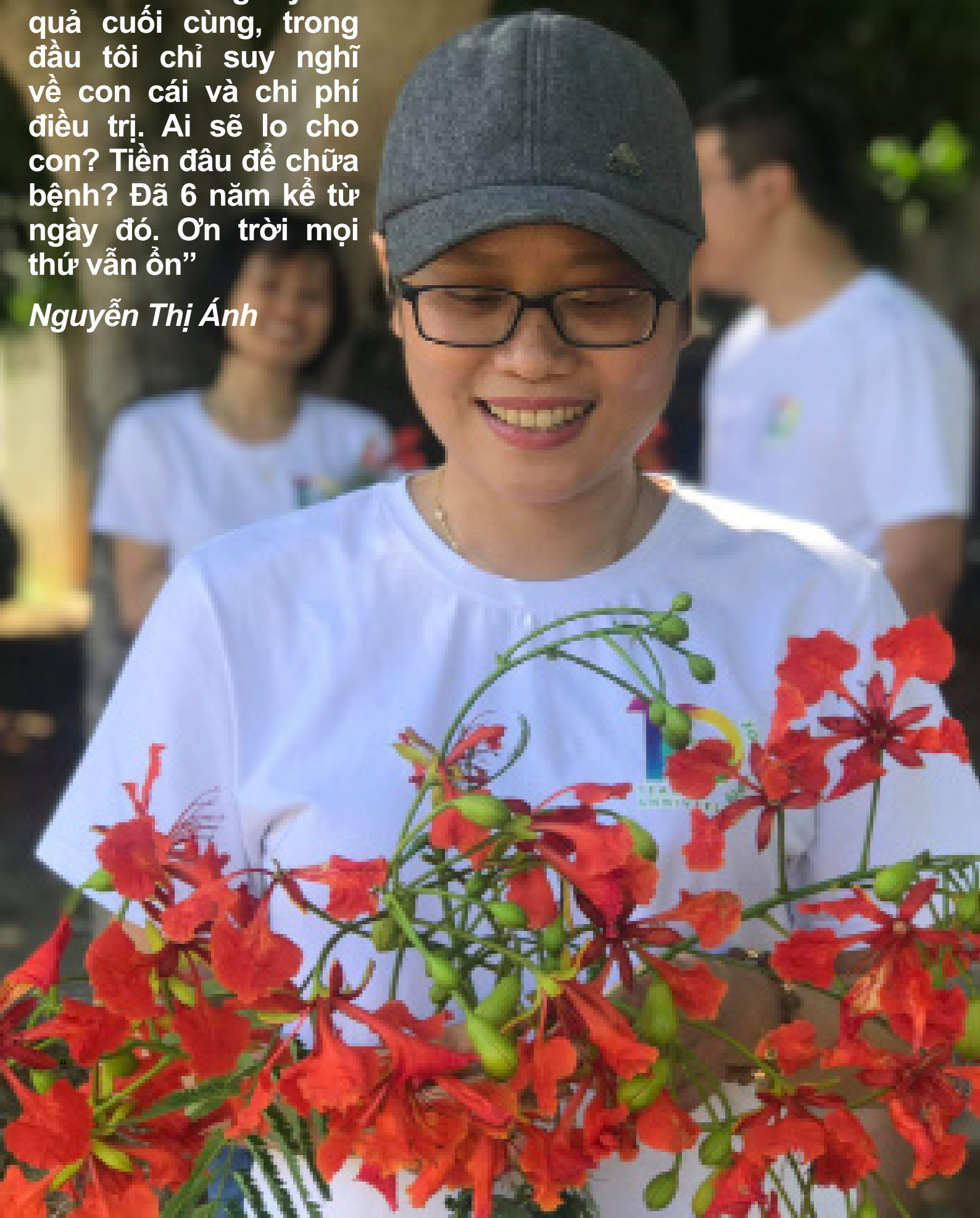
Cách mà chúng ta nghĩ về mọi thứ - về chính chúng ta, về thế giới hay tương lai có ảnh hưởng to lớn đến cách chúng ta cảm nhận. Những người hay lo âu hoặc bị trầm cảm thường có suy nghĩ tiêu cực về mọi thứ. Do đó, họ thường thấy bi quan. Liệu pháp hành vi nhận thức được thiết kế nhằm phá vỡ vòng tròn luẩn quẩn này.

