



سفیران امید؛ از پیروزی تا همدلی

شماره اول
تابستان ۱۴۰۵



بخش هماتولوژی بیمارستان فوق تخصصی رضوی

فصل
نامه

«سلام رفیقِ هم‌سفر...»

شاید این روزها، دیوارهای سفید بیمارستان، بوی تند داروها و صدای ریتمیک دستگاه‌ها، دنیای تو را کوچک کرده باشد. شاید حس کنی در یک تونل تاریک هستی و هیچ‌کس صدای فریادهای بی‌صدای تو را نمی‌شنود.

اما ما این‌جاییم. ما پرستارانت، پزشکانت و همراهانت، هر روز شاهد رقصِ شجاعت در چشمان تو هستیم. این نشریه را نساختیم تا به تو یاد بدهیم چطور بیمار باشی؛ ما این را ساختیم تا به تو یادآور شویم که تو «بیشتر از یک بیماری» هستی.

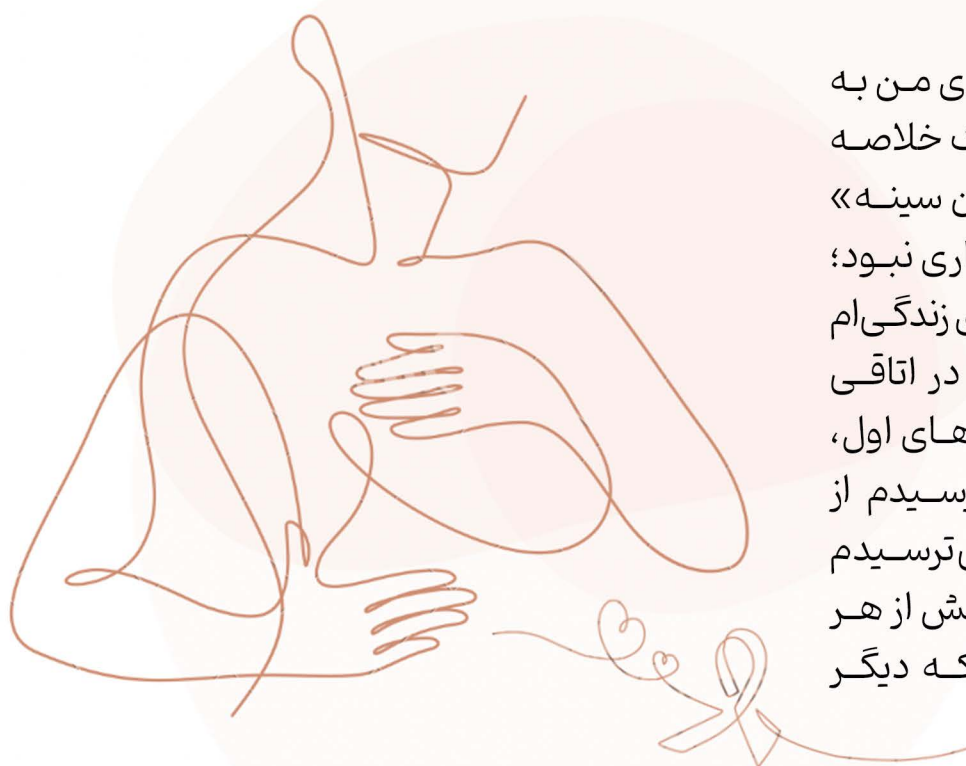
تو یک جنگجویی که در میانه میدان نبرد، لبخند می‌زندی. این صفحات، دستِ دوستی ماست. اینجا جای هر چه هست: ترس‌هایت، آرزوهای کوچکت، خستگی‌هایت و امیدهای بزرگت. یادت باشد، تو تنها نیستی. ما در هر قدم، در هر تزریق و در هر لحظه سکوت، کنار تو هستیم. این مسیر سخت است، اما تو سخت‌تر و مقاوم‌تری.»

