



# Integrated Kidney Care Solutions



+98 21 91303256



[www.iDiasys.com](http://www.iDiasys.com)



@ I\_DIASYS

## سازگاری و تطابق با نارسایی کلیوی

### مقدمه:

بسیاری از افراد مبتلا به نارسایی کلیوی می توانند تجربیات مشترکی داشته باشند و از این تجربیات مشترک مسائل زیادی را بیاموزند. آنچه که واضح و مشخص است این است که این بیماری یکی از تجربیات ناخوشایند در زندگی شماست و باید چیزهای زیادی بیاموزید و یاد بگیرید که چگونه با آن زندگی کنید. از آنجا که این زندگی شماست و این بخش از آن می تواند چالش برانگیز باشد. در این راه پر چالش، هر روز احساسات زیادی را تجربه خواهید کرد که اگر بتوانید این احساسات را مدیریت کنید، مطمئن باشید که می توانید زندگی تان را مدیریت کنید. گاهی ممکن است با خشم و یا ترس دست و پنجه نرم کنید. گاهی احساس گنجی و یا سردرگمی می کنید.

اگر این احساسات را تجربه می کنید، بدانید که شما تنها نیستید. تقریباً همه افراد مبتلا به بیماری کلیوی از طیف گسترده ای از احساسات که برخی خفیف هستند اما برخی دیگر ممکن است ناتوان کننده باشند را تجربه می کنند. البته با برنامه درمانی مناسب و کارآمد، می توانید کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید و روابط خود را با اطرافیان خود که برای شما مهم هستند، حفظ کنید. در این بخش، شما را در این زمینه راهنمایی خواهیم کرد تا با احساسات شایعی که افراد مبتلا به نارسایی کلیه با آنها مواجه هستند و حتی مشکلاتی که با خانواده هایشان دارند، آشنا خواهیم کرد. ما معتقدیم که شما در این راه چشم انداز احساسات و عواطف را در بیماری های کلیوی بسیار روشن، مشوق و توانمند کننده خواهید یافت. در پایان این بخش نکات کلیدی را خلاصه می کنیم که می توانید آن را یادداشت کرده و به عنوان یادآور از آن استفاده کنید. برای کمک به درک احساسات مشترکی ممکن است در نارسایی کلیوی با آنها روبرو شوید، تصور کنید که صاحب یک خانه ای بزرگ با اتاق های زیادی هستید. هر اتاق هدف متفاوتی دارد. بعضی از اتاق ها چیزهایی را که سال هاست از آن استفاده نمی کنید، نگهداری می کنید. اتاق های دیگری هم هستند که از آنها دوری کرده اید، زیرا اثاثیه یا دکوراسیون آن شما را غمگین، عصبانی یا هراسان می کند. در مورد هر کدام از این اتاق ها دو نکته کلیدی وجود دارد که باید به خاطر بسپارید:

- هر اتاق احساس متفاوتی را در شما بروز می دهد. ولی در هیچ یک از اتاق ها چیزی وجود ندارد که بتواند به شما صدمه بزند بنابراین نباید از ورود به داخل این اتاق ها هراس داشته باشید.
- درهای همه اتاق ها همیشه باز هستند. این به آن معنی است که می توانید از یکی وارد و خارج شده و به اتاق بعدی که می خواهید سر بزنید. حتی ممکن است همزمان در بیش از یک اتاق باشید. بیابید تا نگاهی دقیق تر به پلان طبقات بیندازیم. اینجا اتاق هایی هستند که به ترتیب از آنها عبور خواهیم کرد:
  - اتاق قرمز (بحران)
  - اتاق خالی (ایزوله)
  - اتاق خشم
  - اتاق آبی (افسردگی)
  - کارگاه (بازسازی)

بنابراین، بیایید شروع کنیم:

