



تعليم المريض / مقدم الرعاية

التغلب على القلق قبل الجراحة

توضح هذه المعلومات كيفية التغلب على القلق قبل الجراحة.

معلومات عن القلق قبل الجراحة

من الطبيعي أن تشعر بالقلق والتوتر قبل الخضوع للجراحة. وهناك أسباب عديدة للشعور بالقلق قبل الجراحة. ومن بين الأمثلة عليها:

- **الخوف من المجهول.** ربما تشعر بالتوتر لأنك لا تعرف بالتحديد ما سيحدث أثناء الجراحة أو خلال فترة التعافي.
- **القلق بشأن نجاح الجراحة.** قد تتساءل عما إذا كانت الجراحة ستجعلك تتخلص من السرطان وتساعدك على الشعور بالتحسن.
- **الخوف من الألم أو عدم الراحة.** ربما يساورك القلق من الشعور بالألم أو عدم الراحة بعد الجراحة أو خلال فترة التعافي.
- **شواغل بشأن التخدير.** قد يساورك الشعور بالتوتر بشأن تأثير المخدر عليك.
- **القلق بشأن التغيرات الجسدية.** يمكن أن تؤدي بعض الجراحات لتغيير مظهر الجسم أو وظائفه. وهذا قد يجعلك تشعر بالتوتر بشأن التغيرات التي قد تطرأ على جسمك بعد الجراحة.
- **الخوف من تفاقم حالة السرطان.** ربما تقلق بشأن انتشار السرطان أو انتكاسته.

- التوتر النفسي. قد تتناوبك مشاعر، مثل الخوف أو الحزن أو الغضب، عند التفكير في الجراحة والسرطان. وربما تكون هذه المشاعر طاعية.
- شواغل بشأن الرجوع إلى العمل. قد يساورك القلق بشأن المدة التي يستغرقها تعافيك، ومتى ستتمكن من الرجوع إلى العمل، أو ما إذا كنت ستتمكن من أداء عملك على النحو السابق. قد يساورك القلق أيضًا حيال الأمور المالية أو التوقف عن العمل لفترة.
- القلق بشأن أحبائك. ربما تفكر في مدى تأثير الجراحة أو التعافي على أحبائك.
- أفكار حول تجارب طبية سابقة. إذا كنت قد تعرضت لتجربة طبية سيئة من قبل، فقد تشعر بالخوف من خوض نفس التجربة مرة أخرى.
- تذكر أن الشعور بالقلق قبل الجراحة أمر طبيعي. وفريق الرعاية الصحية متواجد دائمًا لدعمك ومساعدتك على الشعور بالاستعداد قدر الإمكان.

الأمور المتوقعة قبل الجراحة وأثناءها وبعدها

يمكن أن تساعدك معرفة الأمور المتوقعة على تخفيف الشعور بالتوتر. فيما يلي نظرة عامة على ما سيحدث قبل الجراحة وأثناءها وبعدها. ليست هناك جراحة تشبه الأخرى. ناقش الأمور المتوقعة بشأن جراحتك مع فريق الرعاية الصحية.

قبل الجراحة

الاستعداد للجراحة

سيقدم لك فريق الرعاية الصحية إرشادات واضحة بشأن كيفية الاستعداد للجراحة. وهي تشمل:

- متى يجب التوقف عن الأكل والشرب.

- متى يجب التوقف عن تناول أدوية معينة.

- ما الذي يمكنك فعله قبل الجراحة لمساعدتك على التعافي.

يمكنك أيضًا زيارة الموقع www.msk.org/pe للبحث عن موارد تعليمية مرتبطة بجراحتك.

اختبار قبل الجراحة (PST)

ربما يتحدد لك موعد قبل الجراحة لمراجعة سجلك الطبي وأنواع الحساسية التي قد تعاني منها فضلاً عن بعض التفاصيل الأخرى.