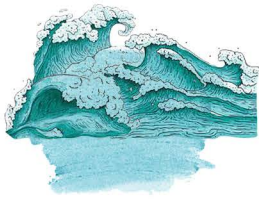


تولد دوباره در آغوش رنگ‌ها

◆ سقوط در سکوت

روزی شروع شد که دنیای من به یک نقطه کوچک و تاریک خلاصه شد. تشخیص «سرطان سینه» برای من، فقط یک بیماری نبود؛ انگار کسی تمام رنگ‌های زندگی‌ام را دزدیده بود و من را در اتاقی سرد رها کرده بود. روزهای اول، فقط می‌ترسیدم. می‌ترسیدم از نگاه‌های ترحم‌آلود، می‌ترسیدم از دردهای نامعلوم و بیش از هر چیز، می‌ترسیدم از اینکه دیگر «آن زن سابق» نباشم





◆ لحظه‌ای که دنیا سُکست

یادم است، روزی بود که با
مهربانی اما با حقیقتی سخت،
به من گفتید: «عزیزم، در طول
درمان، موهایت را از دست
خواهی داد». آن لحظه، انگار
دنیا دور سرم چرخید و فرو
ریخت. گریه کردم... نه فقط
برای موهایم، بلکه برای تمام
آن سال‌هایی که موهایم
بخشی از غرور و زنانگی‌ام بود.
حس کردم دارم تکه تکه می
شوم. در آن لحظه، من فقط
یک بیمار نبودم؛ من زنی بودم
که حس می‌کرد دارد هر آنچه
را که او را «زیبا» می‌کند، از
دست می‌دهد. اشک‌هایم روی
گونه‌هایم جاری بود و من در
اعماق وجودم فریاد می‌زدم:
**«آیا باز هم چیزی از من
باقی می‌ماند؟»**





◆ معجزه‌ی یک سربندرنلی

اما درست در همان لحظه، در همان اوج شکست، دستی گرم روی شانه ام نشست. یکی از شما، با لبخندی که بوی بهشت می‌داد، یک سربند رنگارنگ و زیبارا به دستم داد. آن تکه پارچه‌ی رنگین، در آن محیط سفید و بی‌روح بیمارستان، شبیه به یک تکه از بهار بود.

به من نگاه کردید و با صدایی آرام گفتید: «اشک‌هایت را پاک کن عزیز. به این مسیر، نه به چشم یک بیماری، بلکه به چشم یک "تولد دوباره" نگاه کن. بله، شاید موهایت بروند، اما تو در حال تبدیل شدن به چیزی بسیار قوی‌تر هستی. این درمان، فقط جسمت را پاک نمی‌کند، بلکه روح را هم می‌شوید تا دوباره متولد شوی؛ اما این بار، با بال‌هایی استوارتر و قلبی شجاع‌تر



◆ پرواز از میان خاکستر

آن روز، آن سربند رنگی برای من فقط یک پوشش نبود؛ یک «بیانیه» بود. بیانیه‌ای که می‌گفت: «من زیبا هستم، حتی بدون موهایم. من قوی هستم، حتی در اوج درد».

امروز که به عقب نگاه می‌کنم، می‌بینم که حق داشتید. من واقعاً دوباره متولد شدم. موهایم برگشتند، اما من دیگر آن زن سابق نبودم. من زنی بودم که طعم ترس را چشیده بود و حالا می‌دانست چگونه بر آن غلبه کند. من فهمیدم که زیبایی در تار و پود موها نیست، بلکه در انعکاس روحی است که از میان آتش گذشته و نسوخته است.

به تمام کسانی که امروز در راهروهای این بخش هستند و شاید در حال گریه کردن باشند، می‌گویم: **بگذار اشک‌هایتان جاری شود، اما به دست‌های مهربان پرستاران اعتماد کنید.** آن‌ها نه تنها دارو می‌دهند، بلکه به شما یاد می‌دهند چگونه از میان خاکسترهای بیماری، دوباره به رنگ‌های زندگی برگردید. شما در حال تولد دوباره هستید؛ قوی‌تر، عمیق‌تر و درخشان‌تر از هر زمان دیگری

◆ تاجی که موقتاً کنار گذاشته می شود

شاید هر روز صبح وقتی به آینه نگاه می کنی یا تکه های مو را روی بالش می بینی، حس کنی بخشی از هویتت را از دست می دهی. اما بگذار یک راز را به تو بگویم: موها، لباس های بیرونی ما هستند. داروی شیمی درمانی، مثل یک طوفان شدید می آید تا هر چه را که در مسیرش است پاک کند تا زمین برای روییدن دوباره آماده شود عزیزترینم

ببین چه اتفاقی می افتد: این داروهای قدرتمند، سلول های بد را هدف می گیرند، اما گاهی با سلول های مو اشتباه می گیرند. این یعنی دارو دارد با تمام توانش می جنگد! ریزش مو، در واقع «سندِ اثرگذاری» درمان است:)



