

Module 5

# Coping with Kidney Disease



## ماژول - 5 مقابله با بیماری کلیوی

### ماژول - 5 فهرست مطالب

- 4-5.....اتاق قرمز (بحران).....
- 6-5.....اتاق خالی (انزوا).....
- 5-8 .....انبار هیزم (خشم).....
- 01-5.....اتاق آبی (افسردگی).....
- 31-5.....کارگاه (بازسازی).....
- 5-16 ..... طرح شخصی .....
- 5-17 ..... در آزمون کلیه شرکت کنید! .....
- 81-5.....منابع بیشتر.....

لطفا توجه داشته باشید که استفاده از مدرسه کلیه جایگزین نیاز به صحبت با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما در مورد مراقبت‌های شما نمی‌شود.

#### سلب مسئولیت قانونی

اطلاعاتی که در وبسایت Life Options یا صفحات چاپی، از جمله Kidney School پیدا می‌کنید، «به همان شکلی که هست» ارائه می‌شود و تا حدی که قانون اجازه می‌دهد، برنامه توانبخشی Life Options موسسه آموزش پزشکی، و شرکت‌های وابسته، کارمندان، مسئولان، هیئت مدیره یا سهامداران آنها هیچ گونه ضمانتی از هر نوع، چه صریح و چه ضمنی، از جمله و بدون محدودیت هرگونه ضمانت در مورد شرایط، کیفیت، عملکرد، قابلیت فروش، مناسب بودن برای یک هدف خاص یا عدم نقض در رابطه با اطلاعات، خدمات یا محصولات ارائه شده از طریق یا در ارتباط با وبسایت Life Options یا صفحات چاپی، ارائه نمی‌دهند. تا حدی که قانون اجازه می‌دهد، برنامه توانبخشی Life Options و موسسه آموزش پزشکی، هرگونه مسئولیتی را در قبال هرگونه خسارت یا آسیب ناشی از هرگونه نقض در عملکرد، خطا، حذف، نقص، دسترسی، تغییر یا استفاده از سوابق، چه در نتیجه نقض قرارداد، رفتار مجرمانه، سهل‌انگاری یا تحت هر دلیل دیگری از اقدام، از خود سلب می‌کنند. محتویات وبسایت Life Options و صفحات چاپی متعلق به آن، شامل متن، گرافیک و آیکون‌ها، اما نه محدود به آنها، جزو مواد دارای علامت تجاری هستند یا توسط Institute, Inc. Medical Education کنترل می‌شوند. در اینجا هیچ اجازه‌ای برای چاپ مجدد کل یا بخشی از محتوا، گرافیک، تصاویر، عکس‌ها یا آیکون‌های Life Options یا Kidney School به شما داده نمی‌شود. (اصلاح‌شده در مارس ۲۰۱۵)

۵)	ج	۱۰)	ب
۴)	د	۹)	ج
۳)	د	۸)	ج
۲)	هـ	۷)	ج
۱)	ب	۶)	ب

تبریک می‌گوییم، شما آزمون

ماژول - 5 پاسخ‌های آزمون کلیه





من  
گروچو مارکس بود که گفت: «من اوقات فوق‌العاده‌ای داشتم، اما این آن [روز] نبود.»

بسیاری از افراد مبتلا به بیماری کلیوی می‌توانند همین حرف را در مورد زندگی با بیماری کلیوی بزنند. ممکن است از آن درس بگیرید و در آن معنا پیدا کنید. اما احتمالاً در کنار بهترین تجربیات زندگی شما قرار نمی‌گیرد.

لازم نیست از بیماری کلیوی خود لذت ببرید. اما باید یاد بگیرید که با آن به طور کامل زندگی کنید - زیرا این زندگی شماست. و این بخش می‌تواند چالش برانگیز باشد.

یکی از افراد، سفر عاطفی خود با بیماری کلیه را اینگونه توصیف کرد: «من در پیروی از برنامه درمانی‌ام و همکاری نزدیک با تیم مراقبت‌های بهداشتی‌ام بسیار خوب عمل می‌کنم. این بخش آسان ماجرا است. اما احساسات من مانند ترن هوایی است که متوقف نمی‌شود. اگر می‌توانستم بفهمم که چرا در یک روز خاص چنین احساسی دارم، می‌توانستم کل زندگی‌ام را خیلی بهتر مدیریت کنم.»

گاهی اوقات ممکن است با خشم، ترس، سردرگمی یا سایر احساسات مرتبط با بیماری کلیوی دست و پنجه نرم کنید - اگر چنین است، تنها نیستید. اکثر، اگر نگوییم همه، افراد مبتلا به بیماری کلیوی طیف وسیعی از احساسات را تجربه می‌کنند. برخی خفیف هستند اما برخی دیگر می‌توانند فلج‌کننده باشند و پایبندی به برنامه درمانی را دشوار کنند - و سلامتی را به خطر بیندازند.

با درک احساسات خود، می‌توانید از آنها به نفع خود استفاده کنید - حتی احساسات سرسختی که نمی‌خواهید از بین بروند. این به شما کمک می‌کند تا در مسیر برنامه درمانی خود بمانید، کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید و روابطی را که برای شما مهم‌تر هستند حفظ کنید.

در این مازول، شما را با رایج‌ترین احساساتی که افراد مبتلا به بیماری کلیوی و خانواده‌هایشان دارند، آشنا خواهیم کرد.

ما معتقدیم که این سفر در چشم‌انداز عاطفی بیماری کلیوی، برای شما آموزنده، دلگرم‌کننده و توانمندساز خواهد بود. در پایان



در این مازول، نکات کلیدی را در یک برنامه شخصی خلاصه خواهیم کرد که می‌توانید آن را چاپ کرده و به عنوان یادآوری استفاده کنید.

برای اینکه بتوانید احساسات رایجی را که ممکن است با بیماری کلیوی با آن مواجه شوید درک کنید، تصور کنید که صاحب خانه‌ای بزرگ با اتاق‌های زیاد هستید.

هر اتاق هدف متفاوتی را دنبال می‌کند. بعضی اتاق‌ها چیزهایی را در خود جای داده‌اند که سال‌ها می‌خواستید دور بیندازید. بعضی دیگر اتاق‌هایی هستند که از آنها اجتناب می‌کردید زیرا وسایل یا دکوراسیون آنها شما را غمگین، عصبانی یا ترسان می‌کند.

دو نکته کلیدی وجود دارد که باید در مورد هر یک از اتاق‌های خانه‌تان به خاطر داشته باشید: □ هر اتاق حس متفاوتی را القا می‌کند. اما در هیچ یک از اتاق‌ها چیزی وجود ندارد که بتواند به شما آسیب برساند. بنابراین لازم نیست از ورود به آنجا بترسید.

□ درهای هر اتاق همیشه باز است. این بدان معناست که می‌توانید هر زمان که بخواهید از یک اتاق به اتاق بعدی رفت و آمد کنید. حتی ممکن است همزمان در بیش از یک اتاق باشید.

بیاید نگاهی دقیق‌تر به نقشه طبقه بیندازیم. در اینجا اتاق‌ها به ترتیبی که در آنها قدم خواهیم زد، آمده است: □ اتاق قرمز (بحران) □ اتاق خالی (انزوا) □ انبار هیزم (خشم) □ اتاق آبی (افسردگی) □ کارگاه (بازسازی)

خب، بیاید شروع کنیم.



## ماژول - 5 مقابله با بیماری کلیوی

### اتاق قرمز (بحران)



وقتی که در حال شکست بودید، وقتی که مجبور بودید نوعی درمان

را انتخاب کنید، یا وقتی که دیالیز یا پیوند عضو مورد نیاز بود.

اتاق قرمز جایی است که کمتر کسی آن را فراموش می‌کند. این اولین جایی است که اکثر افراد مبتلا به

بیماری کلیوی به آن مراجعه می‌کنند. صرف نظر از اینکه چگونه

به اینجا می‌رسید، معمولاً یک بحران وجود دارد.

قلب یک بحران حول محور تغییرات ناخواسته می‌چرخد. پیش از این،

زندگی شما قابل پیش‌بینی و تحت کنترل به نظر می‌رسید. اکنون، به

نظر می‌رسد همه چیز علامت سوال دارد: سلامتی شما، رابطه شما با

خانواده، و حتی شما به این کار حسرت می‌کنید. شما می‌دانید که پزشک پروردگار شما گفت که

سلامتی شما را به گونه‌ای که شما گفته شده باشد که سوالاتی را مطرح

کند که پاسخی برای آنها ندارید. آینده بسیار متزلزل به نظر می‌رسد.

