**المتحدث 1** 00:02

بيل، أنت تستمع الآن إلى بودكاست مساعدة مرضى السرطان ، الذي يقدمه الدكتور بيل إيفانز، ويقدمه لك برنامج مساعدة مرضى السرطان. أينما كنت، نحن هنا لنقدم لك المساعدة والأمل أثناء رحلتك في الوقاية من السرطان وعلاجه ورعايته، ونقدم لك المساعدة عندما تحتاجها حقًا.

**المتحدث 2** 00:20

مرحبًا بكم في برنامج مساعدة مرضى السرطان. أنا مضيفكم، الدكتور بيل إيفانز، ويسعدني اليوم التحدث مع الدكتورة كارين تشانغ، وهي أستاذة مساعدة في قسم الطب النفسي وعلوم الأعصاب السلوكية . يسعدني رؤيتك مرة أخرى، كارين، يسعدني رؤيتك. دكتور إيفانز، لقد مر وقت طويل منذ آخر مرة أعتقد أننا تحدثنا فيها أثناء جائحة كوفيد وكنا منفصلين بمسافة كبيرة على طاولة غرفة الاجتماعات في مكان ما، ولكن من الجيد أننا تجاوزنا ذلك ويمكننا إجراء محادثة حول موضوع أعتقد أن الكثير من الناس سيهتمون به، لأنه بعد العلاج من السرطان، تحدث الكثير من التغييرات لنفسك وكيف ترى نفسك نتيجة للعلاج، ربما يكون ذلك بشكل خاص مع بعض أنواع السرطان التي تغيرك جسديًا. سرطان الثدي، ربما استئصال الثدي أو بتر أحد الأطراف، أو الساركوما، وأشياء مختلفة من هذا القبيل تغير حقًا نظرتك إلى نفسك وشعورك تجاه نفسك. لذا ، فهو موضوع بالغ الأهمية، لأنني أعتقد أن الكثير من الناس قد يصابون بالاكتئاب ويشعرون بالقلق حيال مظهرهم، ولا يرغبون في الاختلاط بالآخرين، ولا يشعرون بالراحة في العمل. هناك حاجة ماسة لإعادة بناء أنفسهم. وأعتقد أن هذا كان مجال اهتمامك تحديدًا . وأعتقد أن البحث أيضًا، ولذا أعتقد أن موضوعًا مهمًا يجب على الناس أن يدرسوه لفهمها . لذا، ربما نبدأ من البداية بسؤال: كيف؟ كيف نفكر في أنفسنا؟ ما هو الإطار المفاهيمي الذي نملكه في أذهاننا؟ ربما لا نملكه بشكل جيد في أذهاننا، لكن هل يفكر الباحثون في مكونات هويتنا الذاتية ؟

**المتحدث 3** 01:59

أجل، أجل. هذا موضوعٌ شغوفٌ به للغاية، لأني أراه في جميع مرضاي تقريبًا. لكن عليّ أن أقول، إن الموافقة على تقديم محاضرة أو بودكاست حول هذا الموضوع أمرٌ مُرهقٌ بعض الشيء، فكرة إعادة بناء الهوية، شيءٌ نقضي حياتنا بأكملها في تكوينه، وكيف يُمكنني القيام بذلك في نصف ساعة؟ وقد يصبح الأمر وجوديًا للغاية، مثل: ما هي الذات؟ ما هي الهوية؟ لكنني أعتقد أنه إذا حللنا الأمر بطريقة عملية للغاية، فهناك عناصر مُحددة تُشكل هويتنا، ونفكر في ذلك من منظورنا الخاص، فهناك جوانب مُختلفة نُعرّف بها أنفسنا، وهذا يشمل شعور الشخص، وأدائه، جسديًا ومعرفيًا، ومظهره الجسدي، وأدواره الاجتماعية، ونوع علاقاته، والأدوار التي يلعبها، وأيضًا نوع العمل الذي يقوم به. لذا ، هذا الإطار، الذي يشمل هذه الأجزاء الستة، مرة أخرى، الجانب الجسدي، والمعرفي، وقد نسيتُ الجانب العاطفي، والأدوار، والعمل ، ومظهرنا أيضًا . تشكل هذه الأجزاء الستة في الواقع إحساسًا بمن نحن.