Thậm chí ngay cả khi không có gì thay đổi, chẳng hạn như việc bạn luôn thấy mệt mỏi thì thực ra, cách suy nghĩ đang để lại những ảnh hưởng lớn lên cảm nhận của bạn. Chuyên gia trị liệu sẽ giúp bạn nhận biết những suy nghĩ tiêu cực nào đang làm bạn suy sụp, và sẽ giúp bạn tìm ra giải pháp để vượt qua chúng.

Những gì bạn nghĩ và cảm nhận ảnh hưởng đến hành vi của bạn. Khi chúng ta trầm cảm, ta thường từ bỏ những điều ta từng yêu thích. Việc mất đi thú vui quen thuộc làm tình trạng trầm cảm trở nên nghiêm trọng. Vì vậy, vai trò của hành vi trong trị liệu được đề cao, nhằm mang lại cảm giác thỏa mãn và dễ chịu. Nhờ liệu pháp này, tâm trạng chán nản của bạn sẽ được cải thiện. Một khi cảm thấy tốt hơn, bạn sẽ có thể làm được nhiều việc khác. Từ đó, bạn lại càng thấy vui vẻ và lạc quan hơn nữa.

“Khi cầm trong tay kết quả cuối cùng, trong đầu tôi chỉ suy nghĩ về con cái và chi phí điều trị. Ai sẽ lo cho con? Tiền đâu để chữa bệnh? Đã 6 năm kể từ ngày đó. Ơn trời mọi thứ vẫn ổn”

Nguyễn Thị Ánh



Các vấn đề khác trong cuộc sống

Tôi có thể chăm lo cho gia đình như thế nào?

Đảm đương việc chăm sóc một gia đình có thể rất vất vả, kể cả khi bạn đang khỏe mạnh. Thật khó để có thể vừa làm tròn vai trò của một người cha, người mẹ, người con hay một trụ cột gia đình, vừa cùng lúc đương đầu với bệnh ung thư. Điều quan trọng là bạn phải có cái nhìn thực tế về những gì mình đang đảm đương, từ đó biết tìm kiếm sự trợ giúp từ người bạn đời, gia đình hay bạn bè trước khi mọi thứ quá tải và áp đảo bạn.

Gia đình và bạn bè có thể hỗ trợ tôi như thế nào?

Gia đình và bạn bè có thể hỗ trợ bạn trong cuộc hành trình chống chọi với ung thư theo nhiều cách khác nhau. Một vài thành viên trong gia đình và bạn bè sẵn sàng lắng nghe và cho bạn lời khuyên nếu cần thiết. Những người khác có thể tìm kiếm những thông tin mới về bệnh ung thư để hiểu về những điều bạn đang trải qua cũng như những mong đợi của bạn trong tương lai. Bạn và những người thân thiết sẽ cần một khoảng thời gian để tìm ra cách phù hợp nhất.

Nói chuyện với bệnh nhân ung thư như thế nào?

Khi người thân của bạn bị ung thư, thật khó để biết mình nên làm gì. Mặc dù bạn xem sự an lạc của người bệnh là ưu tiên hàng đầu, bạn thường cảm thấy không chắc chắn về vấn đề thời gian thăm hỏi hay chủ đề trò chuyện. Bạn sợ rằng mình đang khiến người bệnh buồn phiền hoặc đã lỡ lời nói gì không đúng.