### ترس از ناشناخته‌ها: وجه مشترک بحران

وقتی دسترسی را برقرار کردم، همان روز درمان را شروع کردند و  
حالم بهتر شد.

«من در آن زمان در مسابقات سه‌گانه شرکت می‌کردم و [دکترم] گفت: 'دیگر هرگز نمی‌توانی این کار را انجام دهی' و من طوری برداشت کردم که انگار دیگر نمی‌توانم راه بروم. بنابراین این حرف کمی گمراه‌کننده بود و واقعاً من را تکان داد. فکر می‌کردم تمام بدنم رو به زوال خواهد رفت و ظرف چند ماه خواهم مرد. حالا چند سال گذشته و من کاملاً سالم هستم. منظورم این است که تقریباً می‌توانم. نمی‌توانم در مسابقات سه‌گانه شرکت کنم، اما می‌توانم راه بروم یا رانندگی کنم.»

«یادم هست که با وحشتی باورنکردنی می‌نشستم. ساعت چهار صبح زمانی بود که از خواب بیدار می‌شدم و نگران چیزها می‌شدم. و ترس از دیالیز...»

وجه مشترک همه این افراد چیست؟

ترس از ناشناخته‌ها - و انتظار بدترین‌ها. جستجوی اطلاعات برای کمک به شما در یادگیری آنچه واقعاً می‌توانید انتظار داشته باشید، می‌تواند به شما در عبور از مرحله بحران کمک کند.

افرادی که با آنها صحبت کرده‌ایم، به ما گفته‌اند که مواجهه با بحران بیماری کلیوی چه احساسی داشته است:

«از نظر احساسی، من را در یک دوراهی وحشتناک انداخت، چون اصلاً نمی‌دانستم یعنی چه. می‌دونم، قراره زنده بمونم یا بمیرم، و بعدش چی میشه؟»

«من ترسیده بودم. من فقط... نمی‌دانستم چه اتفاقی قرار است برابم بیفتد.»

«در آن زمان، احساس می‌کردم بی‌فایده‌ام. فکر می‌کردم فقط قرار است بمیرم. نمی‌دانستم می‌توانم با این [وضعیت] زندگی کرد.»

«من یک پایم را از دست داده بودم و از قبل معلول بودم.»  
حالا مجبور بودم بروم و عمل جراحی انجام دهم، که زندگی‌ام را پیش از پیش محدود می‌کرد.»

«تمام چیزی که تا به حال [در باره دیالیز] شنیده بودم، داستان‌های ترسناک بود. به همین دلیل است که این موضوع مرا آزار می‌دهد.»  
اما وقتی من را به آنجا بردند، آنقدر مریض بودم که واقعاً برایم مهم نبود چه کار می‌کنند، فقط می‌خواستم حالم بهتر شود. وقتی تصمیم گرفتند این کار را بکنند، در بیمارستان بودم و من به زمین افتادم، آنها





ممکن است نگران این باشید که بیماری کلیه چه تأثیری بر زندگی شما خواهد داشت. در اینجا برخی از رایج‌ترین احساساتی که افراد در طول یک بحران تجربه می‌کنند، آورده شده است. مواردی را که نشان می‌دهد شما یا اعضای خانواده‌تان در آن زمان چه احساسی داشته‌اید، بررسی کنید:

ترسو

گیج شدن

غرق در حیرت

بی‌احسی

غمگین

ناامید

سایر احساسات:

شوکی که از زیر و رو شدن زندگی‌تان احساس می‌کنید، می‌تواند باعث شود که روزها - یا حتی هفته‌ها یا ماه‌ها - پس از شنیدن این خبر ناراحت باشید. اما، همانطور که پاسخ سوالات خود را پیدا می‌کنید، می‌توانید بر اساس دانسته‌های خود عمل کنید. این کار آشفتگی را آرام می‌کند و به شما کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری داشته باشید، بنابراین می‌توانید با بیماری کلیوی خود را وفق دهید.

این به این معنی نیست که شما هرگز احساسات شدید دیگری مربوط به سلامتی خود را تجربه نمی‌کنید. ما در مورد این موارد با بررسی اتاق‌های دیگر بیشتر صحبت خواهیم کرد.

با این حال، برخی افراد در حالت بحران گیر افتاده‌اند. آنها نمی‌توانند از ترس عبور کنند، یا نمی‌خواهند بپذیرند که کلیه‌هایشان کار نمی‌کند یا زندگی‌شان تغییر خواهد کرد. در حال حاضر، آیا فکر می‌کنید از بحران عبور کرده‌اید؟ یا هنوز در حالت بحران هستید؟

معمولاً در حالت بحران قرار می‌گیرید، احتمالاً برای مدتی. بهترین و سریع‌ترین راه برای خروج از این مرحله، یافتن پاسخ است.

اطلاعات واقع‌بینانه در مورد آنچه انتظار می‌رود می‌تواند به شما کمک کند تا بینید زندگی متفاوت خواهد بود، اما هنوز هم می‌تواند خوب باشد. صحبت با افراد دیگری که این تجربه را داشته‌اند

## چگونه می‌توانم با افراد دیگری که مشکلات کلیوی دارند، ملاقات کنم؟

«بهترین بخش یک گروه پشتیبانی چیست؟» ملاقات با افراد دیگر در شرایط مشابه، چون دیگر احساس تنهایی و انزوا نمی‌کنید. شوهر من (مثل من) دیابت ندارد و مدیریت غذا در خانه واقعاً سخت است وقتی که می‌خواهد استیک‌هایش را کباب کند و هر چه می‌خواهد بخورد، و کیک شکلاتی را با بستنی میل کند و حتی یک گرم هم وزن اضافه نکند.

گروه‌های حمایتی برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی ممکن است در منطقه شما در دسترس باشند. بنیاد ملی کلیه (NKF) در بسیاری از ایالت‌ها شعبه‌های وابسته دارد. عضویت رایگان است. با شماره 622-9010 (800) تماس بگیرید یا از وبسایت NKF به آدرس [www.kidney.org](http://www.kidney.org) دیدن کنید.

انجمن بیماران کلیوی آمریکا یک سازمان عضویت است که می‌توانید به آن بپیوندید. با پرداخت ۲۵ دلار در سال، یک بسته عضویت، مجلات، خبرنامه ایمیلی ماهانه AAKP Renal Flash دریافت می‌کنید و می‌توانید در جلسات محلی (در صورت وجود شعبه در منطقه شما) و یک جلسه سالانه شرکت کنید. با شماره 749-2259 (800) تماس بگیرید یا از وبسایت AAKP به آدرس [www.aakp.org](http://www.aakp.org) دیدن کنید.

شبکه حمایت از بیماران کلیوی جلسات ملی و منطقه‌ای و پادکستی از وبسایت خود به آدرس [www.rsnhope.org](http://www.rsnhope.org) دارد.

اگر در منطقه شما گروهی وجود ندارد که بتوانید به آن مراجعه کنید، همچنان می‌توانید از افراد دیگری که مشکلات کلیوی دارند، حمایت دریافت کنید. بسیاری از گروه‌های پشتیبانی آنلاین در دسترس هستند و اعضا از طریق ایمیل یا یکدیگر «صحبت» می‌کنند. برای یافتن یک گروه پشتیبانی آنلاین، به [groups.yahoo.com](http://groups.yahoo.com) بروید و عبارت «حمایت دیالیز» را در کادر تایپ کنید.



## اتاق خالی انزوا

آنچه را که تجربه کرده‌اید می‌تواند به شما کمک کند. تیم مراقبت شما می‌تواند به سوالات شما پاسخ دهد و ترس‌هایتان را کاهش دهد. یک مشاور سلامت روان یا یک مددکار اجتماعی (اگر دیالیز می‌شوید) آموزش‌های ویژه‌ای برای کمک به شما در یادگیری کنار آمدن با بیماری کلیوی دارد.

سعی کنید ظرف هفته آینده با یکی از این افراد تماس بگیرید. اگر نمی‌توانید تماس بگیرید، از یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود بخواهید که با شما تماس بگیرند. زمان، به خودی خود، احتمالاً شما را به جایی که می‌خواهید نمی‌رساند. هر چه زودتر درخواست کمک کنید، زودتر می‌توانید احساس آرامش کنید.