**المتحدث 2** 03:13

وأعتقد أن كل جزء من هذه الأجزاء الستة قد يتأثر بالخضوع لعلاج السرطان أو تشخيصه. فهل علينا تحليلها، واحدًا تلو الآخر، والتفكير قليلًا في آثار علاج السرطان وكيفية إعادة بناء الحياة بعده؟ أجل،

**المتحدث 3** 03:33

أجل . سأبدأ بالجزء الأكثر وضوحًا، وهو المظهر الخارجي. أعتقد أن هذا صعب على الكثيرين. تساقط الشعر يؤثر على الوزن، سواءً كان زيادةً أو نقصانًا، وكثيرًا ما يقول الناس إن مظهرهم مختلف. البشرة مختلفة. لا يشعرون بأنهم على طبيعتهم. لا يبدون على طبيعتهم. وخاصةً، خضعنا لجراحةٍ بالتأكيد ستغير مظهرنا. أعتقد أن ما قد يكون مزعجًا أيضًا هو عدم تغير مظهرهم. أحيانًا يقول المرضى : "أبدو جيدًا، لا أبدو مريضًا"، لكن هذا التعليق قد يكون مُزعجًا للغاية، لأنه قد يُبطل كل ما مروا به وما تحملوه بسبب مرضهم. لذا المظاهر الجسدية يكون مسألةٌ مُعقّدة . الأمر كله يتعلق بالتغيير، ولكنه قد يكون مُعقّدًا أحيانًا. حتى لو لم يكن هناك تغيير، هناك شيءٌ ما في داخلنا ، نشعر باختلاف، وخارجيًا، نتأثر بشدة بكيفية إدراكنا لذلك.

**المتحدث 2** 04:36

وبالنسبة لبعض أنواع السرطان، مثل سرطان الثدي. أنا متأكدة من أن له تأثيرًا كبيرًا على نظرة المرأة لنفسها، وجمالها، وعلاقتها بشريكها، وعلاقتها الحميمة، وما إلى ذلك. لا بد أن هذه قضايا صعبة للغاية، بالتأكيد.

**المتحدث 3** 04:57

ولديّ الكثير. يخبرني الناس أنهم يشعرون بالذنب لأنهم لا يرغبون في الغرور، أو أنهم ممتنون للغاية لأنهم، كما تعلمون، قادرون على الحصول على العلاج وتحسين حالتهم الجسدية. ولكن، بالطبع ، يكون الأمر مؤلمًا عندما تكون هناك تغييرات، وخاصة التغييرات في أجسامنا المرتبطة بالهوية الأنثوية أو الشعور بمن نحن. والأمر لا يقتصر على مظهرنا، بل يتعلق أيضًا بكيفية تعاملنا مع الآخرين بسبب مظهرنا. لذا ، كما ذكرت يا دكتور إيفانز، يمكن أن يتأثر جانب الحميمية، ويمكن أن تتأثر الثقة بالنفس . لذا ، شيء مثل سرطان الثدي، بالتأكيد وبالنسبة للعديد من الرجال أيضًا، غالبًا ما يكون هناك فقدان كبير في العضلات بسبب العلاجات وانخفاض الطاقة، وهذا يمكن أن يكون مؤلمًا أيضًا للهوية الذكورية. لذا

**المتحدث 2** 05:45

ربما يمكننا التعامل مع هذه الأمور واحدةً تلو الأخرى إذا كنا نتحدث عن إعادة البناء. على الصعيد الجسدي، أعتقد أن هناك قدرًا من إعادة البناء الجسدي الذي يمكننا القيام به، لأنه ممكن مع سرطان الثدي، أو إعادة البناء، وما إلى ذلك. إنه ليس مثاليًا، لأنه يترك ندوبًا ولا يبدو تمامًا كما خلقته الطبيعة، ولكنه مع ذلك قد يساعد في تحسين صورة الجسم ويسهّل على المرء التواصل مع الآخرين. لكن جوانب أخرى كثيرة، مثل المظهر، وتساقط الشعر، وعوامل أخرى، تُعدّ أكثر صعوبةً بعض الشيء، كما أعتقد، في هذا النوع من إعادة بناء الهوية الذاتية على الصعيد الجسدي.