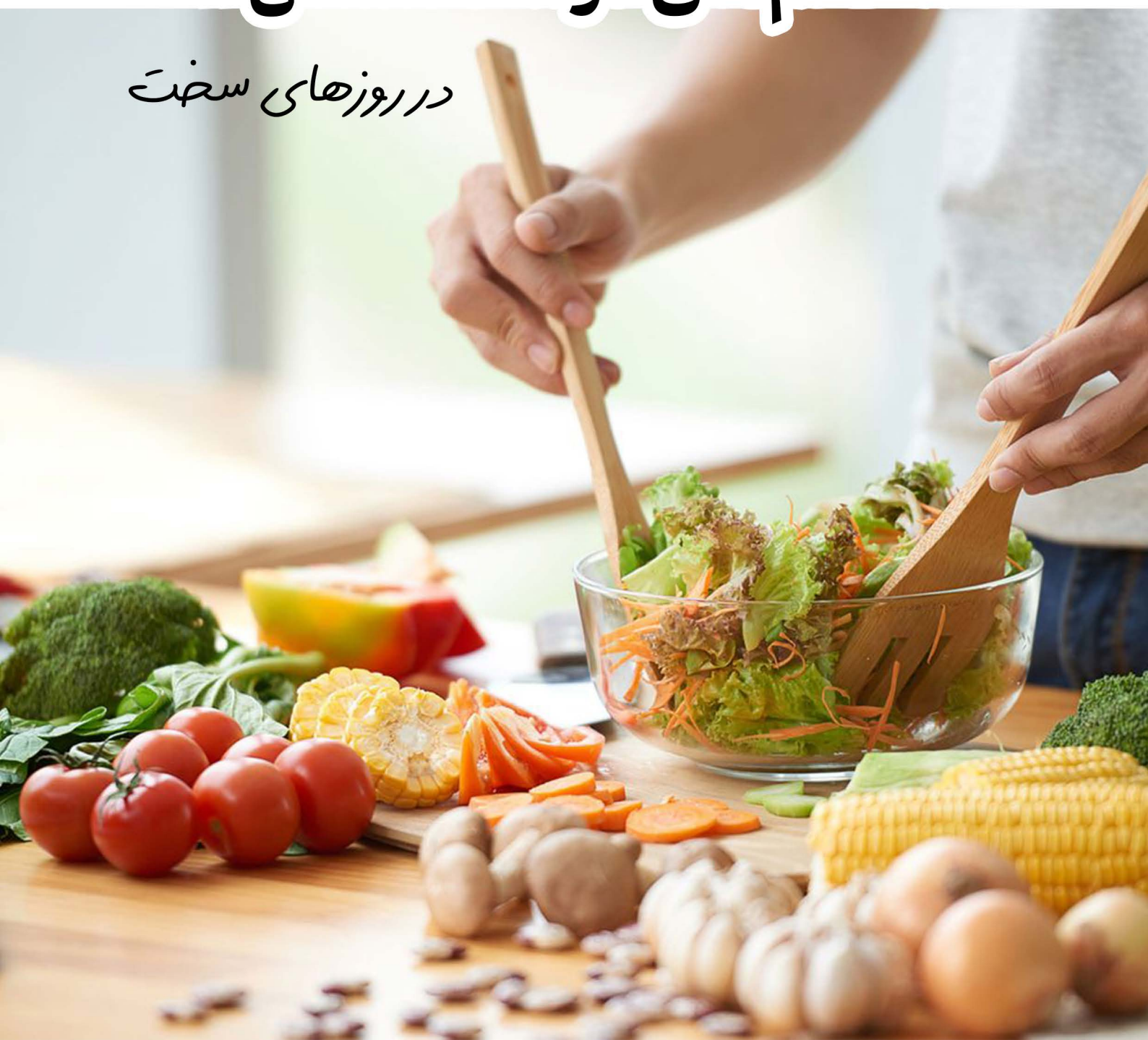
یک پیشنهاد برای تو ✂

کنترل را به دست بگیر. منتظر نباش تا موها تک تک بریزند. با یک کوتاه کردن جسورانه یا انتخاب یک سرپند رنگارنگ، تو تصمیم می گیری که چطور تغییر کنی. تو از موهایت زیباییتری؛ تو در اراده ات، در لبخندت و در این جنگِ سخت، باشکوه ترین نسخه ی خودت هستی!