افراد به طور متفاوتی با شرایط سخت کنار می‌آیند. برای مثال، «بحران» ممکن است کلمه مناسبی برای آنچه شما از سر گذرانده‌اید به نظر نرسد یا نرسد. ایده اصلی این است که یک تغییر بزرگ - به خصوص یک تغییر متحول‌کننده زندگی - باید باعث شود ما احساساتی را تجربه کنیم.

گاهی اوقات خبرهای بد آنقدر زیاد هستند که نمی‌توانیم آنها را نادیده بگیریم، کوچک بشماریم یا حتی اهمیت آنچه آموخته‌ایم را انکار کنیم. همانطور که یکی از بیماران گفت: «انکار واقعاً چیز بزرگی است و قبل از اینکه بتوانید اوضاع را کنترل کنید، باید از آن عبور کنید. من تا زمانی که از انکار بیرون نیامدم و نگفتم «من خواهم مرد، و این دلیل آن خواهد بود». این زندگی شماست، نه زندگی پزشک؛ آنها به خانه می‌روند و حالشان خوب است.»

آیا ممکن است شما در حال انکار یک «بحران» مربوط به بیماری کلیوی خود باشید؟ گاهی اوقات ما نمی‌دانیم چگونه با یک دوران سخت کنار بیاییم و فکر می‌کنیم که اجتناب از حقیقت به نحوی آن را از بین می‌برد. دیدن اینکه ممکن است به طور کامل با آنچه در زندگی شما می‌گذرد کنار نیایید، گامی در مسیر درست است. کنار آمدن با احساساتتان به جای تلاش برای اجتناب از آنها، بخشی از مقابله با نارسایی کلیه است. ادامه این ماژول به شما نشان خواهد داد که چگونه این کار را انجام دهید.



وقتی اتاق قرمز بحران را ترک می‌کنید، ممکن است در مقطعی دوباره برگردید، اما احتمال زیادی وجود دارد که بیشتر وقت خود را در اتاق‌های دیگر خانه بگذرانید. اغلب مکان بعدی که به آن می‌روید، اتاق ایزوله خالی است. بیایید نگاهی به دلیل این اتفاق بیندازیم.

یک بحران معمولاً مردم را برای اقدام بسیج می‌کند. خانواده و دوستان ممکن است دور شما جمع شوند و کمک، حمایت، تشویق و همدلی خود را در مبارزه شما ارائه دهند. هر چقدر هم که از بودن در یک بحران متنفر باشید، اما نگرانی مردم مایه آرامش است.

اما به محض فروکش کردن بحران، ملاقات‌ها، تماس‌های تلفنی، وعده‌های غذایی یا سایر اشکال حمایت اغلب متوقف می‌شوند. افراد شروع به تمرکز انرژی خود روی چیزهای دیگر می‌کنند که ممکن است باعث شود شما احساس تنهایی یا انزوای زیادی کنید.

ممکن است احساس کنید که عزیزانتان واقعاً به شما اهمیت نمی‌دهند. یا اینکه آنها در ابتدا فقط به این دلیل به شما کمک کردند که دلشان برای شما می‌سوخت. احتمال زیادی وجود دارد که هیچ‌کدام از این دو مورد درست نباشد.

با این حال، کاملاً قابل درک است که چنین احساسی داشته باشید. از مرحله بحران تاکنون، تغییرات کمی رخ داده است. شما هنوز هم هر روز صبح با بیماری کلیوی و تمام نگرانی‌های همراه آن از خواب بیدار می‌شوید. ممکن است فکر کنید خانواده و دوستانتان می‌توانند ببینند که این موضوع چقدر واضح است و تعجب کنید که چرا دیگر نگران شما نیستند.





اما، یک بحران انرژی جسمی و عاطفی زیادی از کسانی که کمک می‌کنند می‌طلبید. تا زمانی که اوضاع رو به ثبات برود، خانواده و دوستان ممکن است از رسیدگی به نیازهای شما و تلاش برای گذراندن زندگی پرمشغله خودشان خسته شده باشند. نیاز آنها به عقب‌نشینی ممکن است به دلیل بی‌توجهی به شما نباشد - بلکه صرفاً نیاز به بازگشت به روال عادی خودشان باشد.

احساس نیاز و تنهایی می‌تواند بسیار سخت باشد. گاهی اوقات راه خروج از این تونل تاریک آسان‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. راه حل؟ یاد بگیرید که درخواست کمک کنید.

گفتن این حرف آسان است، اما انجام آن برای اکثر افراد - چه با مشکلات سلامتی و چه بدون آن - دشوار است.

مگر آنقدر بزرگتر این متون زرد رنگ که همه‌کجا پیدا غلظت اینها ضلالتن قوی ماست که نیاز به کمک، اشتباه یا ضعف است. فرهنگ ما به ما می‌گوید که تنهایی و تنگناست شما ممکن است نخواهید که «باری» برای عزیزانتان باشید.

«واقعاً به کسی نگفتم. خب، به مادرم.»  
اما به کس دیگری نگفتم چون دوست دارم انرژی مثبت به همه‌م ببالد چه یاری کنی مرهم بگویند با «ایم بچله» «هنرم فقیح» به افراد دیگر نیاز داریم. از آنجایی که شما یک بیماری مزمن دارید، ممکن است می‌خواهیم که هر چه می‌توانید به کمک بیشتری نیاز داشته باشید.

اما نمی‌توانید انتظار داشته باشید که حتی نزدیک‌ترین افراد به شما، ذهن شما را در مورد نوع کمکی که نیاز دارید، بخوانند. «من فقط می‌خواهم سالم و کامل دیده شوم.»

من به خاطر سلامتی‌ام شهرت دارم. شما نمی‌خواهید ناز پرورده باشید، یا نمی‌خواهید ناز پرورده باشید یا همدردی دیگران را جلب کنید. شما دوست دارید به مردم کمک کنید، اما سعی می‌کنید تا حد امکان این موضوع را خصوصی نگه دارید، آن هم فقط برای مواقع ضروری. حتی بعضی از اعضای خانواده‌های نزدیک هم سعی می‌کنند بیش از حد از شما محافظت کنند. انگار مدام زیر میکروسکوپ هستید و دارند نگاهتان می‌کنند که چه می‌خورید. می‌گویند: «خب، تو که نباید این را بخوری!»

ممکن است لازم باشد علاوه بر عزیزانتان، منابع جدیدی برای کمک و حمایت پیدا کنید. برخی از افراد مبتلا به بیماری کلیوی احساس تنهایی می‌کنند زیرا احساس می‌کنند با همه کسانی که می‌شناسند متفاوت هستند، یا حتی به دلیل بیماری خجالت می‌کشند یا احساس می‌کنند که ناپاک هستند. هیچ کس واقعاً نمی‌داند که داشتن یک ... چه حسی دارد؟

## شما در احساس تنهایی تنها

### نیستید

اینکه نمی‌خواهند با بقیه متفاوت به نظر برسند، دلیل دیگری است که برخی از افراد مبتلا به بیماری کلیوی، درخواست حمایتی که نیاز دارند را نمی‌کنند. همانطور که بیماران به ما گفته‌اند، ممکن است حتی به دیگران نگویند که بیماری کلیوی دارند: «نمی‌خواستم به کسی بگویم. احساس می‌کردم بیمارم، مریضم، که تمیز نیستم، که اگر مردم بفهمند، از من خوششان نمی‌آید.»

«راستش سال‌هاست که در موردش صحبت نکرده‌ام.»

مگر آنقدر بزرگتر این متون زرد رنگ که همه‌کجا پیدا غلظت اینها ضلالتن قوی ماست که نیاز به کمک، اشتباه یا ضعف است. فرهنگ ما به ما می‌گوید که تنهایی و تنگناست شما ممکن است نخواهید که «باری» برای عزیزانتان باشید.

«واقعاً به کسی نگفتم. خب، به مادرم.»

اما به کس دیگری نگفتم چون دوست دارم انرژی مثبت به همه‌م ببالد چه یاری کنی مرهم بگویند با «ایم بچله» «هنرم فقیح» به افراد دیگر نیاز داریم. از آنجایی که شما یک بیماری مزمن دارید، ممکن است می‌خواهیم که هر چه می‌توانید به کمک بیشتری نیاز داشته باشید.