**المتحدث 3** 06:26

بالتأكيد. وأعتقد أن هذا هو المجال الذي كان فيه "كاب" بالغ الأهمية من حيث توفير الشعر المستعار الذي يمكن للناس إعارته. وأعتقد أنكم تعلمون أهمية القيام بما يلزم للشعور بتحسن ولو قليلاً، سواءً كان ذلك ارتداء شعر مستعار يزيد من ثقتكم بأنفسكم، أو استخدام طرف اصطناعي، أو أي شيء آخر. أعتقد أن هذه كلها أمور إيجابية للغاية. أعتقد أن فكرة صورة الجسم، يمكنني أن أتحدث عنها لمدة ساعة أو خمس ساعات ، ولكنني أعتقد أن أحد الأمور التي أود تركها للناس هو التفكير ليس فقط في مظهر الجسم، بل في وظيفة الجسم، وهل يمكننا أن نتعلم تقدير ذلك؟ ما أعنيه بذلك هو التفكير في مقدار ما مر به الجسم وخضوعه للعلاج، وكيف ساعدنا في تجاوز كل تلك الصعوبات والتحديات المختلفة. هل يمكننا أن نجد لحظة لتقدير ما قدمه لنا، وربما لا نكون قاسيين للغاية على مظهره، فقد لا يبدو الجسم في أفضل حالاته أو بالطريقة التي نتمناها، ولكنه قدم لنا الكثير، ومن الجيد أن نجد هذا التقدير لهذه الوظيفة.

**المتحدث 2** 07:29

من المثير للاهتمام أن نفكر في ضرورة تقدير جسدنا لأنه رافقنا في رحلة مختلفة وصعبة. حسنًا، هذا جزء من الجانب الجسدي. وأعتقد أنه فيما يتعلق بالبرامج المتاحة لدعم الناس، كما تعلمون، لدى صناعة مستحضرات التجميل برنامج "المظهر الجيد والشعور بالتحسن"، ولدى آخرين برامج مماثلة لمساعدة الناس، وخاصة النساء اللواتي يستخدمن مستحضرات التجميل وما إلى ذلك، على الشعور بأنوثتهن مرة أخرى.

**المتحدث 3** 08:04

بالتأكيد ، مظهر جيد. شعور أفضل. إنه برنامج ممتاز. برنامج "اللؤلؤة الوردية"، المخصص للنساء دون سن الأربعين، لديه أيضًا شراكات وورش عمل ممتازة. لا أعرف إن كانت شراكة حصرية. على سبيل المثال، لدى سيفورا برنامج يهدف إلى مساعدة الأشخاص الذين عانوا من السرطان على الشعور بالراحة. لذا، من الواضح أن هناك شيئًا ما هنا. إذا كانت هذه الشركات الكبرى تدرك أن هذا مجالٌ يحتاج إلى الكثير من الأشخاص الذين تعرفهم، وإذا كنت قلقًا بشأن مظهرك أو تشعر بالحزن تجاه التغييرات، فأنت لست وحدك، أليس كذلك؟ وهناك العديد من الموارد التي يمكن أن تساعدك في ذلك أيضًا. لذا

**المتحدث 2** 08:40

لننتقل إلى الجانب العاطفي، لأن هذا منطقي نوعًا ما، وأفهم من الدراسات أن نسبة عالية، ربما ٥٠٪ من الأفراد بعد تشخيص السرطان، سيعانون من الاكتئاب أو القلق. لذا ، من الشائع جدًا حدوث تغيرات عاطفية نتيجة... السرطان . إنه أمر مفهوم تمامًا. كيف يمكنك إعادة بناء هذا البعد الخاص من الذات؟

**المتحدث 3** 09:12

الهوية؟ أعتقد أنه فيما يتعلق بالتغيرات العاطفية، هناك بعض الأمور . هناك بعض الأشخاص الذين ربما عانوا من قلق الاكتئاب قبل الإصابة بالسرطان، وقد يلاحظون عودته، أو أنهم يعانون منه بشكل جديد أو ربما أكثر حدة. ثم هناك أشخاص لم يختبروا الاكتئاب أو القلق قط، أو كما يقولون، يعانون بشدة من فهم هذا الشخص الجديد الذي يعاني بشدة من البكاء عند مشاهدة أي شيء قد يظهر، أو أي برنامج تلفزيوني، أو يجدون أن مشاعرهم تتدفق على السطح. وما يُحزن هؤلاء الأشخاص ليس مجرد تجربة الضيق، بل أنهم لم يتفاعلوا بهذه الطريقة من قبل. لذا ، هذا أمر جديد ويهدد شعورهم. من هم؟ وأود أن أقول إنه قبل أن نتمكن من تقديم أي حلول، علينا أولاً أن نفهم ما نشعر به. أعتقد أن بعض الأشخاص الذين عانوا من قلق الاكتئاب، قد يفهمون أين يجدون الموارد وما الذي ساعدهم على تجاوز المرة السابقة، ويمكن أن تكون استراتيجيات التأقلم نفسها مفيدة للغاية مرة أخرى. أعتقد أن هذه المشاعر جديدة على بعض الناس، خاصةً عندما يكون هذا الأمر جديدًا عليهم. لم أشعر بمثل هذا الخوف الشديد من قبل. أود أن أقول، أولًا، ربما علينا أن نفهم ما يدفعنا إلى ذلك. ومن المفيد دائمًا التحدث مع شخص ما عما قد تمر به لفهمه. وقد يكون ... لديك استراتيجيات التأقلم اللازمة للتعامل مع الأمر، ولكن إذا لم نفهم ما يقلقنا أو سبب شعورنا بالإحباط الشديد، فقد يصعب إيجاد حل. لذلك أود أن أؤكد أنه في مركزنا للسرطان في جاروفينسكي ، وفي العديد من مراكز السرطان الأخرى، غالبًا ما يوجد فريق رعاية نفسية اجتماعية داعمة للأورام، يهدف إلى المساعدة في التعافي العاطفي بعد السرطان.

**المتحدث 2** 11:02

عرضك التقديمي حول إعادة بناء الهوية الذاتية بعد الإصابة بسرطان الثدي ومفهوم الفضول حيال ذلك، يشبه إلى حد كبير فصل نفسك قليلًا وفحص نفسك وما تمر به والفضول لمعرفة سبب تغير الأمور، ولماذا تشعر بطريقة معينة، أو أن تكون أكثر تفكيرًا في الأمر، أو

**المتحدث 3** 11:27

نعم، الوعي الذاتي . إنه لأمر رائع حقًا أنك سلطت الضوء على أن هذه في الواقع إحدى كلماتي المفضلة، وهي، هل يمكننا أن نكون فضوليين؟ والسبب في قولي هذا هو أنني لاحظت أن العديد من المرضى يعانون لأنهم يتمسكون بفكرة من هم، ومن كانوا ، وكل ما هو مختلف أو جديد سيقارنونه بما كانوا عليه من قبل. والتغيير هو ما يجلب تلك المعاناة، وهناك الكثير من الأحكام حول ذلك، وهو أنه لا ينبغي لي أن أكون بهذه الطريقة. يجب أن أكون تمامًا كما كانوا عليه من قبل تمامًا ولكن عندما نفكر في كل التغييرات التي حدثت خلال رحلة السرطان، فمن المنطقي أن يكون شخص ما مختلفًا، والاختلاف لا يعني سيئًا أو أسوأ أو ليس جيدًا كما كان من قبل، إنه يعني فقط مختلفًا. وأنا أحب كلمة الفضول، لأنها تعني هل يمكننا أن لا نحكم على ما هو مختلف، ولكن فقط أن نكون فضوليين بشأن الأشياء التي تبدو أنها تجعلك سعيدًا أو تجلب لك الحزن، بدلاً من التفكير بأنني لا ينبغي أن أشعر بهذه الطريقة لأن هذا لا ينبغي أن يؤدي إلى هذا المعاناة أو المزيد من هذا الضيق.

**المتحدث 2** 12:32

حسنًا، وقد علّقتَ أيضًا بأنه لا بأس ألا تكون بخير. نعم، هل تشعر بالراحة مع حقيقة أنك لا تشعر بالسعادة طوال الوقت، أو بالراحة مع نفسك، أو أن مشاعرك تتقلب ؟ أجل،

**المتحدث 3** 12:51

أجل. وأعتقد أنني أتحدث عن ذلك عندما نتعامل مع المشاعر، فالأمر يتعلق في الواقع بعدم محاولة تغييرها أو تجاهلها. في كثير من الأحيان نشعر بضرورة التحلي بالإيجابية، وهذا طلبٌ صعبٌ للغاية ، بالنظر إلى مدى صعوبة رحلة السرطان، ثم علينا أن نكون إيجابيين، وهذا ببساطة غير واقعي. وفكرة التصالح مع عدم الرضا هي أن نفكر في إمكانية شعورنا بالحزن وإفساح المجال له، بدلًا من محاولة تغييره وتجاهله. وإذا أفسحنا له المجال، فسيزول أسرع . وأريد أن أُبدد خرافة أن السماح لنفسي بالحزن يعني أنني سأصاب بالاكتئاب. وأود أن أقول إن الاكتئاب لا يحدث لأننا حزينون، بل يحدث لأننا لا نسمح لأنفسنا بالحزن بينما نحكم على أنفسنا بسببه، وهذا يُسبب الخجل، وهو ما يُعزز الاكتئاب.

**المتحدث 2** 13:48

هذا منطقي عندما تشرحه بهذه الطريقة. أنا شخصيًا أحب ذلك. لقد لفت انتباهي أثناء حديثك عن ذلك، أن علاجات السرطان قد تغيرت كثيرًا خلال مسيرتي المهنية، وفي الغالب، في البداية، كانت دورات العلاج قصيرة نسبيًا، وبالتالي كانت رحلة السرطان... كانت قصيرة نسبيًا. كما تعلم، لم يكن العلاج الكيميائي الذي خضعنا له فعالًا، لذا لم نتعرض له كثيرًا. أما الآن، فمع بعض أنظمتنا العلاجية الأكثر فعالية ، وخاصةً العلاج المناعي الذي يستمر لسنوات، فهي رحلة مختلفة تمامًا. لذا، فإن التأثير على هويتك الذاتية ، لأنك... من المرجح أن تنظر إلى نفسك كمريض لفترة أطول لأنك تذهب إلى مركز السرطان شهريًا لمدة عامين أو أكثر لتلقي علاج فعال. وهكذا، يمكن تغيير هويتك الذاتية بالكامل وتثبيتها بشكل أفضل، بينما في الماضي، كانت تجربة قصيرة نسبيًا مع العلاج. في الواقع، لم يكن العلاج فعالًا، ولهذا السبب انتهى في فترة زمنية أقصر. لكن هذا يعني أن التأثير على الذات مختلف الآن عما كان عليه قبل سنوات، وقد يكون من الصعب محاولة تصحيح الذات أو إعادة بنائها، كما أفكر في الأمر معك الآن، فيما يتعلق بأمور مثل ما تحدثنا عنه عن المشاعر في الجانب الجسدي، أحد الجوانب التي تسمعها كثيرًا من المرضى، أعتقد أنني سمعتها أولًا من مرضى سرطان الثدي، وقد يكون ذلك أكثر تحديدًا بالنسبة لهم، هو هذا التأثير الكلي على الوظيفة الإدراكية. أي أن الوظيفة الإدراكية تتغير، وأن العلاج، بطريقة ما، يؤثر على كيفية عمل الدماغ في مفهوم ضباب الدماغ. هل يمكنك التحدث عن ذلك لمستمعينا؟ قليلًا. أنا

**المتحدث 3** 15:54

أود التحدث عن ذلك، لذا لا أعتقد أن هناك اهتمامًا كافيًا أو تركيزًا على مدى الضيق الذي يمكن أن نشعر به عندما نلاحظ تغيرات إدراكية. لذا أود أن أقول، بالتأكيد لمرضى سرطان الثدي، ولكن أيضًا للعديد من المرضى الذين خضعوا لعملية زرع خلايا جذعية أو نوع من العلاجات الصارمة للغاية التي لها تأثير على الإدراك. لذا أود أن أقول إن هذا لا يزال مجالًا غير مفهوم جيدًا، ولكنه موثق جيدًا. سيقول العديد من المرضى أنه بعد العلاج، يلاحظون أنهم لا يستطيعون تذكر الأشياء كثيرًا وقد يواجهون صعوبات في إيجاد الكلمات أو مجرد تذكر التفاصيل، ولماذا يهدد هذا الشعور بالهوية، الهوية والذات، إذا كنت شخصًا يفخر دائمًا بقدراته الفكرية، لأن هذا حقًا ما ساعدك، دعنا نقول، على الأداء الجيد في العمل. أو أنك شخصٌ دائم التفكير، وتدير كل شيء في هذا المنزل، وأنت معتاد على تعدد المهام، ثم بعد خضوعك لهذه العلاجات، لا يمكنك القيام بكل هذه الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك وقدراتك المعرفية، وهو ما قد يكون صعبًا للغاية على هذا الشعور بالذات، وهو الشعور بأنني لست ذكيًا أو قادرًا كما كنت، وهنا يكمن الخطر. إذًا

**المتحدث 2** 17:12

كيف نعيد بناء أنفسنا من كل هذا؟ أجل، لا بد أن هذا يمثل تحديًا حقيقيًا. كما تعلم، سمعتُ المزيد عن ضباب الدماغ في سياق عدوى كوفيد، لأن الكثير من الناس يعانون من ضباب الدماغ لفترات متفاوتة. لديّ صديق كان متفوقًا جدًا في المدرسة، ثم أصيب بضباب الدماغ، ثم لم يستطع استيعاب المعلومات، أو تخزينها، أو إجراء الفحوصات لفترة، ثم تحسن، لكن الأمر استغرق عامًا، ثم أصيب بعدوى، عدوى طفيفة، ثم عاد ضباب الدماغ مرة أخرى. لذا ، من المحبط حقًا تجربة هذا النوع من الظاهرة. لا بد أنه يُضعف من قيمتنا الذاتية ، لأننا نعتمد كثيرًا على وظائفنا المعرفية للتفكير في ذواتنا.

**المتحدث 3** 18:09

بالتأكيد، نعم. لذا أعتقد أن هناك جانبين يجب مراعاتهما عند التفكير في إعادة بناء تلك القدرة الإدراكية. أولًا، نعلم من الدراسات أن هناك فترة نقاهة تتطلب استعادة القدرة الإدراكية، وعادةً ما تكون هذه الفترة حوالي العامين لمرضى سرطان الثدي لاستعادة قدرتهم الإدراكية. خلال هذين العامين ، عادةً ما يتمكن المرضى من إيجاد استراتيجيات للتعويض عن الصعوبات، فلا نلاحظ أي خلل في الأداء، وبالتالي يستطيع المريض أداء وظائفه بكفاءة كما كان من قبل، حتى وإن لاحظ اختلافًا في طريقة تذكره أو استرجاعه للمعلومات. لذلك عادةً ما نقول إنه يجب منح الجسم والعقل بعض الوقت للتعافي الطبيعي من العلاجات. أما الجانب الآخر الذي يجب مراعاته فهو القلق ، فالأداء الإدراكي أو الصعوبات المرتبطة به تتداخل معه بشكل كبير. لذلك عندما نشعر بالقلق حيال عدم قدرتنا على تذكر شيء ما، مما يُضعف الذاكرة، يكون من الصعب أحيانًا تفكيك هذا الأمر . هل القلق هو السبب الحقيقي وراء بعض هذه الصعوبات؟ لأنه قد يُسبب صعوبات في التركيز وحل المشكلات واتخاذ القرارات، وهي كلها تُحاكي الصعوبات الإدراكية. لذا ، إذا كان الشخص يُعاني من خلل أو مشاكل إدراكية ويشعر بالقلق حيالها، أنصح ببعض العلاجات ، في الواقع، لمعالجة هذه المخاوف، لأن التخلص من القلق عادةً ما يُساعد على التعافي قليلاً.

**المتحدث 2** 19:50

أفضل. هذه نصيحة قيّمة. نحن نشقّ طريقنا نحو مكونات الهوية الذاتية الستة ، كما لو أننا وصلنا إلى الخمسين. الجسدية والمعرفية والعاطفية. ماذا عن الأدوار، وخاصةً الاجتماعية والمهنية، وهما عنصران مختلفان. كيف تتغير هذه الأدوار خلال رحلة السرطان؟ وكيف تعيد بناء أدوارك؟

**المتحدث 3** 20:16

أجل، أجل. سؤال جيد. لنبدأ أولاً باستعراض الأدوار الاجتماعية. أعتقد أن هذا يؤثر على الجميع. السرطان يُغير العلاقات . يخبرني العديد من المرضى أنهم ربما يشعرون بخيبة أمل أو ألم لأن صديق طفولتهم، أو صديق العشرين عامًا، لم يُظهر لهم الدعم الذي كانوا يأملونه أو يتوقعونه، لكن شخصًا التقوا به في غرفة الانتظار في مركز السرطان أصبح دعمًا أقرب من صديق السنوات الطويلة. وهكذا نبدأ بملاحظة أن من نعتبره دعمًا جيدًا قد يتغير خلال رحلة السرطان، حسب احتياجاتنا. وهذا ليس بالضرورة أمرًا سيئًا. هذا لا يعني أنه سيبقى هكذا للأبد، أو أن صديق الطفولة شخص يجب التخلص منه الآن. هذا يعني فقط أن علاقاتنا واحتياجاتنا تتغير أحيانًا، وقد يختلف الأشخاص الذين قد يكونون في دائرتنا المقربة عن أولئك الذين كانوا هناك، ربما قبل التشخيص، مما قد يُهدد ثقتنا بأنفسنا، لأننا قد نعتقد أن أيًا من الأشخاص الذين ظننتهم مقربين مني ليسوا دعمًا جيدًا لي، ولا أعرف حقًا من هم. لذا، مرة أخرى، من الجيد استخدام كلمة "فضولي" بدلًا من فرض من يجب أن يكون في حياتي ومن يجب أن يدعمني، لماذا لا نكون فضوليين وننظر فقط إلى من يُقدم لي الدعم الجيد ومن أشعر بالراحة معه؟ هذه أمور قد نرغب في التفكير فيها عند التفكير في التغييرات في أدوارنا الاجتماعية أثناء تعاملنا مع التغييرات في هويتنا. أنا...

**المتحدث 2** 21:48

بالتأكيد، بعض هذا التغيير في العلاقات مع مرور الوقت لا يزال بسبب بعض الخرافات أو في المجتمع فيما يتعلق بالسرطان؟ هل هو مُعدٍ؟ كما تعلم، إذا كان هذا لا يزال شائعًا، على الرغم من عدم وجود أي مبرر أو دليل على أن السرطان مُعدٍ بأي شكل من الأشكال. لكن الناس أحيانًا ينفصلون عن ذلك لهذا السبب، لكنني أعتقد أنه الأكثر شيوعًا، يجب أن يكون ذلك بسبب القلق من أن هذا الشخص مريض ومن ثم قد يموت ولا يعرف كيف يتعامل معه. وبالتالي يحدث الانفصال نتيجة لذلك. على الأقل هذا هو فهمي للأمر. ربما لديك فهم أكثر تعقيدًا له.

**المتحدث 3** 22:30

أعتقد أن كل ما ذكرته يا دكتور إيفانز هو ما قد يُسبب شعورًا بالحرج في التفاعلات الاجتماعية. أحيانًا يخبرني بعض المرضى أنهم لطالما كانوا أشخاصًا اجتماعيين للغاية، ولكن بعد السرطان، يجدون أنفسهم يرغبون فقط في البقاء بالقرب من منازلهم، أو لا يرغبون حقًا في التفاعل مع الآخرين خوفًا من تلقي أسئلة محرجة، أو أشخاص لا يعرفون ماذا يقولون. مرة أخرى، قد يُحدث هذا تغييرًا في هذا الشعور بالهوية، وقد يتغير مستوى رغبتنا في التفاعل الاجتماعي، وهذا أمر طبيعي، أليس كذلك؟ وليس من المفترض أن يكون هذا دائمًا. ولكن أعتقد أيضًا أنه في بعض الأحيان يكون هناك الكثير من سوء الفهم حول ماهية رحلة السرطان، ولا يمكننا التحكم في ردود فعل الآخرين تجاهنا.

**المتحدث 2** 23:19

ربما فقط للتحرك نحو الاستنتاج ، هناك دور آخر، وهو الدور المهني، الذي أردت التطرق إليه بإيجاز و و ثم ربما باختصار، ما هي أفكارك حول إعادة بناء هويتك بشكل عام، وكيف يمكنك جمع كل ذلك معًا.

**المتحدث 3** 23:39

نعم، العودة إلى العمل. من الجميل حقًا أن نختتم حديثنا بهذه النقطة، فعادةً ما تكون العودة إلى العمل آخر ما نتطرق إليه عند الحديث عن النجاة من السرطان، خاصةً فيما يتعلق باستعادة الشخص لحياته الطبيعية. أود أن أقول، إذا كان شخص ما يمر بهذه التجربة ويفكر في العودة إلى العمل، فهو ليس وحيدًا. سيشعر بقلق بالغ، خاصةً إذا كان الاتصال بشركة التأمين يُسبب له الكثير من الخوف والانزعاج، لأنه يُثير الكثير من الشك حول قدرته على العودة، بالإضافة إلى التساؤل عما إذا كان هذا العمل يُثير شغفه أو قدرته على القيام به، لأن كل ما ذكرناه يُؤثر على الإدراك، والقدرات البدنية، وقد نفقد الطاقة التي كنا نتمتع بها سابقًا، بالإضافة إلى تغيرات في مظهرنا، وكيفية تعامل الناس معنا. كل هذه الأمور تؤثر على قدرتنا أو استعدادنا للعودة. ولا بد لي من القول إن هناك العديد من البرامج الرائعة التي تُساعد على العودة إلى العمل. أحدها برنامج العودة إلى العمل المُقدم من خلال Wellspring. وهناك العديد من برامج إعادة التأهيل، مثل برامج التمارين الرياضية، التي تُساعد، مرة أخرى، على بناء تلك الثقة. وأود أن أقول أيضًا إن هذا مجالٌ رائعٌ للحصول على بعض الاستشارات أو الدعم بشأن العلاج، فهو لا يقتصر على الاكتئاب والقلق فحسب، بل يتعلق أيضًا بالعودة إلى الحياة الطبيعية. لذا ، من الجيد مناقشة هذا الأمر مع طبيب الأورام أو مقدم الرعاية الصحية.