قد تخضع أيضًا لاختبارات الدم أو التصوير الشعاعي (الأشعة السينية أو فحص التصوير المقطعي المحوسب)، أو اختبارات أخرى للتأكد من استعدادك للجراحة.

الأسئلة والشواغل

من الطبيعي أن تساورك أسئلة عن الجراحة. اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن أي شيء يسبب لك القلق، مثل الألم أو التخدير أو التعافي. قد يكون من المفيد تدوين أسئلتك حتى لا تنسى توجيهها لفريق الرعاية الصحية.

الاستعداد النفسي

إن الشعور بالقلق أمر طبيعي. فهذا لا يحدث معك أنت فقط، وهناك العديد من الطرق للتغلب على الضغوط. يمكن لفريق الرعاية الصحية توفير الاستراتيجيات والدعم، مثل الاستشارة أو تمارين الاسترخاء، لمساعدتك في التغلب على هذه المشاعر. يمكنك أيضًا الاتصال بأية من لخدمات الواردة في هذا المورد للحصول على المساعدة.

يوم الجراحة

عندما تتوجه إلى المستشفى، ستلتقي بالجراح والممرضة ومساعد الطبيب. وقد تلتقي أيضًا بطبيب التخدير، وهو الطبيب الذي تلقى التدريب الطبي الخاص لتخديرك أثناء الجراحة. سيوجه لك فريق الرعاية الصحية أسئلة لمراجعة معلوماتك الصحية.

يمكن أن يبقى معك ضيف واحد حتى يتم استدعاءك لإجراء الجراحة. انتقل إلى الموقع www.msk.org/visit للاطلاع على أحدث المعلومات والإرشادات الخاصة بالزوار. نقوم في بعض الأحيان بتحديث سياسة الزوار الخاصة بنا للمحافظة على صحتك وسلامتك.

أثناء الجراحة

تتوقف مدة الجراحة على نوع الجراحة التي تُجرى لك، وسيحدد لك فريق الرعاية الصحية المدة التقريبية التي تستغرقها الجراحة. سيراقب فريق الرعاية الصحية العلامات الحيوية لديك، مثل النبض وضغط الدم ومستويات الأكسجين. وهذا يساعد في المحافظة على سلامتك.

بعد الإفاقة، يمكن للضيف المرافق لك الحضور والجلوس معك.

بعد الجراحة

عند الإفاقة بعد الجراحة:

- قد تشعر بالنعاس أو التشوش من تأثير التخدير. وهذا الأمر طبيعي. فسوف تتحسن حالتك بعد ساعة من الجراحة.
- ربما تشعر بالغثيان (الرغبة في التقيؤ) بسبب التخدير. سيعطيك فريق الرعاية الصحية دواءً للتغلب على هذا الشعور.
- ربما تشعر ببعض الألم، غير أن الدواء سيساعد في السيطرة عليه. احرص على إخبار فريق الرعاية الصحية بذلك حتى يتمكنوا من مساعدتك.

تعتمد مدة بقائك في غرفة الإنعاش على الجراحة التي أُجريت لك ودايتك بعد الإفاقة.

قبل أن تغادر المستشفى

ستقدم لك ممرضتك إرشادات واضحة قبل مغادرة المستشفى. وستشرح لك:

- الأمور المتوقعة خلال الأيام التالية للجراحة.
- كيفية الاعتناء بنفسك في المنزل.
- كيفية تناول أدويةك.
- متى يتم الترتيب لزيارات المتابعة.

من الطبيعي أن تساورك مشاعر معينة بعد الجراحة، مثل الارتياح أو القلق. وربما يفيدك التعبير عن مشاعرك مع أحد أحبائك، أو الانضمام إلى مجموعة دعم، أو التحدث مع مستشار. يستطيع فريق الرعاية الصحية توصيلك بخدمات الدعم في مركز MSK.