اما نمی‌توانید انتظار داشته باشید که حتی نزدیک‌ترین افراد به شما، ذهن شما را در مورد نوع کمکی که نیاز دارید، بخوانند. «من فقط می‌خواهم سالم و کامل دیده شوم.»

من به خاطر سلامتی‌ام شهرت دارم. شما نمی‌خواهید ناز پرورده باشید، یا نمی‌خواهید ناز پرورده باشید یا همدردی دیگران را جلب کنید. شما دوست دارید به مردم کمک کنید، اما سعی می‌کنید تا حد امکان این موضوع را خصوصی نگه دارید، آن هم فقط برای مواقع ضروری. حتی بعضی از اعضای خانواده‌های نزدیک هم سعی می‌کنند بیش از حد از شما محافظت کنند. انگار مدام زیر میکروسکوپ هستید و دارند نگاهتان می‌کنند که چه می‌خورید. می‌گویند: «خب، تو که نباید این را بخوری!»

اینکه به چه کسی در مورد بیماری کلیوی خود بگویید به خودتان بستگی دارد. شاید نخواهید تمام دنیا از آن مطلع شوند و اشکالی ندارد. اما اگر بتوانید اخبار - و نیازهایتان - را با افرادی که به آنها اعتماد دارید به اشتراک بگذارید، کمتر احساس تنهایی خواهید کرد.



## ماژول - 5 مقابله با بیماری کلیوی

لبنانزکولداکلیویوچه دایرگدان مگرالینکه کنججه شمیگوری، شکلت کلیوی پیدا شده باشد. بنابراین، صحبت با سایر بیماران ممکن است به شما کمک کند. تمرین شود. اما این راه خروج از اتاق خالی انزوا است.

یک مشاور، درمانگر، مددکار اجتماعی یا روحانی نیز ممکن است بتواند به شما کمک کند - البته اگر بتوانید خودتان را برای **انبار هیزم (خشم)** درخواست کمک مورد نیازتان آماده کنید.

انبار هیزم اتاقی است که در آن خشم احساس می‌شود.

اگرچه خشم یک احساس درست است، اما می‌تواند یک نیروی مثبت یا منفی در زندگی شما باشد. هدف ما این است که آن را به یک نیروی مثبت تبدیل کنیم.

با درخواست کمک از کسانی که بیشترین توانایی را دارند، بهترین شانس را برای دریافت آنچه نیاز دارید و احساس ارتباط در روابط دارید. اکثر مردم در صورت درخواست، مایل به کمک هستند، اما به فردی که از او درخواست می‌کنید توجه داشته باشید. اگر بیش از حد پرتوقع یا نسبت به نیازهای عزیزانتان بی‌تفاوت باشید، ممکن است آنها را حتی اگر بخواهند به شما کمک کنند، از خود دور کنید. اگر شک دارید، از آنها بپرسید که آیا احساس می‌کنند نادیده گرفته شده‌اند یا به آنها تحمیل شده است. اگر گفتند «بله»، با آنها صحبت کنید که چگونه می‌توانید نیازهای خود را به روشی که برای آنها بهتر است، بیان کنید.

در سطرهای زیر، نام کوچک حداقل دو نفر را بنویسید که در صورت نیاز مایلید از آنها کمک بخواهید. سپس، حداقل یک نیازی را که دارید و آنها می‌توانند در برآورده کردن آن به شما کمک کنند، فهرست کنید.

نام ۱: \_\_\_\_\_

نیاز: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

نام ۲: \_\_\_\_\_

نیاز: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

نام ۳: \_\_\_\_\_

نیاز: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

وقتی بیماری مزمنی دارید، هیچ روز مرخصی وجود ندارد. اگر این یک شغل پردرآمد بود و رئیس‌تان اصرار داشت که شما ۳۶۵ روز سال در محل کار باشید، عصبانی می‌شدید!

به این برنامه خسته‌کننده، موارد زیر را هم اضافه کنید: □ بیماری مزمن

کلیه (CKD) شغلی است که از آن متنفرید و هرگز درخواستش را نداشته‌اید.

□ نارسایی کلیه ممکن است شما را مجبور کند سبک زندگی خود را تغییر دهید تا با برنامه درمانی‌تان هماهنگ شود.

□ شما ۲۴ ساعت شبانه‌روز و هر روز آماده‌ی پاسخگویی هستید.

□ گاهی اوقات مسئولیت می‌تواند بیش از حد احساس شود.

□ شما باید به افرادی که به شما کمک می‌کنند، وابسته باشید.

وقتی تمام وقت و انرژی‌ای که این شغل از شما می‌گیرد، چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی، را جمع می‌کنید، ممکن است به نظر برسد که زندگی زیادی ندارید.





اگر تا به حال عصبانی شده‌اید، شما را سرزنش نمی‌کنیم! شما این بیماری را نخواستید یا نمی‌خواهید. اما باید با آن زندگی کنید.

خشم معمولاً متوجه کسی یا چیزی است - مانند خدا، پزشک یا حتی خودتان. بیاید نگاهی به این احساسات بیندازیم.

خدا

وقتی مشکلی پیش می‌آید، تمایل به سرزنش کسی - هر کسی - طبیعی است. و وقتی کسی برای سرزنش وجود ندارد، حتی ممکن است احساس کنید که خدا شما را ناامید کرده است. ممکن است بپرسید: «چرا من؟» «چرا من مجازات می‌شوم؟» صحبت با یک مشاور مذهبی در مورد این آزمون ایمانتان می‌تواند به شما کمک کند.

دکتر

شاید پزشک شما بیماری کلیوی شما را زود تشخیص نداده باشد. شاید به شما نگفته باشد که در معرض خطر هستید یا وقتی گفته‌اید مشکلی وجود دارد، به حرفتان گوش نداده باشد. همانطور که یکی از بیماران گفت: «همین الان، اگر می‌توانستم آن خانم [دکتر] را ببینم، او را خفه می‌کردم!» چون آنقدر ادامه دادم که دیگر نمی‌توانستم راه بروم. در خانه بی‌اختیاری ادرار داشتم. تنها بودم، تقریباً مجبور بودم سینه‌خیز به دستشویی بروم. و من به این خانم گفتم که مشکلی دارم. 'اوه، تو هیچ مشکلی نداری.' او نه من را معاینه کرد و نه هیچ چیز دیگری.

ممکن است احساس کنید که منصفانه نیست که زندگی‌تان به خاطر اشتباه شخص دیگری برای همیشه تغییر کند. تغییر پزشک و پیدا کردن یک درمانگر یا مشاور غم و اندوه برای کمک به شما در کنار آمدن با احساساتتان، گام‌هایی هستند که می‌توانید بردارید.

خودت

آیا می‌توانستید قرص‌های فشار خونتان را مرتب‌تر مصرف کنید؟ قند خونتان را بهتر کنترل کنید؟ مایعات بیشتری بنوشید؟ زودتر به پزشک مراجعه کنید؟ ایمان بیشتری نشان بده؟ حتی اگر چیزی وجود داشته باشد

## شکستن چرخه پشیمانی

هر وقت زندگی به مسیر بدی می‌افتد، طبیعی است که آرزو کنید ای کاش از آن طرف جاده می‌رفتید. در اینجا چیزی است که برخی از بیمارانی که با آنها صحبت کرده‌ایم در مورد سرزنش خود به خاطر مشکلات کلیوی‌شان گفته‌اند:

«کمی از خودم ناراحت بودم چون هر وقت مثلاً وقتی جوان‌تر بودم و غذا می‌خوردم، شوخی می‌کردم و می‌گفتم: «هنوز نمک بیشتری مصرف می‌کنم، فشارم کمی بالاتر می‌آورد.» نمی‌دانستم کاری که واقعاً انجام می‌دهم، واقعاً دارد مرا می‌کشد. می‌توانستم به تمام دفعاتی فکر کنم که می‌توانستم این کار را کنار بگذارم.»

«یکی از احساساتم این بود که «خودت باعث شدی»، چون کنترلی که باید روی خودم داشتم، نداشتم. می‌گفتم «خب، خودت می‌دانی دیابت چه می‌کند، تو بهتر از هر کسی می‌دانی. تو مدت طولانی‌تری از مادرت، مدت طولانی‌تری از برادرت دیابت داشتی، تو می‌دانی چه می‌کنند.» و با مدیریت ضعیف.»