**المتحدث 2** 25:09

بينما نختتم هذا الجزء، أعتقد أنه جزء بالغ الأهمية، لأنه لم نتحدث عنه سابقًا، ولا أعتقد أنه يُناقش مع المرضى كثيرًا. ما هي رسالتك لمن هم في نهاية حياتهم ؟ علاجهم من السرطان، ثم يحاولون إعادة بناء هويتهم الذاتية ؟ ما هي توصياتك النهائية ؟ كل الأشياء التي تحدثنا عنها.

25:39

نعم، رسالة واحدة فقط،

25:42

واحد موحد

**المتحدث 3** 25:44

رسالة، حسنًا، لا ضغط، نعم، كن فضوليًا فكرة جيدة حقًا . أريد فقط أن أعيش حياتي بشكل طبيعي، لأنني لا أعتقد أننا نرى الكثير من الرسائل حول هذا الموضوع. السرطان لا ينتهي بانتهاء العلاج الكيميائي أو الإشعاعي. يحدث الكثير من الشفاء والتعافي بعد انتهاء العلاج، وقد يكون هذا أصعب، لأنه لا توجد خارطة طريق. الأمر ليس مثل ست جلسات من التأمل أو الفضول، ثم تعود إلى نفسك. لذلك ، خلال هذا الوقت، من المهم جدًا التفكير فيما يمكن أن يكون مفيدًا لك. وهذا يشمل، من هم الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في هذه الرحلة؟ من الأفضل دائمًا التواصل بدلًا من القيام بذلك بمفردك، وما هي الموارد التي قد تكون متاحة لك أثناء إعادة بناء شعورك بذاتك. كلنا نفخر بأنفسنا بطرق مختلفة. قد يفخر بعضنا بقدراتنا الجسدية، وقد يفخر البعض الآخر بقدراتنا المعرفية أكثر، لذا ركز على الجانب الذي يهمك أكثر ، وابدأ به أولًا.

**المتحدث 2** 26:46

يا لها من نصيحة قيّمة. لا، أعتقد أن هذا موضوع سيزداد أهميةً مع تحسّن علاجات السرطان، وعودة المرضى إلى حياتهم الطبيعية أو امتلاكهم لإمكانية عيش حياة أطول. من المهم جدًا أن يتناولوا هذا النوع من التعافي. إنه نوع من تجاوز الجانب الآخر من تجربة السرطان. وقد كان من المفيد جدًا بالنسبة لي التفكير في هذا الجانب ومتابعة أفكاركم حول كيفية تحقيق ذلك في مختلف الجوانب التي نعتبرها جزءًا من هويتنا. لذا أود أن أشكركم جزيل الشكر على جهودكم في هذا المجال وعلى هذه الرسالة، لأنني أعتقد أنها مهمة جدًا لعدد متزايد من المرضى. لقد تحدثنا مع الدكتورة كارين زانغ في مستشفى ومركز جورز كي للسرطان، وكان من الرائع حقًا إجراء هذه المحادثة معكم. كارين، شكرًا.

27:45

لك . دكتور إيفانز، شكرًا لاستضافتي، يسعدني ذلك.

**المتحدث 1** 27:51

شكرًا لاستماعكم إلى بودكاست مساعدة مرضى السرطان. تجدون المزيد من الحلقات والموارد والمعلومات على موقع cancerassist.ca أو تابعوا برنامج مساعدة مرضى السرطان على فيسبوك وتويتر وإنستغرام. شكرًا لاستماعكم.