## اتاق قرمز (بحران):

اتاق قرمز مکانی است که اولین توقف اکثر بیماران کلیوی است. زمانی است که پزشک برای اولین بار به شما گفته است که کلیه هایتان دچار نارسایی شده است. زمانی که مجبور بودید یک روش درمان را انتخاب کنید. زمانی که دیالیز صفاقی، همودیالیز یا پیوند به شما پیشنهاد شده است. برخی افراد به آرامی وارد این اتاق می شوند، برخی دیگر در یک موقعیت اضطراری با آن مواجه می شوند. صرف نظر از اینکه چگونه و چه زمانی به این اتاق می رسید، این مرحله معمولاً یک بحران محسوب می شود. پیش از این، زندگی شما قابل پیش بینی و تحت کنترل به نظر می رسید. در حال حاضر، به نظر می رسد همه مسائل دارای یک علامت سوال بر روی سلامتی شما، رابطه شما با خانواده، آزادی، کار و آرزوهای شما روبروست. برخی بیماران بیان می کنند که: "از نظر احساسی حس می کنم در یک بحران شدید هستم. این بیماری من را در یک حلقه وحشتناک گرفتار کرده و چون هیچ سرنخی ندارم یعنی اینکه نمی دانم آیا می توانم دوباره زندگی کنم یا می میرم و یا بعدها چه اتفاق می افتد؟ من ترسیده بودم. من فقط... نمی دانستم چه اتفاقی قرار است برایم بیفتد. در آن زمان، احساس می کردم هیچ فایده ای ندارم. فکر می کردم فقط به سوی مرگ می روم."

بیمار دیگری می گوید که: "من یک پاپم را از قبلا از دست داده بودم و معلول بودم. حالا مجبور بودم دوباره جراحی کنم، زندگی من بیش از آنچه قبلاً محدود شده بود، برایم محدودیت ایجاد می کرد. تنها چیزی که تا به حال در مورد "دیالیز" شنیده بودم داستان های ترسناک بود و بس. وقتی بیمارستان بودم پزشکان تصمیم گرفتند که دسترسی عروقی را برایم ایجاد کنند، در همان روز عمل جراحی برایم انجام شد و احساس بهتری پیدا کردم. قبل از آن زمان، ورزش را بصورت حرفه ای انجام می دادم و پزشکان گفتند که هرگز قادر نخواهم بود دوباره ورزش را دنبال کنم و برداشت من از این موضوع را طوری بود که اصلاً نمی توانم راه بروم. تمام مدت فقط فکر می کردم تمام بدنم رو به زوال و نابودی است و در عرض چند ماه خواهم مرد. اما چند سال بعد و در حال حاضر، با وجود اینکه نمی توانم ورزش را بصورت حرفه ای انجام دهم، اما می توانم راه بروم و رانندگی کنم."

در مورد مسائل مختلف و ترس از دیالیز و ... تا ساعت ها پس از نیمه شب فکر می کردم.

دقت کنید که وجه اشتراک همه این افراد چیست؟

### "ترس از ناشناخته ها و انتظار بدترین شرایط"

جستجوی اطلاعات برای کمک به یادگیری آنچه واقعاً می توانید انتظار داشته باشید ممکن است در مرحله گذر از این بحران بسیار کمک کننده باشد.

شایعترین احساسات و نگرانی هایی که بیماران و یا اعضای خانواده در طول بحران نارسایی کلیوی با آن مواجه می شوند شامل:

- ترس
- گیجی
- بی حسی
- غم و اندوه
- ناامیدی و یاس

ممکن است به دنبال تغییر در زندگی شوکه شده و احساس درماندگی کنید که می تواند روزها یا حتی هفته ها یا ماه ها طول بکشد، اما همانطور که پاسخ سوالات خود را پیدا می کنید و بر اساس آنچه که به دانش و آگاهی تان افزوده می شود، عمل کنید که به آشفتگی و اضطراب شما کمک می کند و باعث آرامش می شود. بنابراین می توانید شروع به سازگاری با زندگی همراه با نارسایی کلیوی کنید.

البته این به این معنا نیست که هرگز دچار احساسات منفی دیگری نخواهید شد. برخی از بیماران در حالت بحران باقی می مانند. آنها نمی توانند از ترس عبور کنند و یا نمی خواهند آن را بپذیرند که زندگی آنها دستخوش تغییر شده است. بسیار معمول است که در حالت بحران قرار گرفته احتمالاً بهترین و سریع ترین راه برای خروج از این مرحله، دریافت پاسخ و اطلاعات واقعی در مورد آنچه که باید انتظار داشت، می تواند باشد. این اطلاعات به شما کمک می کند که بدانید زندگی متفاوت خواهد بود، اما صحبت کردن با افراد و بیماران دیگر، هنوز می تواند مفید باشد.