«لازم نیست تو را بکشد. ما بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم کنترل داریم. من کلی سوءمدیریت انجام دادم، کلی کارهایی که نباید انجام می‌دادم، کلی سرکشی. منظورم این است که الان توی بیمارستان بودم و کلی شکلات توی کشوم داشتم.»  
جدی میگم. و خب، کلی اتفاق تو زندگی‌م افتاد. برای همین کاملاً می‌فهمم منظور شون چیه وقتی میگن زندگی در انکار.

تنها مشکل نگاه کردن به گذشته و کارهایی که انجام داده‌اید و تأثیری که بر زندگی‌تان داشته این است که نمی‌توانید الان آن را تغییر دهید. همانطور که ممکن است سعی کنید کسی را که در حق شما بدی کرده ببخشید، باید سعی کنید خودتان را هم ببخشید. وقتی بتوانید به جای گذشته به جلو نگاه کنید و هر کاری از دستتان برمی‌آید برای داشتن بهترین زندگی ممکن در حال حاضر انجام دهید، متوجه خواهید شد که موفق شده‌اید.



## ماژول - 5 مقابله با بیماری کلیوی

می‌توانستی طور دیگری عمل کنی، سرزنش کردن خودت الان چیزی را تغییر نمی‌دهد.

چرخیدن در چرخه سرزنش خود، شما را از پیشرفت در زندگی باز می‌دارد.

صحبت کردن با یک مددکار اجتماعی، مشاور یا درمانگر می‌تواند به شما در کنار آمدن با احساساتان کمک کند.

بیماری کلیه زندگی شما را سخت‌تر می‌کند. اما بسیار مهم است که سعی کنید از خشم، پشیمانی و احساس قربانی بودن عبور کنید. اگر این کار را نکنید، این احساسات مانند یک زندان عاطفی عمل می‌کنند. آنها انرژی مورد نیاز شما را برای درمان بیماری کلیه‌تان مصرف می‌کنند و شما را به اتاق ایزوله خالی باز می‌گردانند.

برخی افراد می‌توانند بدون واکنش‌های عاطفی زیاد با تغییرات اساسی زندگی روبرو شوند. شما ممکن است یکی از آنها باشید. اگر چنین است، ما شما را تشویق می‌کنیم که با سایر افراد مبتلا به بیماری کلیوی و خانواده‌هایشان که به خوبی شما با این شرایط کنار نمی‌آیند، ارتباط برقرار کنید.

هدف این است که خشم خود را به شیوه‌ای سازنده ابراز کنید. شما نمی‌خواهید وانمود کنید که وجود ندارد، آن را درون خود پنهان کنید یا کسی را با آن سرزنش کنید.

با بیان خشم خود در قالب کلمات، می‌توانید آن را بیشتر درک کنید و شدت آن را کاهش دهید. اما روشی که برای این کار انتخاب می‌کنید کلیدی است. در زیر چند نکته‌ی شروع وجود دارد؛ مواردی را که می‌خواهید روی آنها کار کنید، بررسی کنید:

□ سعی خواهیم کرد از کنایه و طعنه استفاده نکنم.

منفی‌بافی یا انتقاد را به عنوان سرخ‌هایی برای خشم خود به کار می‌برم. در عوض، می‌گویم «من عصبانی هستم» و توضیح می‌دهم که از چه چیزی عصبانی هستم. (این کار باعث می‌شود طرف مقابل حدس نزند چه اتفاقی دارد می‌افتد و به من کمک می‌کند جزئیاتی را که ممکن است هنوز مشخص نباشند، مرتب کنم). □ سعی می‌کنم با

استفاده از جملات «من» خشم خود را «به عهده بگیرم». به عنوان مثال، به جای اینکه بگویم «دکترم وقتی در مورد دیالیز صحبت می‌کند، خیلی عصبانی‌ام می‌کند»، سعی می‌کنم بگویم «من از نیاز به دیالیز خیلی عصبانی هستم.»

(چون این احساس من است، اگر بخوام می‌توانم کاری در مورد آن انجام دهم. پذیرفتن خشم همچنین مانع از سرزنش دیگران و قرار دادن آنها در حالت تدافعی می‌شود). □ من به دنبال راه‌هایی برای صحبت کردن در مورد خشم

با کسی خواهم بود، حتی اگر آن شخص کسی نباشد که از او عصبانی هستم. (وقتی احساساتم را در درونم نگه می‌دارم، تمایل به بزرگتر و شدیدتر شدن دارد. اجازه دادن به کسی برای بیان خشم، حمایت و دیدگاه دیگری را برای من به ارمغان می‌آورد.)

□ من الان عصبانی نیستم، اما از احساساتم آگاه خواهم ماند و آنها را به اشتراک خواهم گذاشت تا بتوانم تا حد امکان سالم بمانم.

بعضی از مردم از خشم می‌ترسند. در جایی از مسیر، آنها این پیام را دریافت کرده‌اند که ابراز خشم اشتباه است. اما حتی این می‌خواهید خشم را از زندگی خود حذف کنید، نمی‌توانستید. این بخشی از انسان بودن است.

در عوض، خشم را به عنوان یک احساس سالم در نظر بگیرید، زمانی که به شیوه‌ای ابراز شود که به روابط شما کمک کند. خشم همچنین زمانی سالم است که شما را به سمت اقدام و ایجاد تغییرات خوب در زندگی‌تان سوق دهد. استفاده از خشم - به جای اینکه اجازه دهید خشم از شما استفاده کند - به شما کمک می‌کند تا از دردسر و مشکل با نزدیکانتان دور بمانید.

### اتاق آبی (افسردگی)

موسسه ملی سلامت روان می‌گوید، حدود ۱۹ میلیون آمریکایی بزرگسال در برهه‌ای از زندگی خود با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند. شاید از قبل بدانید که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن حتی بیشتر مستعد افسردگی هستند. چیزی که ممکن است ندانید این است که چگونه با آن مقابله کنید.

قبل از اینکه در مورد مدیریت افسردگی صحبت کنیم، بیایید نگاهی دقیق‌تر به چیستی آن بیندازیم.

افسردگی اصطلاحی کلی است که مجموعه‌ای از ...



افسردگی مداوم جدی‌تر است. اگر بیش از یکی از علائم زیر را بیش از ۲ هفته داشته باشید، ممکن است افسرده باشید: □ احساس غم، اضطراب، ناامیدی یا

### پوچی مداوم

□ از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که معمولاً از آنها لذت می‌بردم

### خستگی ، از دست دادن انرژی

□ احساس بی‌ارزشی، درماندگی یا گناه

□ کاهش یا افزایش وزن زیاد

□ بی‌خوابی - یا خوابیدن بیش از حد معمول

□ احساس بی‌قراری و تحریک‌پذیری

□ مشکل در تمرکز، یادآوری یا تصمیم‌گیری

اختلالات خلقی. برخی طولانی مدت و برخی کوتاه مدت هستند. انواع خاصی خفیف تر هستند، در حالی که برخی دیگر بسیار قوی و فلج کننده هستند.

برای اهداف ما، آنها را به دو گروه تقسیم خواهیم کرد:

- ۱ نوسانات خلقی رایج
- ۲ افسردگی مداوم

همه افراد افکار و احساسات ناخوشایندی دارند. این نوسانات ممکن است شبیه افسردگی به نظر برسند، زیرا شما احساس غم، ناامیدی □ که می‌تواند انرژی را از شما بگیرد یا ممکن است خودتان را بی‌ارزش یا گناهناک احساس کنید. این حالات از چند ساعت تا چند روز طول می‌کشد و پس از آن فراموش می‌شود. این افسردگی نیست، بلکه یک پاسخ طبیعی به تغییرات زندگی است.

## سوگواری برای زندگی که داشتی

بزرگترین چالش زندگی و تساهل و تطبیق با این واقعیت است که سوگواری می‌تواند به شما کمک کند تا به زندگی جدید خود بازگردید. سوگواری می‌تواند به شما کمک کند تا به زندگی جدید خود بازگردید. سوگواری می‌تواند به شما کمک کند تا به زندگی جدید خود بازگردید.

نکته دیگر دانش است. با یادگیری هر آنچه می‌توانید، می‌توانید خود را برای

مدیریت مراقبت‌های بهداشتی خود آماده کنید، که به شما کمک می‌کند تا به شکلی کاملاً واقعی، شما برای زندگی‌ای که فکر می‌کردید خواهید داشت، حد امکان سالم بمانید تا بتوانید بیرون بروید و رویاهای خود را زندگی کنید.