Vì vậy, tốt hơn hết là bạn cứ giả vờ rằng mọi thứ đều ổn và tiếp tục mọi việc như bình thường. Xin đừng nản lòng vì bệnh tật hoặc lo lắng rằng những điều không may có thể xảy đến trong tương lai. Đúng là nhiều người đã chết vì ung thư, nhưng vẫn còn đó rất nhiều người có thể vượt qua nó. Vì vậy, hãy thành thật với cảm xúc của riêng bạn.

Tôi có thể nói sự thật với con mình bằng cách nào?

Mỗi gia đình đối phó với căn bệnh ung thư theo một cách khác nhau. Bạn có thể không muốn gia đình phải phiền muộn vì bệnh tình của mình, hoặc cảm thấy có lỗi khi không thể sinh hoạt cùng con cái và khiến chúng thất vọng. Đó đều là những cảm xúc đương nhiên trong tình huống này.

Tại sao nên chia sẻ thẳng thắn cùng con?

Cảm thấy căng thẳng và lo lắng khi cố gắng bảo vệ con trẻ trước những tin buồn là lẽ tự nhiên. Hiển nhiên, bạn có nhiều lý do để trì hoãn việc giải bày những gì đang xảy ra. Tuy nhiên, điều đó có thể khiến con bạn tổn thương.

Con trẻ có thể cảm nhận được chuyện nghiêm trọng đang xảy ra với gia đình và người thân yêu của mình. Vì vậy, việc cho chúng cơ hội được chia sẻ thẳng thắn là vô cùng cần thiết.

Lợi ích của việc nói thật với con?

Nói thật với con trẻ về chẩn đoán ung thư mang lại nhiều lợi ích:

- Biết được những gì đang xảy ra giúp con cảm thấy an toàn và bớt lo lắng.

- Cho con cơ hội được nói, đặt câu hỏi và chia sẻ cảm nhận.

- Thể hiện sự tin cậy đối với con.

- Tạo cơ hội cho bạn gần gũi với con hơn.

- Giúp chúng đối phó tốt hơn với những tình huống khó khăn trong cuộc sống.

Nói thật với con bằng cách nào?

Ai sẽ là người chia sẻ cùng con?

Nếu gia đình bạn có đầy đủ cả vợ và chồng thì cách tốt nhất người còn lại có nhiệm vụ trao đổi với con. Tuy nhiên, điều đó còn phụ thuộc vào cách gia đình bạn trò chuyện cùng nhau.

Nếu bạn là bố/ mẹ đơn thân, bạn có thể trò chuyện với con cùng một người thân mà con vô cùng tin tưởng. Nếu bạn cảm thấy mình có thể, hãy tự mình tâm sự cùng con. Bạn có thể nhờ vả bác sĩ ung bướu hoặc y tá có mặt vào lúc đó.

Ngay cả khi bạn không phải là người trò chuyện với con, bạn vẫn có thể ở đó để lắng nghe cuộc trò chuyện và biết được phản ứng của con.

Lựa chọn không gian và thời gian phù hợp

Hãy chắc chắn rằng đó là một nơi mà con có thể chia sẻ cảm nhận. Nếu bạn có nhiều hơn một con, cách tốt nhất là nên tâm sự với các con cùng một lúc. Đừng chỉ trao đổi với con cả vì điều đó làm con cảm thấy gánh nặng.

Thành thật

Thành thật với con là điều quan trọng. Nếu chúng nhận ra bạn đang che giấu bất cứ điều gì, chúng sẽ khó chấp nhận những điều chúng được kể là sự thật. Đừng cố gắng giảm nhẹ tính nghiêm trọng của vấn đề. Bạn có thể nói không biết nếu không thể trả lời tất cả câu hỏi của chúng. Hãy nói với con rằng bạn sẽ tìm hiểu và trả lời chúng sau.