گروه ها و انجمن های پشتیبان و حمایتگر مانند انجمن حمایت از بیماران کلیوی در این موارد می توانند به شما کمک کنند. خبرنامه ها و مجلات مرتبط با بیماری نارسایی کلیوی می تواند در افزایش اطلاعات و آگاهی شما مفید واقع شود. تیم مراقبت و درمان می تواند به سوالات شما پاسخ داده و از این راه ترس خود را کاهش دهید. مشاور سلامت روان و یا مددکار اجتماعی (اگر تحت درمان با دیالیز هستید) آموزش های ویژه ای را به شما ارائه خواهند کرد تا در یادگیری مقابله با مسائل و مشکلات مرتبط با بیماری شما را کمک کنند. یک دوست و یا عضوی از خانواده در موارد بحرانی که نیاز به کمک دارید می توانند مدیریت این دوران سخت را برای شما آسانتر کنند.

شنیدن اخبار بد را به حداقل برسانید و یاد بگیرید که مرحله انکار در روند بیماری خود را چگونه پشت سر بگذارید. مرحله انکار واقعاً مرحله پیچیده ای است و باید بتوانید آن را درک کرده و از آن عبور کنید. گاهی اوقات نمی دانیم چگونه برای گذر از یک دوره سخت، انکار موضوع و اجتناب از آن حقیقت، به نوعی آن را از بین خواهد برد. مواجهه با مشکل و مساله و رویارویی با آن ممکن است گذر از اتفاقی که در زندگی تان در حال وقوع است را راحت تر کرده و گامی در مسیر درست باشد.

## اتاق انزوا:

هنگامی که اتاق قرمز بحران را ترک کردید، اغلب جایگاه بعدی که در آن قدم خواهید گذاشت، اتاق خالی انزوا است. لازم است نگاهی به دلایل این اتفاق بیاندازیم. خانواده و دوستانتان ممکن است در اطراف شما جمع شده و کمک، حمایت، تشویق و همدلی خود را بروز دهند.

به همان اندازه که شما یک بحران را تجربه می کنید، احساس نگرانی اطرفیان می تواند مایه آرامش شما باشد. اما زمانی که بحران حل می شود، ملاقات ها، تماس های تلفنی، مهمانی ها و سایر حمایت های آنان اغلب متوقف می شود و اطرفیان تمرکز و انرژی خود را صرف امور دیگری خواهند کرد که ممکن است مجدداً احساس تنهایی یا انزوا کنید. ممکن است احساس کنید که عزیزان تان واقعاً به شما اهمیت نمی دهند و یا اینکه فقط برای مشکل شما اظهار تاسف کرده اند.

هیچ کدام از این دلایل درست نیست ولی احساس شما بسیار قابل درک است که بحران تغییری نکرده ولی ممکن است فکر کنید خانواده و دوستانتان بصورت واضح دیگر نگران شما نیستند. اما بدانید عبور از یک بحران، انرژی فیزیکی و عاطفی زیادی از کسانی که به شما کمک می کنند خواهد گرفت. تا آن زمان همه چیز به ثبات برسد، خانواده و دوستان ممکن است از سعی و تلاش خود

خسته شده و زندگی پرمشغله خود را پیش ببرند و شما تصور کنید که به سادگی به روال زندگی خود بازگشته اند. احساس نیاز و تنهایی می تواند بسیار سخت باشد. گاهی راه خروج از این تونل تاریک این است که یاد بگیرید از دیگران کمک بخواهید اما برای اکثر افراد سخت است. یکی از بزرگترین موانع درخواست کمک این است اغلب احساس می کنیم که قوی هستیم و کمک خواستن از دیگران اشتباه است. فرهنگ اجتماعی به اشتباه به ما آموخته است که مستقل و خودکفا باشیم اما همه ما به افراد دیگر بخصوص اطرافیان نیاز داریم. از آنجا که شما یک بیماری مزمن دارید، ممکن است بیشتر از یک فرد معمولی به کمک نیاز داشته باشید، اما نمی توانید حتی از نزدیک ترین اعضای خانواده نیز چنین انتظاری داشته باشید. دوری از مشکلات برای مدتی نیز کمک کننده خواهد بود. ممکن است لازم باشد منابع جدید حمایتی، علاوه بر عزیزانتان داشته باشید. بنابراین، ممکن است لازم باشد که با بیماران دیگر و یا یک مشاور، درمانگر، مددکار اجتماعی صحبت کنید.