آشپزخانه سلامتی

« طعم‌های دوست‌داشتنی »

در روزهای سخت





♦ ترند رفع تهوع : دمنوش زنجبیل و لیموی تازه

تکه های زنجبیل تازه را با کمی عسل و لیمو بجوشانید.
این ترکیب، سیگنال های تهوع در مغز را آرام می کند.





♦ ترفند رفع دهان خشک:

یخ‌های میوه‌ای کوچک

برای مرطوب نگه داشتن دهان خود، مکیدن خرده‌های یخ، توت‌فرنگی یخ‌زده یا بستنی‌های یخی میوه‌ای بدون قند کمک‌کننده است.



ایستگاه آرامش

« توقف برای نفس کشیدن »



مناجات نامه

♦ خواجه عبدالله انصاری :

مولانا می گوید: «هر آنچه در جهان هست، در توست؛ تو خود جهانی.»

عزیز من، بدان که هر ددی که می کشی، لایه لایه پوسته های سخت تو را می کند تا دانه ی درونی ات رشد کند و بیرون بزند. رنج، مانند آتش است که طلا را پاک می کند تا در نهایت، تنها خالص ترین بخش وجودت باقی بماند. غم مخور اگر امروز در سختی هستی؛ چرا که می گویند: «زخم ها، جایی هستند که نور از آن وارد وجودت می شود.»

پس صبوری کن، نه از روی ناچاری، بلکه از روی اعتماد به آن قدرت بزرگی که تورا آفریده است. بدان که بعد از هر زمستانی، بهاری در راه است و هر تنگی، به گشایشی ختم می شود. تو فقط یک تماشاگر درد نیستی، تو در حال «ساخته شدن» هستی. لبخند بزن، چون تو لایق تمام زیبایی های جهانی

«ای خدای من! اگر من در غم و اندوه باشم، تو از حال من باخبری و اگر من در استغاثه باشم، تو پاسخ دهنده ای. مرا در تنگی ها، گشایشی بخش و در غم ها، تسلائی خاطر.»
ای خدای من!

اگر در تپش قلبم، ناله ی ددی است، بدان که تو شنوایی. اگر در نگاه خسته ام، جستجوی امید است، بدان که تو چشم بینایی.

می دانم که هر آنچه در تقدیر من است، از روی لطف توست و هر چه در رنج من است، برای صیقل دادن روح من.

ای عزیز من! من به تو پناه آوردم، نه چون جای دیگری دارم، بلکه چون می دانم در آغوش تو، هر ددی به آرامش می رسد و هر اشک ریخته شده ای، به لبخندی ابدی تبدیل می شود.

به من صبر بده تا در طوفان ها، آرام باشم و به من امید بده تا در تاریک ترین شب ها، سپیده دم را ببینم.

رنج تو، چون آتش است که طلا را می پالاید تا خالص شود. پس بر این درد صبر کن، که این درد، راهی است برای رسیدن به نور.»
کیمیای درد و نور



(برای لحظاتی که اضطراب زیاد می‌شود) این تکنیک به شما کمک می‌کند تا از افکار منفی جدا شده و به «لحظه حال» برگردید.



۱ چیز که همین الان با چشم می‌بیند
(مثلاً: یک گل، یک پرده، دست پرستار
یک کتاب، رنگ دیوار)



۲ چیز که می‌تواند لمس کند
(مثلاً: لطافت پتو، سردی دستش،
بافت لباسش، سطح تخت).



۳ صدا که می‌شنود (مثلاً: صدای
دور دست یک ماشین، صدای نفس
کشیدن، صدای تیک‌تاک ساعت).