Sống khỏe sau khi điều trị bệnh

Những lo âu sau khi điều trị

Ngay cả khi bạn đã phục hồi sau căn bệnh, vẫn còn đó những vấn đề. Một khi quá trình điều trị kết thúc và bạn đã chiến thắng được bệnh tật, trong bạn vẫn tồn tại những cảm xúc và nỗi lo âu khác. Ví dụ:

Bạn cảm thấy bị cô lập và lo ngại khi bạn sẽ không đến bệnh viện nữa (trừ những lần kiểm tra định kỳ), cảm giác bản thân bây giờ phải tự lập hoàn toàn vì các bác sĩ và điều dưỡng không còn bên cạnh để hỗ trợ và bảo vệ bạn.

Chữa lành vết thương tinh thần cũng là một phần trong quá trình phục hồi từ căn bệnh. Việc này cần thời gian.

Lo sợ rằng bạn sẽ tái mắc bệnh là điều bình thường. Bạn thường cảm thấy bất an về bất kì vết sưng hay cơn đau nào và nghĩ rằng bệnh cũ lại tái phát. Đừng quá lo, nỗi sợ hãi sẽ dần phai nhạt và biến mất.

Hãy chia sẻ với bác sĩ, điều dưỡng hoặc nhân viên tâm lý xã hội y khoa về những cảm xúc này. Tham gia các nhóm hỗ trợ hoặc tham vấn tại các trung tâm hỗ trợ có thể giúp bạn vượt bớt lo âu và phiền muộn.

Lo lắng ung thư tái phát

Nhiều người lo lắng về việc ung thư sẽ tái phát, đặc biệt là trong năm đầu tiên sau khi hoàn thành quá trình trị liệu của mình. Đối với một vài người, tình trạng lo âu này có thể ảnh hưởng đến việc cảm thụ cuộc sống và những kế hoạch trong tương lai.

Thực tế là tình trạng lo âu này sẽ giảm dần theo thời gian. Nhưng những lo sợ này thường tái xuất hiện vào những dịp đặc biệt, chẳng hạn trước các buổi tái khám định kỳ, vào các dịp đặc biệt hay khi nghe tin một ai đó vừa được chẩn đoán mắc ung thư.

Thích nghi với cuộc sống mới

Bạn cần thời gian để thích nghi với cuộc sống sau điều trị ung thư. Hãy tận hưởng và trân quý mỗi giây phút bạn có dấu biết rằng sẽ có những ngày vui vẻ và những khi buồn bã.

Chăm sóc bản thân – Dành thời gian để thích nghi với những thay đổi về ngoại hình và thể chất. Hoạt động vừa sức và dành thời gian nghỉ ngơi giữa các hoạt động. Hãy nhớ rằng cơ thể bạn vẫn đang hồi phục.

Nghỉ ngơi – Làm mọi việc bạn thấy thoải mái như nghe nhạc, đọc sách hay dạo bộ. Học cách nghỉ ngơi và thư giãn, chẳng hạn như thiền, yoga và thở sâu.

Chia sẻ về cảm xúc – Nhận biết cảm xúc của chính mình. Chia sẻ cảm xúc cùng người thân, bạn bè, bác sĩ hay chuyên gia tâm lý là cần thiết.

Lắng nghe mong muốn – Đánh giá cuộc sống và tự hỏi bản thân về những điều ưu tiên, mong muốn và ý nghĩa của cuộc sống.

Kiểm soát bản thân – Tìm hiểu những biện pháp bạn có thể thực hiện để cải thiện sức khỏe. Thay đổi cách sống, bao gồm thay đổi khẩu phần ăn, luyện tập thể thao và nói không với thuốc lá.

Đối phó với tác dụng phụ - Tác dụng phụ vẫn có thể ảnh hưởng đến bạn sau quá trình điều trị. Hãy trao đổi với bác sĩ về các triệu chứng để tìm ra biện pháp đối phó.

Tìm kiếm sự trợ giúp – Tìm hiểu về kinh nghiệm của người khác. Tham gia nhóm hỗ trợ và tham dự chương trình dành cho người sống sót sau ung thư. Đọc những câu chuyện về những người sống sót giúp bạn lạc quan hơn về tương lai.