كيفية التغلب على القلق قبل الجراحة وأثناءه وبعده

يجدر بك ملاحظة القلق والسيطرة عليه قبل الجراحة. فمن شأن هذا مساعدتك على تخفيف التوتر، والشعور بالتحسن بوجه عام، وهذا بدوره يساعدك على التعافي. كما أن هذا يمنحك الشعور بالسيطرة على زمم الأمور. يساعدك هذا على الشعور بالتحسن الجسدي والنفسي.

فيما يلي بعض الطرق المفيدة للتغلب على القلق:

التحدث مع فريق الرعاية الصحية. احرص على التحدث مع فريق الرعاية الصحية والتعبير عن مشاعرك. فيمكنهم المساعدة في تبديد أي مخاوف

لديك ومنحك الدعم اللازم قبل الجراحة وأثناءها وبعدها.

التواصل الدائم مع عائلتك وأصدقائك. تحدث مع أحبائك عن الجراحة التي ستجرى لك. أخبرهم بمشاعرك حيالها. وفكر في الدعم الذي قد تحتاجه خلال فترة التعافي وتحدث معهم عن الطرق التي يستطيعون مساعدتك من خلالها.

من المهم أن تسعى لبناء شبكة دعم لك أثناء علاج السرطان. حيث إن التعبير عن مشاعرك لمقدمي الدعم لك يعطيك الشعور براحة البال.

الحصول على الدعم النفسي والعاطفي. لدينا في مركز MSK خبراء متخصصون في الصحة النفسية، مثل المستشارين والأخصائيين الاجتماعيين، ممن يمكنهم مساعدتك في التغلب على القلق. لدينا أيضًا رجال الدين للاستماع إليك والصلاة وهم كذلك مصدر للطمأنينة والراحة النفسية.

الانضمام لمجموعة دعم. ربما تشعر بالراحة عند التحدث مع أشخاص آخرين يخوضون رحلة علاج السرطان. سوف تتعلم كيف يتغلب الآخرون على قلقهم وتذكر أنك لست الوحيد الذي تخالجه هذه المشاعر.

- للتعرف على معلومات حول مجموعات الدعم في مركز MSK، يمكنك زيارة الموقع www.msk.org/counseling أو الاتصال بمركز الاستشارات على هاتف رقم 0200-888-646.

- توفر أيضًا مجموعات الدعم عبر الإنترنت من خلال برامجنا الافتراضية. تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/vp لمزيد من المعلومات.

تعلم تمارين الاسترخاء. يمكن أن تساعدك تمارين الاسترخاء، مثل التقاط الأنفاس العميقة وتمارين الإطالة والتأمل، في التغلب على القلق. يمكن أن

تساعدك هذه التمارين على الشعور بالاسترخاء والهدوء.

لمعرفة مزيد من المعلومات حول تمارين الاسترخاء:

- استمع إلى تمارين التنفس للاستعداد للإجراءات وتابعها

(www.msk.org/videos/breathing-exercises-prepare-procedures).

يساعدك هذا التأمل في التركيز على التنفس والشعور بالهدوء قبل الجراحة.

- اقرأ *Integrative Medicine Therapies and Your Cancer*

Treatment (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment)

للتعرف على العلاجات التي توفرها خدمة الرعاية الطبية والصحية التكميلية في مركز MSK. يمكن أن تساعدك هذه العلاجات في تطوير مهارات التغلب على الضغوط وتخفيف القلق.

- يمكنك زيارة www.msk.org/meditation للعثور على جلسات تأمل

يشرف عليها مقدمو الرعاية الطبية والصحية التكميلية لدينا.

ممارسة تمارين الاسترخاء في يوم الجراحة. في صباح يوم الجراحة، حاول ممارسة تمارين الاسترخاء، مثل التقاط الأنفاس العميقة أو تمارين الإطالة أو التأمل. يمكن أن تساعدك هذه التمارين على خفض التوتر والشعور بأنك أكثر استعدادًا للجراحة.

حاول ألا تمارس أنشطة الاسترخاء في غرفة المستشفى قبل الجراحة. تضم كل غرفة تليفزيون، حتى يمكنك مشاهدة عرضك المفضل.