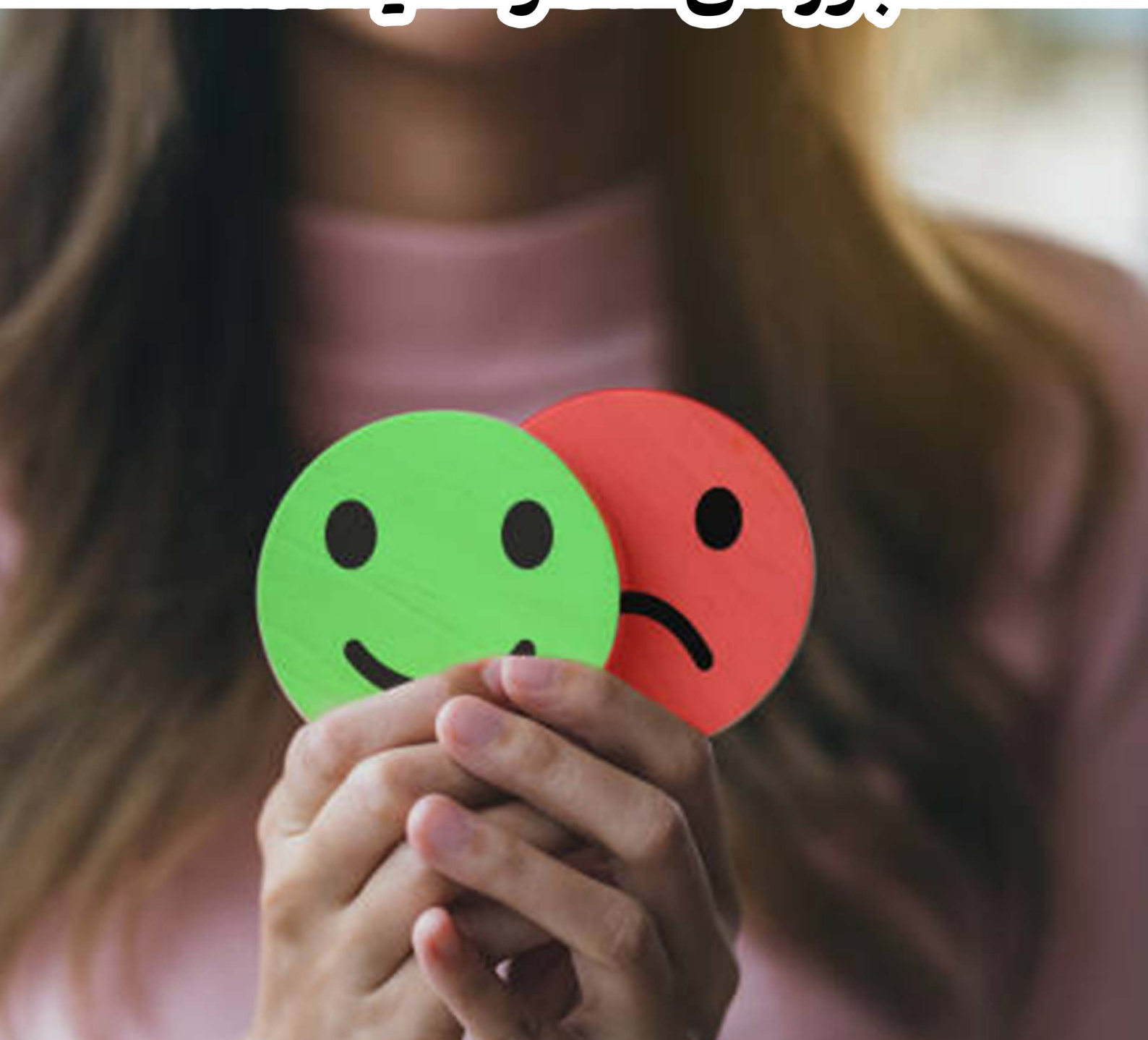
۴ بو که حس می‌کند (مثلاً: بوی
الکل بیمارستان، بوی ملایم یک
گل یا عطر).



۵ طعم یا یک حس مثبت (مثلاً:
طعم آب در دهان، یا یاد کردن از
یک خاطره شیرین).

پاکسازی ذهن

«باورهای غلط و حقیقت‌ها»



باور غلط ۱:

◆ اگر شکر مصرف کنم، سرطانم رشد می‌کند و تغذیه می‌شود



حقیقت: «این یکی از رایج‌ترین ترس‌هاست. بله، مصرف بیش از حد شکرهای مصنوعی و تصفیه شده خوب نیست، اما حذف مطلق شکر باعث کاهش شدید انرژی و وزن بیمار می‌شود که خودش خطرناک است. شما می‌توانید از قندهای طبیعی موجود در میوه‌ها استفاده کنید. تعادل در تغذیه مهم است، نه حذف سخت‌گیرانه. هرگز رژیم‌های سخت را بدون مشورت با پزشک شروع نکنید.»