اگر هنوز به امید نرسیده‌اید و هنوز در سوگ هستید، به این نکته فکر کنید: اگر کلیه‌هایتان فقط ۵۰ سال پیش از کار می‌افتادند، پزشکان نمی‌توانستند جانتان را نجات دهند. امروز می‌توانند. بنابراین می‌توانید زندگی امروزتان را با قبل مقایسه کنید—

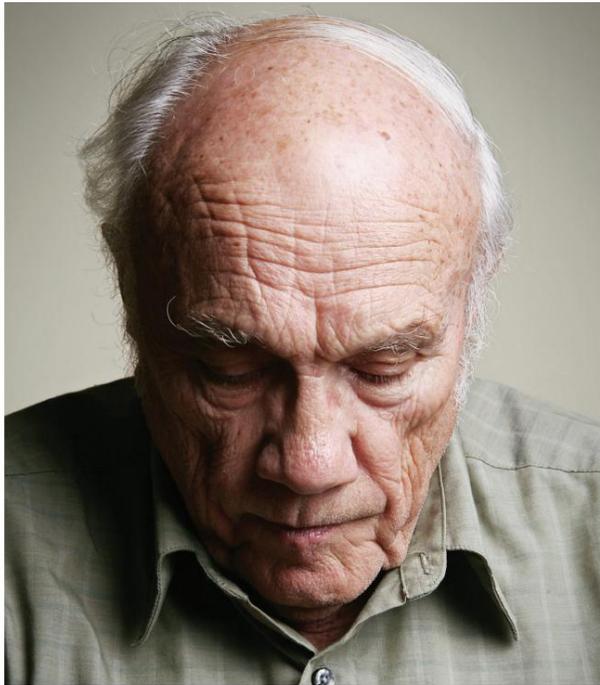
گذشته از زمان، دو چیز دیگر هم هست که برای پذیرش زندگی جدیدتان به آنها نیاز دارید. یکی امید است. چرا فکر می‌کنیم با وجود بیماری کلیوی هنوز هم می‌توانید زندگی خوبی داشته باشید؟

چون ما افرادی را در سراسر کشور می‌شناسیم که دیالیز می‌شوند و هنوز به دور دنیا سفر می‌کنند، داوطلب می‌شوند یا در شغل‌هایی که دوست دارند کار می‌کنند و حتی با دوچرخه از این سر تا آن سر دنیا را طی می‌کنند.

یا می‌توانید از زنده بودن احساس خوش‌شانسی کنید و سعی کنید زندگی جدیدتان را معنادار کنید.



## ماژول - 5 مقابله با بیماری کلیوی



افسردگی همراه با بیماری کلیوی می‌تواند جدی باشد زیرا می‌تواند برنامه درمانی شما را مختل کند. (برای اطلاعات بیشتر، به ماژول - ۴ پیروی از برنامه درمانی خود مراجعه کنید.) افسردگی باعث ایجاد خودگویی‌هایی می‌شود که می‌تواند سلامت شما را کاهش دهد.

افسردگی چگونه این کار را انجام می‌دهد؟ هر یک از طرز فکرهای رایج در کادر زیر را با پیام خودگویی که تولید می‌کند، مطابقت دهید. آیا تا به حال در دام این طرز فکرها افتاده‌اید یا از این پیام‌ها پیروی کرده‌اید؟

کلید مبارزه با افسردگی، درک این است که با احساسات خود چه می‌کنید. اکثر افرادی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، تمایل دارند احساسات خود را درون خود نگه دارند. اما، همانطور که قبلاً در مورد خشم دیده‌ایم، بیرون ریختن احساسات سالم‌تر است.

با گذشت زمان، این احساسات سرکوب‌شده مانند وزنه‌های سنگینی روی شانه‌هایتان احساس می‌شوند و خلق و خوی شما را از حالت عادی خارج می‌کند. اگر این احساسات را نگه دارید، می‌توانند منجر به مشکلات سلامتی دیگری مانند افسردگی شوند. قبل از اینکه خود را مبتلا به افسردگی تشخیص دهید، با توجه مراقبت‌های بهداشتی خود، کارهای روزانه‌ای خود را انجام دهید. حتی لباس پوشیدن یا درست کردن چیزی برای خوردن.

در اینجا چند نکته برای مبارزه با افسردگی آورده شده است. مواردی را که می‌خواهید روی آنها کار کنید، علامت بزنید:

□ سعی می‌کنم احساساتم را با کسی - یک دوست، عضو خانواده یا مشاور - در میان بگذارم. (این به من کمک می‌کند تا دیدگاهی به دست آورم و از بار تنهایی که به دوش می‌کشم، بکاهم.)

اگر افسرده هستید، بدانید که افسردگی قابل درمان است. و اگر برای آن کمک نگیرید، افسردگی می‌تواند باعث شود احساس درماندگی کنید - و حتی بر اراده شما برای زندگی تأثیر بگذارد.

پیام خودگویی	طرز فکر افسردگی
الف. من ارزش مراقبت کردن ندارم.	بی‌کفایتی ___
ب. من خیلی خسته‌ام که بتوانم همه آن خودمدیریتی‌ها را انجام دهم.	عزت نفس پایین ___
سی. آی از عهده این مسئولیت بر نمی‌آید.	نامیدی ___
د. فرقی نمی‌کند چه کار کنم، نتیجه در هر صورت یکسان خواهد بود.	کمبود انگیزه ___

پاسخ‌های صحیح: بی‌کفایتی - ج، د





به جای اینکه وانمود کنم ناراحت نیستم،

دلسرد یا ناامید، سعی می‌کنم آن را به خودم بپذیرم و آن احساس را تجربه کنم. (احساس به من آسیبی نمی‌رساند، اگرچه ممکن است ناراحت‌کننده باشد.)

سعی می‌کنم روی زمان حال تمرکز کنم، به جای اینکه مدام خودم را با نگرانی در مورد آینده و وضعیت سلامتی‌ام در یک سال آینده غرق کنم. (آنچه امروز تصمیم می‌گیرم به ساختن آینده‌ام کمک خواهد کرد. اگر در لحظه زندگی کنم و روی تصمیم‌گیری‌های خوب برای زمان حال تمرکز کنم، آینده در زمان خودش از راه خواهد رسید.)

بعد از صحبت با تیم مراقبت، یک برنامه ورزشی را شروع خواهم کرد. (ثابت شده است که ورزش به مبارزه با افسردگی کمک می‌کند. تعیین اهداف کوچک - و رسیدن به آنها - به من کمک می‌کند تا ببینم که می‌توانم زندگی‌ام را به سمت بهتر شدن تغییر دهم.)

ورزش کردن تصمیم خوبی است که می‌توانم امروز بگیرم و آینده‌ام را بهبود بخشد.)

من برای دریافت حمایت تلاش خواهم کرد. (تحقیقات نشان داده است که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن که سیستم‌های حمایتی خوبی دارند، سلامت خود را بهتر مدیریت می‌کنند - و حتی بیشتر از کسانی که این سیستم را ندارند، عمر می‌کنند. اگر اکنون سیستم حمایتی خوبی نداشته باشم، با مددکار اجتماعی یا مشاور خود در مورد چگونگی ایجاد آن صحبت خواهم کرد.)

برخی افراد نوسانات خلقی و احساسات خود را با انواع انتخاب‌هایی که در موردشان صحبت کردیم، خودشان مدیریت می‌کنند. اما اگر این‌ها برای شما کار نمی‌کند، کمک مستقیم‌تری نیز مورد نیاز است. افسردگی یک بیماری مغزی است، همانطور که بیماری کلیوی یک بیماری جسمی است. این دو نوع رایج کمک حرفه‌ای برای افسردگی عبارتند از: داروها (داروهای ضد افسردگی) یا مشاوره (گفتار درمانی).

با گذشت زمان و پشتکار، زندگی جدیدی شکل می‌گیرد که شبیه زندگی قدیمی است، اما قوی‌تر، عاقلانه‌تر و کاملاً انسانی‌تر است. (مشاوره (گفتار درمانی))

معمولاً ترکیبی از هر دو بهترین نتیجه را می‌دهد. اگر احساس افسردگی می‌کنید، به پزشک خود اطلاع دهید! بسیاری

البته، این اتاق شرح سفر شما با بیماری کلیوی است. این مسیر شما را طی کرده است.

## گفتگوی مثبت با خود

صحبت کردن با خود تنها نکته منفی نیست. Life Options تحقیقاتی را با بازماندگان طولانی مدت دیالیز انجام داده است. ما با بیمارانی که بیش از ۱۵ سال - برخی از آنها بیش از ۳۰ سال - با دیالیز زندگی کرده‌اند، مصاحبه کردیم. سوالی که می‌خواستیم به آن پاسخ دهیم این بود: چرا برخی از افراد می‌توانند با دیالیز زندگی طولانی و کاملی داشته باشند؟

چیزی که ما دریافتیم این است که این بیماران با خود تغییر یافته‌شان کنار آمدند و زندگی‌شان را تغییر دادند، که بخشی از آن با استفاده از خودگویی یا «تأیید» بود:

«می‌خواهم زندگی کنم.»

«من هنوز خودم هستم.»

«من هنوز ارزشمند هستم.»

«من کنترل اوضاع را در دست دارم.»

آیا این گفته‌ها در مورد شما صادق است؟

داروها توسط کلیه‌ها از بدن دفع می‌شوند.

با یک داروساز در مورد اینکه کدام داروهای ضد افسردگی برای شما بی‌خطر هستند صحبت کنید - به خصوص با سایر داروهایی که مصرف می‌کنید. اکثر افراد در عرض چند هفته تا ۲ ماه احساس بهتری دارند.



## ماژول - 5 مقابله با بیماری کلیوی

ترجیح می‌دادم سفر نکنم. این سفر باعث تغییراتی شده که دوست ندارید. فشارهایی را بر شما و خانواده‌تان وارد کرده که گاهی اوقات تحمل آنها بسیار سنگین به نظر می‌رسد. اینکه زندگی شما به همین شکل باقی بماند یا به چیز جدیدی تبدیل شود، در دست هنرمند - شما - است.

اگر بخواهید، می‌توانید زندگی جدیدی بسازید که کامل و معنادار باشد. ابزار شما برای انجام این کار، احساسات است.

یکی از ابزارهایی که می‌توانید استفاده کنید این است که تغییرات زندگی‌تان را به عنوان تغییرات خوب برای خودتان بپذیرید.

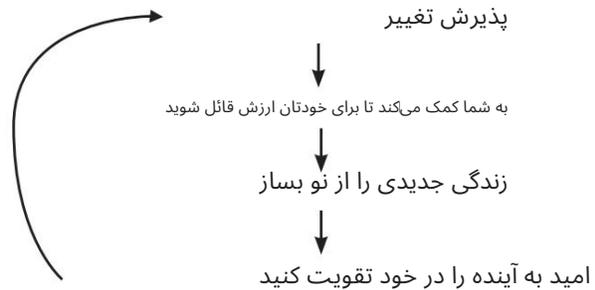
ما نمی‌گوییم که داشتن بیماری کلیوی برای شما خوب است، اما شما یا کسی که برایتان مهم است، بیماری کلیوی دارد. بنابراین تغییرات مورد نیاز در زندگی، چه در حال حاضر و چه در آینده، مانند رژیم غذایی و محدودیت مایعات، داروها و دیالیز یا پیوند، با توجه به بیماری کلیوی مفید هستند، زیرا بدن شما را سالم نگه می‌دارند.

وقتی این تغییرات را می‌پذیرید، با گفتن اینکه ارزش مراقبت دارید، ارزش خود را به عنوان یک شخص تأیید می‌کنید. این با آن گفتگوی منفی که قبلاً در موردش خوانده‌اید، مبارزه می‌کند.

در مقابل، افرادی که با این تغییرات مبارزه می‌کنند، مراقبت کمتری از خود می‌کنند. با کاهش کیفیت زندگی، امید آنها نیز کاهش می‌یابد.



پیشرفت به این شکل به نظر می‌رسد:



همانطور که تغییر را می‌پذیرید، این تغییر ارزش شما را تأیید می‌کند و به شما کمک می‌کند تا از نظر جسمی و عاطفی از خودتان مراقبت کنید. هرچه احساس بهتری داشته باشید، نسبت به زندگی خود و اینکه چقدر می‌تواند خوب باشد، امیدوارتر می‌شوید.

پذیرفتن تغییر به معنای تلاش برای بهتر شدن است - کامل نبودن. هیچ‌کس نمی‌تواند ۱۰۰٪ مواقع ثابت قدم باشد. مهم نیست چقدر به مدیریت بیماری کلیوی متعهد باشید، روزهایی خواهید داشت که همه چیز خوب پیش می‌رود و روزهایی که هیچ چیز درست پیش نمی‌رود - درست مثل هر کس دیگری.

هدف بهتری که می‌توان برای آن تلاش کرد، رشد است. وقتی برای رشد تلاش می‌کنید، نه تنها تغییر را می‌پذیرید، بلکه آن را یک قدم جلوتر می‌روید. شما به طور فعال به دنبال راه‌هایی برای بهبود سلامت خود، جلوگیری از انزوا، ابزار احساسات، مدیریت تعارض و غیره هستید.

هر زمان که خودتان تغییری ایجاد می‌کنید، به معنای پذیرفتن آن است. اما نتیجه‌ای آن می‌تواند برای شما آنقدر بزرگ باشد که هر چالشی که با آن مواجه شوید (و قطعاً وجود خواهد داشت) در مقایسه با آن، مانعی جزئی به نظر برسد.

رشد می‌تواند شما را به روش‌هایی که حتی نمی‌توانید تصور کنید، توانمند کند. اما برای شروع این نوع رشد، باید اقدام کنید و تسلیم نشوید.

همین حالا با فکر کردن به یک تغییر که می‌خواهید در آن تلاش کنید و یک حوزه رشد که می‌خواهید برای خودتان شروع کنید، شروع کنید.





## ماژول - 5 مقابله با بیماری کلیوی

### طرح شخصی برای

#### مقابله با بیماری کلیوی

افکار و نگرانی‌ها که شما را از زندگی با کلیوی با بیماری‌های کلیوی که اغلب به آهستگی می‌زنند عبارتند از:  
پیام‌های رایج عبارتند از:

□ اتاق قرمز (بحران)

□ اتاق خالی (انزوا)

□ انبار هیزم (خشم)

□ اتاق آبی (افسردگی)

□ کارگاه (بازسازی)

۱ بی‌کفایتی - من نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم.

۲ عزت نفس پایین - من لایقش نیستم.

۳ ناامیدی - من نمی‌توانم هیچ کاری برای تغییر آن انجام دهم.

۴ کمبود انگیزه - من خیلی خسته‌ام که تلاش کنم.

دو نوع رایج کمک حرفه‌ای برای افسردگی عبارتند از:  
□ داروها (داروهای ضد افسردگی)

بحران

تغییرات غیرقابل پیش‌بینی می‌تواند برای من و عزیزانم بحران ایجاد کند.

□ مشاوره (گفتار درمانی)

انزوا

معمولاً ترکیبی از هر دو بهترین نتیجه را می‌دهد.

احساس تنهایی بعد از گذر از بحران و بازگشت کسانی که از من حمایت می‌کردند به زندگی خودشان، امری عادی است.

بازسازی

من زمانی وارد مرحله بازسازی در مسیر بیماری کلیوی خود می‌شوم که: □ تغییرات جدید را بپذیرم

اگر می‌خواهم کسی به من کمک یا حمایت کند، باید از او بخواهم، نه اینکه انتظار داشته باشم دیگران نیازهایم را بدانند.

نیاز به کمک یا درخواست کمک، اشتباه یا ضعف نیست.

□ به جای کمال، برای رشد تلاش کنید

من حاضرم برای ساختن زندگی‌ام ریسک کنم.

خشم

خشم یک احساس معتبر است و هر فردی آن را دارد. من از خشم خود به شیوه‌ای سازنده استفاده خواهم کرد.

من از احساساتم، هر آنچه را که می‌توانم در مورد دیگران و خودم یاد خواهم گرفت، و از آنها به عنوان معلم استفاده خواهم کرد، به جای اینکه از آنها اجتناب کنم.

افسردگی

افسردگی تعدادی از اختلالات خلقی را توصیف می‌کند. □ نوسانات خلقی رایج برای اکثر افراد طبیعی است و از چند ساعت تا چند روز طول می‌کشد.