وهناك تطبيقات مجانية يمكنك تنزيلها على هاتفك توفر لك جلسات تأمل موجهة وتمرين تنفس وموسيقى مهدئة للأعصاب. ومن بين الأمثلة عليها:

● Calm

● Headspace

● Insight Timer

● Simple Habit

يمكنك أيضًا صنع قائمة تشغيل خاصة بك تضم مقاطع موسيقية تسعد على الاسترخاء مثل Apple Music أو Spotify أو Pandora أو YouTube Music. يمكن أن يساعدك الاستماع للموسيقى على الشعور بالمزيد من الهدوء والراحة.

جرب التأمل الواعي

التأمل هو طريقة تسعد على استرخاء الجسم وتهدئة الذهن. ويمكن أن يساعدك على خفض التوتر والتركز على اللحظة الحالية.

اتبع الخطوات التالية للبدء:

1. اعثر على مكان مريح للجلوس.
اجلس في مكان هادئ على أن يكون ظهرك مستقيمًا. يمكنك الجلوس على مقعد أو على الأرض. أغلق عينيك.
2. ركز على التنفس.
التقط أنفاسًا عميقة ببطء. استنشق الهواء عن طريق أنفك وأخرج الزفير عن طريق فمك. انتبه إلى كل نفس.
3. لاحظ جسمك.
فكر ببطء في كل جزء في جسمك من الرأس وحتى أصابع القدمين. لاحظ إذا كنت تشعر بشد أو توتر في أي موضع. >ول أن تجعله يسترخي.
4. لاحظ أفكارك.

إذا تبادرت الأفكار إلى ذهنك، فلا بأس بذلك. لاحظها فقط، ثم أعد التركيز على التنفس.

5. تعامل برفق مع نفسك.

إذا شعرت بالقلق أو التوتر، فذكر نفسك "لا بأس أن يكون هذا شعوري. فأنا هناك للحصول على المساعدة".

6. وسّع إدراكك.

ابدأ ملاحظة الأصوات من حولك. ركز على اللحظة الحالية.

7. انتبه ببطء.

عندما تكون مستعدًا، التقط بضعة أنفاس عميقة. ثم افتح عينيك برفق وركز مرة أخرى على الغرفة.

جرب ممارسة اليقظة الذهنية أثناء أنشطتك اليومية، حتى لو كان ذلك فقط لبضع دقائق كل مرة. على سبيل المثال، يمكنك التركيز على التنفس أثناء الجلوس بهدوء. أو يمكنك الانتباه إلى شعور جسمك أثناء المشي. يمكنك ملاحظة مذاق الطعام أثناء تناوله. لحظات بسيطة مثل تلك اللحظات يمكنها مساعدتك على الشعور بهدوء وحضور أكبر.

خدمات الدعم

نقدم العديد من الموارد لمساعدتك أنت وأحبائك للتغلب على القلق المرتبط بالجراحة. أيا كانت المشاعر التي تراودك، نحن على استعداد تام لتقديم الدعم لك ولدينا الموارد التي يمكنك الاستفادة منها.

مركز المشورة

646-888-0200

www.msk.org/counseling

يستفيد الكثيرون من المشورة. يقدم مركز تقديم المشورة لدينا الاستشارات للأفراد والأزواج والعائلات والمجموعات. ويمكننا أيضًا وصف الأدوية لمساعتك خلال شعور بالقلق أو الاكتئاب. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إعادتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

خدمة الرعاية الطبية والصحية التكميلية (Integrative Medicine and Wellness Service)

www.msk.org/integrativemedicine

توفر خدمة الرعاية الطبية والصحية التكميلية لدينا العديد من الخدمات المُكملة للرعاية الطبية التقليدية والتي تتمشى معها. على سبيل المثال، نوفر العلاج بالإبر الصينية، والعلاج بالروائح العطرية، والعلاج بالموسيقى، والعلاج بالرقص والحركة، واليوغا، والعلاج باللمس. اتصل بهاتف رقم 646-1010-449 لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات.