باور غلط ۲:

◆ داروهای گیاهی و طبیعی می‌توانند جایگزین شیمی درمانی شوند.



حقیقت: «گیاهان دارویی و مکمل‌ها می‌توانند "کمک‌کننده" باشند (مثلاً برای کاهش تهوع یا تقویت روحیه)، اما هرگز "جایگزین" درمان اصلی نیستند. بسیاری از گیاهان حتی ممکن است تداخل دارویی ایجاد کنند و اثر شیمی درمانی را کم کنند هر چیزی که مصرف می‌کنید (حتی دمنوش‌ها) را با پزشک خود در میان بگذارید.»

باور غلط ۳ (برای همراهان):

◆ اگر زیاد از بیماری حرف بزنیم یا کلمه سرطان را به زبان بیاوریم، بیماری بدتر می‌شود.



حقیقت: «سکوت اجباری، بیمار را در تنهایی و ترس غرق می‌کند. انکار بیماری راه حل نیست. صحبت کردن درباره احساسات، ترس‌ها و حتی سختی‌های درمان، فشار روانی را کم می‌کند. به جای اینکه کلمه سرطان را حذف کنید، فضای امنی بسازید تا بیمار بتواند درباره هرچه می‌خواهد صحبت کند و شما فقط گوش شنوا باشید.»

باور غلط ۴:

◆ اگر موهایم را ببراشم، دیگرنمی‌ریزند یا دیرتر می‌ریزند.



حقیقت: «تراشیدن موها روند ریزش را متوقف نمی‌کند، چون ریزش از ریشه (فولیکول) اتفاق می‌افتد. اما تراشیدن موها یک راهکار «روانی» عالی است؛ چون حس کنترل را به بیمار برمی‌گرداند و باعث می‌شود لحظه ریزش موها در بالش یا دست‌ها، کمتر شوکه‌کننده باشد.»



چرا این قدر عصبی و تحریک پذیر شده‌ام؟

چرا کوچک‌ترین چیزها من را عصبانی می‌کند یا به گریه می‌اندازد؟

این حس، یکی از پنهان‌ترین و سخت‌ترین بخش‌های درمان است. تو شاید از خودت بپرسی: "من هیچ‌وقت این قدر عصبی نبودم، پس چرا حالا این طورم؟"

◆ در بسیاری از پروتکل‌های شیمی‌درمانی، از داروهای کورتیکوئیدی (برای کاهش حساسیت یا تهوع) استفاده می‌شود. این داروها تأثیر مستقیمی روی سیستم عصبی دارند و می‌توانند باعث نوسانات خلقی، بی‌خوابی و تحریک‌پذیری شوند (چیزی شبیه به یک طوفان کوچک در احساسات).

◆ از طرف دیگر، تو در سخت‌ترین فشار روانی زندگی‌ات هستی. ترس، اضطراب، تغییر ظاهر و جنگ با بیماری، ظرفیت صبر تو را پر کرده است. وقتی لیوان صبر پر باشد، یک قطره کوچک هم باعث سرریز شدن می‌شود.

◆ به خودت بگو: "من الان در شرایط سختی هستم و این عصبانیت، صدای خستگی و ترسم است، نه شخصیت واقعی من." اشک‌های تو و خشم تو، راهی برای تخلیه فشار است. اجازه بده جاری شوند، چون تو حق داری خسته باشی و حق داری گاهی فریاد بزنی.

هنر همدلی

راهنمای پاسخ به چالش‌های
«روان‌شناختی در شیمی‌درمانی»





چرامن؟

◆ پاسخ:

«این سخت‌ترین سوالی است که هر کسی در این مسیر می‌پرسد. حقیقت این است که هیچ پاسخی نمی‌تواند درد تو را کاملاً تسکین دهد. اما بدان که این اتفاق، به دلیل اشتباه تو، گناهی یا کم‌وکاستی در زندگی‌ات نیست. سرطان یک اتفاق بیولوژیک است، نه یک مجازات. شاید جواب "چرامن" را شناسیم، اما می‌توانیم به این فکر کنیم که "حالا که این مسیر پیش پای من است، چگونه می‌توانم قوی‌ترین نسخه خودم باشم؟" تو تنها نیستی و ما در کنار تو هستیم تا باهم این "چرا"های سخت را تاب بیاوریم.»