با درخواست از کسانی که قادر به کمک به شما هستند، شما این امکان را دارید بهترین شانس را برای به دست آوردن آنچه که نیاز دارید و احساس می کنید در بهبود روابط موثر است، بدست آورید. اکثر اطرافیان شما در صورت درخواست، مایل به کمک هستند، اما حواستان به شخص باشد ممکن است حتی اگر بخواهند به شما کمک کنند، آنها را از خود طرد کنید. اگر شک دارید، از آنها بپرسید که آیا تمایل دارند که به شما کمک کنند. با آنها در مورد اینکه چگونه می توانید نیازهای خود را برآورده کنید، صحبت کنید. اجازه دادن به دیگران برای کمک به شما هنری است که باید یاد گرفته و تمرین کنید تا بتوانید از فضای انزوای خود خارج شوید.

## اتاق خشم:

اتاق خشم فضایی است که در آن احساس خشم بارز می شود. وقتی با یک بیماری مزمن کلیه مواجه می شوید:

- این بیماری مزمن به نوعی مشغله شما خواهد بود که هیچ گاه آن را دوست نداشته و هرگز آن را پیش بینی نکرده بودید.
- نارسایی کلیه ممکن است باعث شود وضعیت خود را تغییر دهید و سبک زندگی متناسب با برنامه درمانی شما تغییر خواهد کرد.
- شما ۲۴ ساعت شبانه روز/ هر روز با آن مواجه هستید.
- ممکن است گاهی احساس مسئولیت بیش از حد داشته باشید.
- باید به سایر افراد خانواده هم کمک کنید. وقتی تمام وقت و انرژی را به بیماری و خانواده خود اختصاص می دهید، ممکن است به نظر برسد هم از نظر جسمی و هم ذهنی بسیار تحت فشار هستید.

اگر زمانی احساس عصبانیت کردید، هیچ سرزنشی متوجه شما نیست. شما ناخواسته به این بیماری دچار شده اید. اما باید با آن زندگی کنید. خشم شما معمولاً متوجه کسی یا چیزی مانند خدا، پزشک و یا حتی خودتان است.

## احساس خشم نسبت به خداوند:

وقتی اشتباهی رخ می دهد، میل به سرزنش کردن در هر فردی عادی است و گاهی زمانی ایجاد می شود که هیچ کس دیگری مقصر نیست، حتی ممکن است احساس کنید که خداست که شما را ناامید کرده است. "چرا من؟" ممکن است بپرسید: "چرا من باید مجازات شوم؟" ممکن است صحبت کردن در مورد ایمان خود با یک مشاور دینی و مذهبی به شما کمک می کند.

## احساس خشم نسبت به پزشک:

شاید پزشک تان بموقع به شما نگفته است که به بیماری کلیوی مبتلا شده اید. حتی شاید به شما نگفته که در معرض خطر ابتلا به نارسایی کلیوی هستید. ممکن است احساس کنید منصفانه نیست که زندگی شما بدلیل اشتباه پزشکتان، دستخوش تغییر شود. برای همیشه به خاطر اشتباه پزشک احساس خشم خواهید کرد. یافتن یک درمانگر یا مشاور، به کاهش غم و اندوه شما کمک می کند و موجب می شود تا بر روی احساسات خود کار کنید.

## احساس خشم نسبت به خود:

ممکن است فکر کنید که اگر داروی فشار خون خود را منظم تر مصرف کرده بودید و یا قند خون خود را کنترل کرده بودید و حتی اگر زودتر به پزشک مراجعه می کردید، به این بیماری دچار نمی شدید. شما می توانستید متفاوت عمل کنید ولی در حال حاضر مشغول سرزنش خود هستید.

سرزنش کردن خود، چیزی را تغییر نخواهد داد. به دام افتادن در چرخه سرزنش خود، شما را از حرکت به جلو در زندگی باز دارد. صحبت با یک مددکار اجتماعی، مشاور یا درمانگر ممکن است به شما کمک کند تا با احساسات خود کنار بیایید. بیماری کلیوی زندگی شما را سخت تر می کند. اما این موضوع حیاتی است که شما از خشم، پشیمانی و احساس قربانی بودن عبور کرده و اگر این کار را نکنید، این احساسات مانند یک زندان عاطفی ست و انرژی که برای درمان بیماری کلیوی خود نیاز دارید، صرف غلبه بر این احساسات خواهد شد و شما را به فضای انزوا بر می گرداند.

برخی از افراد ممکن است با تغییرات اساسی در زندگی روبرو شوند که با پاسخ احساسی زیاد همراه باشد. اگر این موضوع در شما هم صدق می کند، شما را تشویق می کنیم که با مشاور و یا درمانگر خود تماس بگیرید. سایر افراد مبتلا به بیماری کلیوی و خانواده های آنها هم گزینه مناسبی هستند. هدف این است که خشم خود را به صورت سازنده بیان کنید. نباید وانمود کنید که این مشکل وجود ندارد و یا آن را کتمان کرده و یا خشم خود را پنهان کنید. با بیان خشم خود در قالب کلمات، آن را حس کرده و از شدت آن بکاهید. مواردی را که می خواهید روی آنها تمرکز کرده و بررسی کنید:

- ✓ سعی خواهیم کرد از به کار بردن جملات طعنه آمیز پرهیز کنم.
- ✓ منفی بودن یا انتقاد به عنوان سرخ هایی برای عصبانیت من هستند. در عوض، من می گویم: "من عصبانی هستم" و توضیح می دهم که "از چه چیزی عصبانی هستم."
- ✓ حدس زدن اینکه چه اتفاقاتی پیش روی من است بسیار روشن است و برای من کمک کننده خواهد بود ولی جزئیات آن ممکن است هنوز مشخص نباشد.
- ✓ سعی خواهیم کرد خشم خود را مدیریت کنم. به عنوان مثال، گفته های پزشک وقتی در مورد دیالیز صحبت می کند، مرا بسیار عصبانی می کند. سعی می کنم به او بگویم که: "خشم زیادی به خاطر بیماری و دیالیز در من وجود دارد." این احساس من است و چون من هم عصبانی هستم مرا وادار به سرزنش خود و دیگران می کند.
- ✓ زمانی که از فردی عصبانی هستم، به دنبال راه هایی برای صحبت کردن با وی خواهم بود. اگر این گونه عمل نکنم، احساسات درونی و عصبانیت من بیشتر و بزرگتر جلوه خواهد کرد.
- ✓ من در حال حاضر احساس عصبانیت نمی کنم، اما از احساسات خود آگاه خواهم ماند و آن را به اشتراک خواهم گذاشت تا حد امکان بتوانم سالم بمانم. برخی افراد از عصبانیت می ترسند. آنها تصور می کنند که ابراز خشم اشتباه است اما حتی اگر بخواهید خشم را از زندگی خود حذف کنید هم نخواهید توانست. خشم بخشی از وجود انسان است در عوض، خشم را

به عنوان یک احساس سالم در نظر بگیرید به گونه ای که به روابط شما کمک می کند. خشم نیز زمانی سالم است که شما را به سمتی سوق دهد که اقدامات موثر انجام داده و تغییرات خوبی در زندگی خود ایجاد کنید.

### اتاق آبی (افسردگی):

در حال حاضر میلیون ها انسان وجود دارند که در مقطعی از زندگی خود دچار افسردگی شده اند. در حال حاضر می دانیم که افراد مبتلا به بیماری های مزمن حتی بیشتر از سایر افراد مستعد افسردگی هستند و ممکن است ندانند چگونه با آن مقابله کنند. قبل از اینکه در مورد مدیریت افسردگی صحبت کنیم، اجازه دهید نگاه دقیق تری به آن بیندازید افسردگی یک اصطلاح گسترده است که مجموعه ای از اختلالات خلقی که برخی بلند مدت و برخی دیگر کوتاه مدت هستند. انواع خاصی از افسردگی خفیف تر، در حالی که برخی دیگر بسیار قوی و ناتوان کننده هستند. برای اهداف خود، آنها را به دو گروه تقسیم می کنیم:

- نوسانات خلقی رایج
- افسردگی مداوم

همه افراد دارای نوسانات خلقی خاصی هستند. گاهی این نوسانات ممکن است شبیه افسردگی به نظر برسد. احساس غمگینی، دلسردی، کمبود انرژی، اختلالات خواب یا سایر نوسانات خلق و خو از چند ساعت تا چند روز طول می کشد و سپس فروکش می کند. از نظر بالینی، افسردگی این گونه نیست و واکنش های طبیعی در زندگی تغییر می کند. افسردگی مداوم جدی تر است. اگر بیش از یکی از علائم زیر برای بیش از ۲ هفته در خود مشاهده می کنید، ممکن است افسرده باشید:

- احساس غم، اضطراب، ناامیدی یا پوچی مداوم
- از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که معمولاً از آنها لذت می بردید.
- خستگی و فقدان انرژی
- احساس بی ارزشی، درماندگی یا گناه
- کاهش یا افزایش وزن زیاد
- بی خوابی یا خوابیدن بیش از حد معمول
- احساس بی قراری و تحریک پذیری
- مشکل در تمرکز، به خاطر سپردن یا تصمیم گیری
- افکار مرگ یا خودکشی

زمانی که تغییر زندگی اتفاق می افتد عادت کردن و سازگاری با شرایط به زمان نیاز دارد. تصور کنید که زندگی آن چیزی نیست که انتظار داشتید. درک اینکه چگونه امیدها، رویاها و برنامه هایی که قبلاً داشتید می تواند در زندگی جدید شما تغییر پیدا کند، بخشی از این سازگاری است. احساس غم، یاس یا ناامیدی یک واکنش رایج است. در مسیر واقعی، شما برای زندگی جدید خود غمگین هستید و فکر می کردید که می توانید آن را بپذیرید. آیا هنوز هم فکر می کنید که می توانید با بیماری کلیوی زندگی خوبی داشته باشید؟ چون در سرتاسر کشور افرادی را می شناسیم که در حال انجام دیالیز هستند و هنوز به سراسر جهان سفر می کنند، در مشاغلی که دوست دارند، کار می کنند و حتی با دوچرخه هایشان سرکار می روند. آیا بازسازی زندگی آسان است؟ خیر، ولی ممکن است و ارزش تلاش را دارد؟ بله، دیگران آن را انجام داده اند و شما نیز می توانید.

از موارد مهم دیگر کسب دانش است. با یادگیری همه شما می توانید خود را برای مدیریت خودتان آماده کنید مراقبت های بهداشتی و درمانی که به شما کمک می کند تا به همان اندازه سالم تر بمانید، امکان پذیر است. تا می توانید بیرون بروید و رویاهای خود را زندگی کنید. اگر هنوز ناامید و همچنان غمگین هستید، باید به این موضوع فکر کنید: اگر کلیه های شما فقط ۵۰ سال پیش دچار نارسایی شده بود، پزشکان نمی توانستند زندگی شما را نجات دهند، ولی امروز آنها می توانند. پس می توانید زندگی امروز خود را با آنچه قبلاً بوده، مقایسه کرده یا می توانید احساس خوشبختی کنید که زنده هستید و سعی کنید زندگی جدید معنادار خود را بسازید.

برخی از علائم فیزیکی افسردگی مانند خستگی، فقدان انرژی، افزایش و یا کاهش وزن و مشکلات خواب، می توانند ناشی از بیماری کلیوی شما باشند. قبل از اینکه خودتان تشخیص دهید که به افسردگی دچار شده اید، با تیم درمان خود صحبت کنید. بدانید که علائم و نگرانی های افسردگی در شما، می تواند درمان شود. افسردگی می تواند باعث ایجاد احساس درماندگی شده و حتی بر زندگی شما تأثیر گذارد. اگر برای این مشکل کمک نمی گیرید، افسردگی همراه با بیماری کلیوی می تواند مشکلات جدی ایجاد کرده و برنامه درمانی شما را از مسیر خارج می کند. کلید مبارزه با افسردگی، درک آن است. مقابله با احساسات که انجام می دهید اکثر افراد یا با احساسات خود مقابله می کنند و یا آنها را درون خود حفظ می کنند. اما، همانطور که قبلاً در مورد خشم مشاهده کردید، بهتر است که احساسات خود را رها کنید