Lời cảm ơn

WE CAN chân thành cảm ơn:

TS.BS. Lê Quốc Tuấn - Trưởng khoa Ung bướu -
Bệnh viện Đà Nẵng

TS. Huỳnh Văn Hoa - Nguyên Giám đốc Sở giáo
dục thành phố Đà Nẵng

Các Bác sĩ và điều dưỡng đang công tác tại khoa
Ung bướu Bệnh viện Đa khoa Đà Nẵng

We Can rất hân hạnh nhận được sự hỗ trợ và giúp
sức của quý vị để biên tập và hoàn thiện cuốn
sách này.

Cảm ơn các bạn :

Nguyễn Thị Ánh

Tạ Nhật Phụng

Nguyễn Thu Hà

Hồ Thu

Đã đóng góp hình ảnh và chia sẻ câu chuyện của
bản thân trong cuốn sách này.

Lưu ý độc giả

WE CAN luôn cố gắng đảm bảo rằng thông tin được cung cấp là chuẩn xác và kịp thời, đã qua kiểm định chuyên môn bởi các bác sĩ ung thư. Tuy nhiên, chúng tôi không khuyến khích việc sử dụng những kiến thức này thay thế cho chỉ dẫn của các bác sĩ chuyên điều trị ung thư. Các độc giả nên tham vấn các chuyên gia thích hợp để nhận được sự tư vấn phù hợp cho riêng mình. Chúng tôi không chịu trách nhiệm cho những thương tật hay mất mát do việc áp dụng những nội dung có trong sách.

Đặc biệt, **WE CAN** không chấp nhận mọi hành vi sao chép và sử dụng thông tin với mục đích trục lợi.

Nguồn tham khảo

Macmillan. Cancer and your emotion. 2019. www.macmillan.org.uk

Cancer Council. Emotions and cancer. 2019. www.cancercouncil.com.au

Cancer Council. Talking to Kids about Cancer. 2018. www.cancercouncil.com.au

“Một ánh lửa sẽ chia là một ánh lửa lan tỏa” – WE CAN tin rằng, bất cứ hành động nào, dù lớn hay nhỏ, nếu xuất phát từ một tấm lòng nhân hậu thì đều đáng quý và đáng trân trọng. Chính vì vậy, chúng tôi mong muốn được cùng bạn đồng hành.

Trở thành tình nguyện viên

Tận dụng những kỹ năng của bạn trong các dự án giúp đỡ chiến binh ung thư cùng WE CAN.

Chia sẻ câu chuyện của bạn

Gửi trải nghiệm của bạn đến WE CAN để truyền cho các chiến binh năng lượng tích cực và niềm tin.

Quyên góp

Hỗ trợ WE CAN về mặt vật chất. Không quan trọng ít nhiều, chúng tôi luôn biết ơn tấm lòng của bạn.

Hỗ trợ truyền thông

Chia sẻ thông tin về chúng tôi, đơn giản từ việc sử dụng hashtag #WECAN cho các bài đăng của bạn.

Trở thành đối tác

Đóng góp cho các dự án của WE CAN bằng cách hỗ trợ chúng tôi trong một số lĩnh vực cụ thể.

Cuốn sách này được viết gửi đến bất cứ ai quan tâm đến căn bệnh ung thư, đặc biệt là những người vừa mới nhận được chẩn đoán mắc bệnh, đang trong quá trình điều trị hoặc đang chăm sóc cho bệnh nhân ung thư. Nếu bạn vẫn băn khoăn không biết một người bệnh phải đối phó với những cảm xúc gì thì đây chính là cuốn sách dành cho bạn.



Dịch thuật:
Nguyễn Thị Ánh
Uyên My
Anh Tuyền
Huyền Trang

Biên tập:
Thục Hiền

Thiết kế:
Nam Anh
An Thư