♦ آیا من واقعاً دوباره به زندگی عادی ام بوی گروم؟

پاسخ:

«بسیاری از قهرمانانی که این مسیر را تمام کرده‌اند، می‌گویند "عادی" تعریف جدیدی پیدا کرد. تو شاید دقیقاً به همان نقطه قبل برنگردی، چون تو حالا انسانی سخت‌تر، عمیق‌تر و آگاه‌تر شده‌ای. تو یاد گرفته‌ای قدر یک نفس عمیق یا یک لبخند ساده را بدانی. زندگی بعد از درمان، شاید شبیه قبل نباشد، اما می‌تواند زیباتر و با معناتر باشد. هدف ما این است که تو را به نسخه‌ای از زندگی برگردانیم که در آن "سلامتی" با "آرامش" گره خورده باشد.»



♦ آیا من برای خانواده ام سر بار شده‌ام؟

پاسخ:

«عزیزم، عشق هرگز سر بار نمی‌شود. وقتی کسی که تو دوستش داری در حال جنگیدن است، مراقبت از تو برای آن‌ها راهی است تا عشقشان را ابراز کنند. اجازه بده آن‌ها در کنار تو باشند، چون این کار به آن‌ها هم حس مفید بودن و همدلی می‌دهد. تو با پذیرفتن کمک‌های کوچک آن‌ها، در واقع به آن‌ها کمک می‌کنی تا در این مسیر همراهت باشند و احساس کنند که در کنار هم قوی‌تر هستید.»

ستونی برای همراهان

«مراقب مراقبین»





به کسانی که

به کسانی که در سکوت، تکیه‌گاه بودند؛ به دست‌هایی که هرگز رهای نکردند و قلب‌هایی که تمام خستگی‌ها را به دوش کشیدند تا دیگری آرام بگیرد. اینجا فضایی است برای شما، تا به یاد بیاورید که برای دوست داشتن و مراقبت از دیگران، ابتدا باید خودتان را در آغوش بگیرید و به خودتان آرامش ببخشید.»

۱- اول ماسک اکسیژن

(اولویت با خودت است)

در هواپیما، ابتدا ماسک را برای خود می‌بندند و بعد به دیگران کمک می‌کنند. در مراقبت هم همین است.

- توصیه: به یاد داشته باش که تو نمی‌توانی از یک «جام خالی» به دیگران آب بدهی. مراقبت از خود، «خودخواهی» نیست، بلکه «پیش‌نیاز» مراقبت از بیمار است. اگر تو فرسوده شوی، دیگر کسی نیست که از بیمار مراقبت کند.

۲- پذیرش احساسات

(تفاوتِ عشق و خستگی)

بسیاری از همراهان بیمار، وقتی احساس خستگی، عصبانیت یا ناامیدی می‌کنند، دچار «احساس گناه» می‌شوند.

- توصیه: پذیرفتنی است که گاهی خسته شوی یا حتی از شرایط متنفر باشی. این احساسات به معنای کم کردنِ عشقت به بیمار نیست، بلکه نشان‌دهنده «انسانیت» تو و فشار زیاد شرایط است. احساسات را سرکوب نکن، آن‌ها را به زبان بیاور.



۳- هنرِ «خواستن و سپردن»

(درخواست کمک)

بزرگترین اشتباه مراقبان، این است که فکر می‌کنند باید تمام بار دنیا را به تنهایی به دوش بکشند.

- توصیه: وقتی کسی از تو می‌پرسد «چه کمکی می‌توانم بکنم؟»، دقیقاً بگو چه می‌خواهی. مثلاً: «می‌شود دو ساعت در اتاق بمانی تا من به خانه بروم و بخوابم؟» یا «می‌شود برایم یک وعده غذا بپزی؟». سپردن بخشی از مسئولیت‌ها به دیگران، باعث می‌شود تو انرژی دوباره برای مراقبت پیدا کنی.

۴. ایجاد «جزیره‌های آرامش»

(استراحت‌های کوتاه)

در محیط بیمارستان، زمان‌ها گم می‌شوند. تو به لحظاتی نیاز داری که در آن «فقط خودت» باشی، نه «همراه بیمار».

- توصیه: هر روز حتی ۱۰ دقیقه زمان «مقدس» برای خودت داشته باش. یک پیاده روی کوتاه در حیاط بیمارستان، گوش دادن به یک موزیک آرام‌بخش با هدفون، یا حتی نوشتن چند خط در دفترچه خاطرات. این وقفه‌های کوتاه، مانع از «سوزاندن» روان تو می‌شود.



