

ما يجب القيام به لحالة تغيرات الذاكرة والتفكير والتركيز

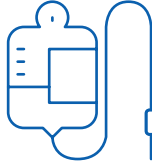
What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Arabic

يلاحظ بعض الأشخاص المصابين بالسرطان تغييرات في طريقة تفكيرهم قبل أو أثناء أو بعد علاج السرطان. هذه هي أعراض ضعف الإدراك، وغالبًا ما تسمى "الدماغ الكيميائي" أو "ضباب الدماغ".

إن التغييرات في التفكير مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالعلاج الكيميائي، لذلك غالبًا ما يطلق عليها "الدماغ الكيميائي". لكن العلاجات الأخرى قد يكون لها هذا التأثير أيضًا. ويمكن لبعض الأشخاص المصابين بالسرطان الذين لم يتلقوا العلاج أن يكون لديهم العديد من الأعراض نفسها.

هل يمكن منع تغييرات التفكير؟

لا توجد طريقة معروفة لمنع تغييرات التفكير. يبدو أنها تحدث في كثير من الأحيان مع جرعات عالية من العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي للدماغ. عادة ما تكون هذه التغييرات خفيفة وتختفي بمرور الوقت، لذلك لا يتم تغيير خطط العلاج عادة.



الأشياء التي يمكنك القيام بها للتعامل مع تغييرات التفكير



- استخدم مخططًا يوميًا أو دفاتر ملاحظات أو ملاحظات تذكيرية أو هاتفك الذكي. احتفظ بكل شيء في مكان واحد لتسهيل العثور على التذكيرات التي قد تحتاجها. تتبع المواعيد وقوائم المهام والتواريخ المهمة وأرقام الهواتف والعناوين وملاحظات الاجتماعات وحتى الأفلام التي ترغب في مشاهدتها أو الكتب التي ترغب في قراءتها.
- قم بأصعب مهامك عندما يكون لديك أكبر قدر من الطاقة.
- مرّن عقلك. سجل بصف دراسي، أو حل ألغاز الكلمات، أو تعلم القيام بشيء جديد.
- حاول الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم.
- كن نشطًا قدر الإمكان. النشاط البدني المنتظم مفيد لدماغك. يمكن أن يحسن مزاجك ويساعدك على أن تكون أكثر يقظة وأقل تعبًا. قد تساعد التمارين الأخرى، مثل التاي تشي واليوغا، في تركيزك.

كيف تبدو التغييرات في التفكير؟



كثير من الناس يقولون إن لديهم صعوبة في تذكر الأشياء، وإنهاء المهام، أو التركيز، أو تعلم أشياء جديدة.

إذا كانت لديك تغييرات في التفكير، فقد تواجه مشكلة في:

- تذكر الأشياء التي يمكنك تذكرها عادة
- التركيز على ما تفعله واستغراق وقت أطول لإنهاء الأمور
- تذكر التفاصيل مثل الأسماء والتواريخ والأحداث
- العثور على الكلمات الشائعة
- القيام بأكثر من شيء في وقت واحد دون فقدان مسار أحدهما

يمكن أن تحدث هذه التغييرات في أي وقت عندما تكون مصابًا بالسرطان. بالنسبة لبعض الناس، لا تدوم التغييرات في التفكير إلا لفترة قصيرة. قد يعاني أشخاص آخرون من تغييرات طويلة الأجل.

قد لا يكون من السهل ملاحظة التغييرات في التفكير، وقد لا يلاحظها الأشخاص من حولك. ومع ذلك، إذا كانت لديك هذه التغييرات، فمن المرجح أن تعرفها.

ما الذي يسبب تغييرات في التفكير؟



ليس من الواضح ما الذي يسبب التغييرات في الذاكرة والتفكير والتركيز. تظهر الدراسات أن بعض علاجات السرطان يمكن أن تسبب تغييرات في الدماغ. لكن هذه الأنواع من التغييرات يمكن أن تحدث في بعض الأشخاص المصابين بالسرطان قبل أن يبدأوا في العلاج. ويمكن أن تستمر التغييرات في التفكير بعد اكتمال العلاج.

- قم بالتحضير للإجراءات الروتينية واتباعها. حاول الحفاظ على نفس الجدول اليومي.
- حاول التركيز على شيء واحد في كل مرة.
- تتبع ذاكرتك وتفكيرك ومشاكل التركيز. احتفظ بمفكرة عن الوقت الذي تلاحظ فيه المشاكل وما يحدث في ذلك الوقت. قد يساعدك تتبع الأدوية التي تتناولها والوقت من اليوم وأين تكون فيه في معرفة ما يؤثر على ذاكرتك. يمكن أن يساعدك هذا أيضاً في التخطيط للمهام أو المواعيد المهمة عندما تكون أكثر قدرة على التفكير بوضوح والتركيز.
- حاول ألا تركز على مقدار التغييرات في التفكير التي تزعجك. قد يساعدك قبول المشكلة على التعامل معها. يقول الأشخاص المصابون بالسرطان إن القدرة على الضحك على الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها يمكن أن تساعدك على التأقلم.
- وتذكر، من المحتمل أن تلاحظ مشاكلك أكثر بكثير مما يلاحظه الآخرون.

إخبار الآخرين

قد يساعدك إخبار العائلة والأصدقاء وفريق رعاية السرطان بمشاكل تفكيرك على الشعور بشكل أفضل تجاه هذه المشاكل. دعمهم يعرفوا ما تمر به.



التغييرات في التفكير هي أحد الآثار الجانبية التي يمكنك تعلم إدارتها. على الرغم من أنها قد تكون تغييرات ليس من السهل رؤيتها، إلا أن أحبابك ربما لاحظوا أشياء وقد يكونوا قادرين على مساعدتك. على سبيل المثال، قد يلاحظون أنه عندما تكون مستعجلاً، ستجد صعوبة أكبر في العثور على الأشياء.

أخبر أصدقائك أو أحبابك بما يمكنهم فعله للمساعدة. يمكن أن يساعدك دعمهم وفهمهم على التأقلم بشكل أفضل.

تحدث إلى فريق رعاية السرطان.

اسأل فريق رعاية السرطان عما إذا كان من المحتمل لعلاجك أن يسبب تغييرات في التفكير. اسأل عن نوع التغييرات التي يجب مراقبتها وكيفية السيطرة عليها.



أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك إذا كان لديك أي تغييرات، أو عما لديك مشكلة فيه، أو الأشياء التي تجعل التغييرات أسوأ أو أفضل. لا تنتظر حتى يؤثر ذلك على حياتك اليومية لإخبار فريق رعاية السرطان الخاص بك. قد يقترحون عليك رؤية أخصائي يمكنه العمل معك على طرق لإدارة مشاكل الذاكرة أو التفكير.

للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