. با گذشت زمان، این احساسات فروخورده شروع به واکنش کرده و وزنه های سنگین بر روی شانه های خود قرار می دهید که شما را تحت فشار قرار می دهد و خلق و خوی، انگیزه و انرژی شما را تحت تأثیر قرار می دهد. ممکن است احساس کنید که در حال قدم زدن در گل و لای هستید و روزگار خود را می گذرانید. انجام هر کاری برایتان سخت بنظر می رسد، حتی لباس پوشیدن یا آشپزی. چند نکته برای مبارزه با افسردگی وجود دارد. بررسی کنید مواردی را که دوست دارید روی آنها تمرکز کنید:

- ✓ سعی خواهیم کرد احساساتم را با کسی در میان بگذارم. یک دوست، عضوی از خانواده یا مشاور به من کمک می کنند تا دیدگاهی به دست بیاورم و باری را که به تنهایی به دوش می کشم کمتر احساس کنم.
- ✓ به جای اینکه وانمود کنم غمگین و یا نا امید، نیستم، سعی خواهیم کرد که احساسات خود را بروز دهم.
- ✓ سعی می کنم به جای اینکه همیشه با نگرانی بر احساسات خود غلبه کنم، روی همین الان تمرکز می کنم. اینکه آینده و سلامتی من چه خواهد شد، بستگی به آنچه امروز تصمیم می گیرم، خواهد داشت. سعی می کنم تا آینده را بسازم و اگر در لحظه زندگی کنم و بر تصمیم گیری بهتر، برای آینده تأثیرگذار خواهد بود.
- ✓ پس از صحبت با تیم درمان خود، یک برنامه ورزشی را شروع خواهم کرد. ثابت شده است که ورزش به مبارزه با افسردگی کمک می کند. تعیین اهداف کوچک و رسیدن به آنها به من کمک خواهد کرد که بتوانم زندگی ام را به سمت بهتر شدن تغییر دهم. ورزش تصمیم مناسبی است که می تواند آینده من را بهبود بخشد.
- ✓ در مسیر درمان خود از پشتیبانی و حمایت سایرین کمک خواهم گرفت. در اسرع وقت با مددکار اجتماعی و یا مشاور خود صحبت خواهم کرد. (تحقیقات نشان داده که افراد مبتلا به بیماری های مزمن که با سیستم های پشتیبانی و حمایتی مناسب، بیماری خود را مدیریت می کنند، سلامتی بهتر و حتی عمر طولانی تری نسبت به سایرین دارند).

افسردگی یک بیماری روحی است بیماری کلیوی یک بیماری جسمی است که هر دو قابل درمان هستند. دو روش رایج حرفه ای کمک به مشکل افسردگی عبارتند از:  
■ دارودرمانی (ضد افسردگی ها)



## ■ مشاوره

معمولا ترکیبی از هر دو درمان بهترین نتیجه را دارد. اگر احساس افسردگی می کنید، به پزشک خود بگویید. اکثر داروها توسط کلیه ها از بدن خارج می شوند. با پزشک خود صحبت کنید که کدام یک از داروهای ضد افسردگی برای شما بی خطر هستند و با سایر داروهای شما تداخل ندارند. بیشتر بیماران پس از گذشت دو ماه از شروع درمان احساس بهتری خواهند داشت. ما با بیمارانی که بیش از ۱۵ سال تحت دیالیز زندگی کرده اند، مصاحبه کردیم. برخی از آنها حتی بیش از ۳۰ سال است که این شرایط را تجربه می کنند. سوالی که می خواستیم به آن پاسخ دهیم این بود: **چرا برخی از افراد قادر به زندگی طولانی و کامل با دیالیز هستند؟** آنچه دریافتیم این بود که این بیماران با تغییر خود و زندگی کنار آمدند. این امر با استفاده از جملات تاکیدی زیر ممکن شده است:

■ "من می خواهم زندگی کنم."

■ "من هنوز من هستم."

■ "من هنوز ارزشمندم."

■ "من بر روی زندگی خود کنترل دارم."

## اتاق بازسازی (کارگاه):

اتاق بازسازی، آخرین اتاق است. اینجا جایی است که زندگی با مبارزه بر علیه بیماری تغییر می کند. جسمی را در نظر بگیرید که روکش آن برداشته می شود، موارد ضعیف آن قوی تر شده و لبه های ناهموار تراشیده می شوند. روند بازسازی کند، طولانی و گاهی دردناک است. با گذشت زمان و پشتکار، زندگی جدیدی شکل می گیرد که به نظر می رسد قدیمی است. اما شما بسیار قوی، عاقلانه و منطقی تر مسیر زندگی را هدایت خواهید کرد. شاید شما ترجیح می دادید که این تغییرات را تجربه نکنید چون به شما و خانواده تان بسیار فشار وارد کرده که در بعضی مواقع تحمل آن بسیار سنگین به نظر می رسد. اگر زندگی شما به این شکل می ماند یا به شکل جدیدی تبدیل می شود، در دستانتان توانگر شمامست. اگر بخواهید می توانید زندگی جدیدی را بسازید که پرمعنا باشد. ابزار شما برای انجام این کار احساسات شمامست. یکی از ابزارهایی که می توانید استفاده کنید این است که زندگی را به نحوی که تغییر می کند و برایتان خوب است، در آغوش بگیرید. همه می دانیم که داشتن بیماری کلیوی بسیار سخت است و زندگی شما یا کسانی که به آنها اهمیت می دهید، دچار تغییر خواهد شد.

در حال حاضر و در آینده، رژیم غذایی خاص، محدودیت مایعات، داروها و دیالیز یا پیوند هستند که سلامتی شما را حفظ خواهند کرد. زمانی که این تغییرات را می پذیرید به این معنی است که تأیید می کنید به عنوان یک فرد ارزش مراقبت از خود را دارید. با منفی بافی و مبارزه با تغییرات ایجاد شده در زندگی، ضعف و مشکل در مراقبت از خود، فقط کیفیت زندگی خود و امید به زندگی را کاهش می دهید. پیشرفت در سازگاری با بیماری تان به این صورت اتفاق می افتد: همانطور که تغییرات زندگی را در آغوش می گیرید، ارزش شما را تأیید کرده و به شما کمک می کند تا خودمراقبتی عاطفی و جسمی بیشتری اعمال کنید. هر چه احساس بهتری داشته باشید، امیدوارتر خواهید بود که به بهتر کردن شرایط زندگی خود بپردازید.

پذیرش تغییر به معنای تلاش برای انجام بهترین راهکارهاست. یادتان باشد که هیچ کس ۱۰۰٪ کامل نیست. مهم نیست چگونه بیماری کلیوی خود را مدیریت می کنید، روزها فرصت خواهید داشت و گاهی همه چیز خوب پیش می رود و روزهایی هم هستند که به کام شما نیست. هدف گذاری برای رشد و حرکت رو به جلو است. وقتی برای رشد هدف گذاری می کنید، نه تنها تغییر را پذیرفته اید، بلکه یک قدم جلوتر حرکت خواهید کرد. در این مسیر فعالانه به دنبال راهکارهایی برای بهبود سلامت خود هستید.

سعی کنید از انزوا اجتناب کنید. هر زمان که با چالشی مواجه می شوید ابراز احساسات و مدیریت خشم، می تواند در پذیرش خطرات احتمالی بسیار سودمند واقع شود. فقط لازم است که اقدام کرده و از تسلیم شدن خودداری کنید. به شروع تغییراتی که خودتان دوست دارید، بیاندیشید.

به خاطر بسپارید که هر یک از اتاق ها در کانون عواطف و احساسات شما با بیماری کلیوی، یک هدف واحد دارد:  
**\*کمک به شما در ایجاد مهارت ها، انگیزه و حمایت برای داشتن یک زندگی کامل\***

از ورود به این فضاها دوری نکنید، بلکه آنچه را که باید در مورد خود و دیگران انجام دهید را بیاموزید. مطمئن باشید هر اتاق را کامل تر از زمانی که وارد شدید، ترک خواهید کرد. تغییرات را با نگرش مثبت و موفقیت در آغوش بگیرید. ما شما را تشویق می کنیم که برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنید.

**تهیه شده در مرکز آموزش دیاسیس**