۵- روتین‌های جسمی

(ساده اما حیاتی)

در فشار مراقبت، خواب و تغذیه اولین چیزهایی هستند که فراموش می‌شوند.

- توصیه: خواب: حتی اگر خوابت تکه‌تکه است، سعی کن در ساعات آرامش، چشم‌هایت را ببندی. تغذیه: آب زیاد بنوش و سعی کن میان‌وعده‌های سالم (مثل آجیل یا میوه) داشته باشی تا قند خونت افت نکند و تحریک‌پذیری‌ات کم شود.

نامه‌ای به من آینده؛ در روزهای سلامتی

سلام به من یک سال بعد...

نمیدانم همین حالا که این نامه را می‌خوانی، کجا هستی و چه لبخندی بر لب داری، اما امیدوارم وقتی این خطوط را می‌بینی، دلیلی برای درو و سرگرمی‌های سبز، تنها خاطره‌ای از یک جنگ سخت باشی.

امروز، من در سخت‌ترین روزهایم. شاید همین حالا که می‌نویسم، بدنم تکان نمی‌خورد یا قلباً می‌ترسم. شاید از خستگی، چشم‌هایم سنگین است و از اضطراب، شب‌ها سخت می‌خوابم. اما می‌خواهم به تو بگویم: من امروز تسلیم نشده‌ام. من امروز با تمام وجودم برای تو می‌جنگم. من امروز دارم صبوری می‌کنم تا بتوانی یک سال بعد، نفس عمیق بکشی، راه بروی و دوباره طعم زندگی را بچشی.

اگر همین حالا سالی گذشته و تو سالمی، یادت باشد که این سلامتی، بهای چه شب‌های بیداری و چه اشک‌های پنهانی است. قدر هر لحظه از سلامتی‌ات را بدون یادت باشد که تو یک بار شلست خوردی، اما هزار بار بلند شدی.

به من امروز افتخار کن، چون من در تاریک‌ترین لحظه‌ها، به تو فکر می‌کردم و همین فکر، من را روزی زنده نگه داشت.

دوستت دارم

من یک سال پیش تو:





کلام آخر...

سفیران امید؛ از پیروزی تا همدلی

سلام به شما عزیزانِ سخت‌کوشی که با شجاعت، دوران درمان را پشت سر گذاشتید.

ما در بخش شیمی‌درمانی، شاهد بودیم که شما چطور با هر سختی جنگیدید و پیروز شدید. حالا که به آرامش رسیده‌اید، یادتان باشد که هنوز همسفران شما در این مسیر هستند؛ کسانی که شاید همین حالا در یک تخت کنار شما بوده‌اند و امروز با چالش‌های مالی یا روحی دست و پنجه نرم می‌کنند.

اگر توانایی دارید، با کمک‌های کوچک یا بزرگتان به «بخش مددکاری»، راه را برای کسانی که توان مالی ندارند هموار کنید. یک پیام کوچک، یک لبخند یا یک کمک مالی، می‌تواند برای بیماری که در اوج ناامیدی است، معجزه کند.

بیایید به آن‌ها بگوییم: "ما هم آنجا بودیم و تو هم حتماً پیروز می‌شوی"



♦ ♦ ♦ «با سپاس از همراهانی که باورم دادند...» ♦ ♦ ♦

هیچ اثری بدون حمایت و باور کسانی که در مسیر رشد ما هستند، به ثمر نمی‌رسد. از جناب آقای دکتر محور، رئیس عزیز بیمارستان رضوی، که با اعتمادشان به من انگیزه دادند تا این مسیر نوشتاری را آغاز کنم و کلماتم را به تصویر بکشم، سپاسگزارم. همچنین از جناب آقای موشکاف، مدیریت محترم پرستاری، که در پیچ و خم‌های مسیر درمان، با راهنمایی‌های برادرانه و حرفه‌ای شان همواره در کنار من بودند و باری از دوش این مجموعه برداشتند، صمیمانه تشکر می‌کنم. شماها یادآور این بودید که مدیریت، پیش از هر چیز، حمایت از انسان‌هاست.

نویسنده: غزاله خادم زاده
سرپرستار بخش شیمی درمانی سرپایی
بیمارستان رضوی