يمكنك أيضًا حجز استشارة مع أحد مقدمي الرعاية الطبية والصحية في قسم خدمات الرعاية الطبية والصحية التكميلية. وسيتعاونون معك لوضع خطة تساعدك في اتباع أسلوب حياة صحي والسيطرة على الأعراض الجانبية. اتصل بهاتف رقم 646-608-8550 لتحديد موعد للاستشارة.

فصول عبر الإنترنت من خلال Greatly Health

تتعاون إدارة الخدمات الطبية التكميلية (Integrative Medicine Service) بمركز MSK مع Greatly Health لتوفير تجربة جديدة عبر الإنترنت للياقة الذهنية والبدنية والتمارين الرياضية. يمكنك مقابلة خبير في الطب التكاملي لإعداد خطة مخصصة لك. وسيوصيك هذا الخبير بفصول عبر الإنترنت يمكنك تلقيها في أتم الراحة بمنزلك. تشمل الأمثلة على هذه الفصول اليوغا الخفيفة والتأمل الصباحي. يمكنك زيارة www.greatlyhealth.com للتسجيل ومعرفة المزيد من المعلومات.

ورش عمل اللياقة الذهنية والبدنية بمركز MSK

يقدم مركز MSK ورش عمل قصيرة عبر الإنترنت للمصابين بالسرطان ومقدمي الرعاية لهم والناجين. يمكن أن تساعدك ورش عمل اللياقة الذهنية والبدنية على الاستعداد للجراحة، والمحافظة على نشاطك أثناء العلاج، وتعلم طرق طبيعية للتغلب على الأعراض الجانبية. كما يوفر لك الفرصة للتواصل مع أشخاص آخرين متأثرين بالسرطان. يشعر الكثيرون بثقة أكبر ويحصلون على دعم كبير بعد الانضمام لإحدى ورش العمل.

تستغرق كل ورشة عمل حوالي 75 دقيقة. والحضور مجاني. للاطلاع على قائمة بورش العمل وأسعارها، يمكنك زيارة www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops

أخبر أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إذا كنت مهتمًا بإحدى هذه الورش. حيث يمكنه إدخال إدخال لبدء تسجيلك فيها.

إدارة الخدمة الاجتماعية (Social Work)

212-639-7020

www.msk.org/socialwork

يساعد الأخصائيون الاجتماعيون المرضى والأسر والأصدقاء في التعامل مع المشكلات الشائعة لمرضى السرطان. وهم يقدمون المشورة الفردية ومجموعات الدعم خلال فترة العلاج. ويمكنهم مساعدتك في التواصل مع الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين.

كما يمكن للأخصائيين الاجتماعيين لدينا إحالتك إلى الوكالات والبرامج المجتمعية. إذا كنت تواجه مشكلات في دفع الفواتير، فيمكنهم أيضًا تقديم معلومات عن الموارد المالية. اتصل بالرقم الوارد أعلاه للتعرف على المزيد.

يتوفر رجال الدين للاستماع، والمساعدة في دعم أفراد الأسرة، والصلاة. ويمكنهم التواصل مع رجال الدين أو الجماعات الدينية المجتمعية، أو ليكونوا رفقاء باعثين على الاطمئنان والحضور الروحي. يمكن لأي شخص طلب **الدعم الروحي**. فليس من الضروري أن يكون لك انتماء ديني أو تعتنق دينًا معينًا.

توجد دار العبادة بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بالقرب من الردهة الرئيسية بمستشفى Memorial Hospital. وهي مفتوحة 24 ساعة يوميًا. إذا كانت لديك حالة طوارئ، فيُرجى الاتصال برقم 212-639-2000. اطلب التحدث إلى رجل الدين المناوب.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Managing Anxiety Before Surgery - Last updated on June 10, 2026
جميع الحقوق محفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان