

## سلامت معنوی اضطراب ...

سرطان یک مشکل عمده بهداشت عمومی در سراسر جهان است. بیماران مبتلا به سرطان از جمله بیماران آسیب پذیر می باشند زیرا جهت درمان اغلب این بیماران مجبور می شوند درمان طولانی مدت با داروهای شیمی-درمانی و عوارض ناشی از مانند ریزش موها، اضافه وزن یا کاهش وزن، خستگی، حالت تهوع و استفراغ را بپذیرند. همچنین پس از تشخیص و شروع درمان، واکنش های شدید روانی و حتی فیزیکی مانند اضطراب و مشکلات خواب را تجربه می کنند. بسیاری از آنها علائمی مانند اضطراب را در کنار اختلالات خواب را تجربه می کنند که ممکن است در سازگاری کلی آنها با بیماریشان تداخل ایجاد کند. از سوی دیگر، با ادامه این روند، سلامت معنوی این افراد که عاملی اساسی در کنترل اضطراب است نیز به خطر می افتد و آنها را به سمت احساس تنهایی و افسردگی سوق می دهد و معنای زندگی را از دست می دهند.



## سلامت معنوی در بیماران مبتلا به سرطان

**مجریان طرح:**

زهرا خلیلی

وحید یوسف وند

شهین توحیدی

**همکاران طرح:**

دکتر ناصر کامیاری

ادریس حبیبی

در سال ۱۴۰۳ مطالعه ای بر روی ۲۲۲ بیمار مبتلا به سرطان بستری در بیمارستان شهید بهشتی شهر همدان انجام شد. در این مطالعه جمع آوری داده ها با استفاده از فرم اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه سلامت معنوی اسلامی، پرسشنامه اضطراب بک و پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ صورت گرفت. نتایج نشان داد که میزان اضطراب بیماران زیاد و کیفیت خواب آن ها پایین می باشد. همچنین همبستگی معنادار منفی و ضعیفی بین اضطراب و کیفیت خواب و سلامت معنوی و اضطراب وجود داشت. محققین در مطالعه به این نتیجه رسیدند که لازم است برنامه ریزی و اقدامات لازم در حیطه سلامت معنوی جهت رفع و کاهش اضطراب و افزایش کیفیت خواب در این بیماران صورت گیرد.

سلامت معنوی با افزایش خودآگاهی، ایجاد ارتباط و پیوند با اطرافیان و دریافت حمایت اجتماعی از سوی دیگران، افزایش حس اطمینان، معنی و هدف در زندگی و مقابله و سازگاری مؤثر با مشکلات روانی از جمله اضطراب، موجب بهبود و ارتقای سلامت روانی بیماران مبتلا به سرطان شده و سطح سازگاری آنان را در رویدادهای جدید زندگی افزایش میدهد.



### نقش معنویت

مردم ایران بر حسب شرایط فرهنگی، مردمی مذهبی بوده و برای سازگاری با شرایط بحرانی، بیشتر به مذهب روی می آورند چرا که به نظر می رسد بدون سلامت معنوی دیگر ابعاد زیستی، روانشناختی و اجتماعی نمیتواند عملکرد درست داشته باشد. مطالعات اخیر جنبه های دیگری از دین را شناسایی کرده است که ممکن است به عنوان یک منبع روانی و اجتماعی برای مقابله با استرس باشد. افرادی که از سلامت معنوی بیشتری برخوردارند و ایمانی راسخ به نیرو یا موجودی عالی دارند، با آگاهی از این موضوع که زندگی در آینده نزدیک به پایان میرسد، فعالانه معنی عالی تری را در آن میجویند و اضطراب هستی کمتری را تجربه میکنند بنابراین با توجه به اهمیت نقش معنویت در کاهش مشکلات روانشناختی بیماران مبتلا به سرطان، لازم است توجهات ویژه ای در حیطه ارتقای سلامت معنوی به منظور کاهش اضطراب بیماران مبتلا به سرطان شود.

باورهای مذهبی ممکن است با تشویق فرد به اجتناب از درمان یا قطع درمانهای رسمی، جستجوی نکردن به موقع مراقبت پزشکی، اجتناب از اقدامات بهداشتی پیشگیرانه مؤثر و سوء رفتار مذهبی بر سلامت فرد و کیفیت خواب بیماران مبتلا به سرطان تأثیر منفی گذارد. ممکن است افراد برخی گروههای مذهبی به صورت غیرواقع بینانه انتظارات زیادی از خود داشته باشند که منجر به انزوا، استرس و اضطراب شود و یا ممکن است خود را با آنان که اعتقادات آنها را ندارند، بیگانه احساس کنند. سرانجام به خوبی دانسته شده است که سیستم های اعتقادی غیرسالم میتوانند به صورت منفی بر سلامت از جمله بعد کیفیت خواب اثر بگذارند.