□ افسردگی مداوم بیش از ۲ هفته طول می‌کشد.





## در آزمون کلیه شرکت کنید!

اگر در آزمون سریع کلیه ما شرکت کنید، خواهید دید که چقدر یاد می‌گیرید. فقط ۱۰ سوال دارد. چگونه؟ (پاسخ‌ها در صفحات ۲-۵ آمده است.)

۱. قبل از دیدن این آزمون، به احتمال بسیار کمی می‌توانید این سوالات را پاسخ دهید. این سوالات را درون خود ننگه دارید.

ب) غنای قرالایه پطوپیسایزنده بیان کنید

ج) قطنعود کنید که آنجا نیست

د) عمریکسی داد زدن

۲. بهترین گزینه از نظر بالینیا لفسمولنی اکعضی تولیدی لقر به واقعیتحزان عاطفی با آن تماس بگیرید. می‌تواند یکی از موارد زیر باشد:

الف) ۶ ماهه علائم را داشته باشد.

الف) مددکار اجتماعی

ب) متخصص تغذیه

ج) تکنفشیون

د) پرهفتاور

ه) دبیر

۳. همه موارد زیر علائم کلاسیک افسردگی هستند، به جز:

۳. وقتی افراد حامی پس از یک بحران، کمک کردن را متوقف می‌کنند، معمولاً به این معنی است که آنها معنای زندگی با یک

لیفایرخصهتنگین را دوستندلیکنند: الف) اهمیتی نمی‌دهند

ب) افزایش یا کاهش وزن

ج) سردردهای میگرنی

د) احساس بی‌ارزشی یا گناه

ب) به تعطیلات می‌روند

۴. کمک حرفه‌ای برای افسردگی معمولاً شامل موارد زیر

ج) شخص دیگری را پیدا کرده اند که بیشتر به آنها نیاز دارد است: الف) مشاوره و رژیم غذایی

د) زندگی خودشان را دارند که باید از آن مراقبت کنند

ب) خدمات اجتماعی و ورزش

ج) دارو و مشاوره

۴. یکی از بزرگترین موانع درخواست کمک از دیگران این

است: الف) تأکید فرهنگ ما بر خودکفایی

د) طب سوزنی و خرده‌فروشی درمانی

ب) احساس اینکه تحمیل کردن اشتباه است

ج) ضعیف دیده شدن

د) همه موارد فوق

۵. یکی از ابزارهایی که می‌توانید برای سازگاری موفقیت‌آمیز

با بیماری کلیوی و بازسازی زندگی خود استفاده کنید، این

است: الف) عادت کردن به زندگی همیشگی در هرج و مرج

ب) پذیرش تغییر به عنوان یک نیروی مثبت

ج) آرزو کردن که کاش زندگی مثل سابق بود

د) نادیده گرفتن بیماری کلیوی و زندگی کردن طوری

که انگار آن را ندارید

۵. یکی از دلایلی که افراد مبتلا به بیماری کلیوی ممکن است

از این موضوع عصبانی باشند این است: الف) همه تقصیر

والدینشان است

ب) آنها ترجیح می‌دادند که دچار نارسایی کبد شوند

ج) این «شغلی» است که آنها دوست ندارند و هرگز درخواستش را نکرده‌اند

د) آنها باید برای تنفس کپسول اکسیژن حمل کنند



## ماژول - 5 مقابله با بیماری کلیوی

### منابع اضافی

علاوه بر مطالب رایگان «گزینه‌های زندگی» که می‌توانید در [www.lifeoptions.org](http://www.lifeoptions.org) پیدا کنید، منابع زیر ممکن است به شما کمک کنند تا درباره مباحث این ماژول از مدرسه کلیه اطلاعات بیشتری کسب کنید.

لطفاً توجه داشته باشید: Life Options این مطالب را تأیید نمی‌کند. در عوض، ما معتقدیم که شما بهترین فرد برای انتخاب آنچه که نیازهای شما را از این منابع یا منابع دیگری که پیدا می‌کنید برآورده می‌کند، هستید. لطفاً برای یافتن این موارد، به کتابخانه محلی، کتابفروشی یا اینترنت مراجعه کنید.

#### کتاب‌ها:

۱. کمک، من به تشخیص نیاز دارم! نوشته‌ی دوری شاتل، MS، و دکتر جان آگار (موسسه آموزش پزشکی، ۲۰۱۲ شابک (۹۷۸-۱۹۳۷۸۸۶۰۰۴): ۱۳: ۹۷۸-۱۹۳۷۸۸۶۰۰۴). این کتاب که به راحتی قابل خواندن است و به طور کامل به منابع ارجاع داده شده است، تأثیر هر نوع دیالیز بر سبک زندگی را پوشش می‌دهد - از جمله اطلاعاتی در مورد مقابله با بحران.
۲. تعادل ظریف: زندگی موفق با بیماری‌های مزمن، نوشته‌ی سوزان میلستری ولز (انتشارات هارپر کالینز، ژوئیه ۲۰۰۰، شابک (۹۷۸-۰۷۳۸۲۰۳۲۳۲): ۱۳: ۹۷۸-۰۷۳۸۲۰۳۲۳۲). نویسنده، زندگی ۲۱ نفر، از جمله خودش، را که به بیماری‌های مزمن مبتلا هستند، دنبال می‌کند. او در مورد سوالاتی مانند تشخیص بیماری، انتخاب یک ارائه‌دهنده خدمات درمانی توانمند و دلسوز، گزینه‌های درمانی، درک احساسات، تقویت پیوند با خانواده و دوستان، تصمیم‌گیری شغلی و تفکر در مورد چگونگی تغییر زندگی فرد توسط بیماری صحبت می‌کند. او همچنین تحقیقاتی در مورد ارتباط ذهن و بدن و نکاتی در مورد موضوعاتی مانند استفاده از اینترنت برای مشاوره و پشتیبانی ارائه می‌دهد.
۳. شادی مزمن - زندگی شاد با وجود بیماری مزمن، نوشته لوری هارتول (انتشارات پوئیک مدیا، اکتبر ۲۰۰۲، شابک (۹۷۸-۰۹۷۲۲۷۸۳۰۰): ۱۳: ۹۷۸-۰۹۷۲۲۷۸۳۰۰). این کتاب انگیزشی به افرادی که با بیماری‌های مزمن زندگی می‌کنند کمک می‌کند تا زندگی شاد و پربراری داشته باشند. نویسنده که خود در سن دو سالگی به بیماری کلیوی مبتلا شد، کتاب را با داستان‌هایی درباره تجربیات خود و همچنین تجربیات دیگران در مقابله با بیماری‌های مزمن پر می‌کند.
۴. دیالیز: سفری غیرمنتظره، نوشته‌ی دیوید ال. آکستمن (انتشارات تاکی پاوز، ژانویه ۲۰۰۱، شابک (۹۷۸-۰۹۷۰۷۰۵۸۱۵): ۱۳: ۹۷۸-۰۹۷۰۷۰۵۸۱۵). نویسنده ۲۶ ساله، متأهل، پدر دو فرزند خردسال و در حال تحصیل در دانشگاه بود که به او گفته شد کلیه‌هایش از کار افتاده‌اند. آکستمن آن روزهای شک و ترس را به اشتراک می‌گذارد و توضیح می‌دهد که چگونه با فشار خون پایین، مشکلات خواب، کمبود انرژی و حتی تغییرات در نیازها و تمایلات جنسی خود کنار آمده است. او همچنین دلیل خود را برای انتخاب دیالیز به جای پیوند کلیه توضیح می‌دهد.
۵. نارسایی کلیه: کنار آمدن و احساس بهترین بودن، نوشته آنا کی. هالینگزورث (انتشارات پرچت و هال، ژوئیه ۲۰۰۰، شابک (۹۷۸-۰۹۳۹۸۳۸۵۹۲): ۱۳: ۹۷۸-۰۹۳۹۸۳۸۵۹۲). این کتاب به جنبه‌های روانی و عاطفی زندگی با نارسایی کلیه می‌پردازد.



- زندگی خوب با نارسایی کلیه، نوشته‌ی جولیت آثور (انتشارات کلاس، نوامبر ۲۰۰۴، شابک ۱۳: ۹۷۸-۱۸۵۹۵۹۱۱۲۳)
- کتاب بریتانیایی در مورد نارسایی کلیه، درمان‌ها، آمادگی برای دیالیز و پیوند، روابط، شرکای مراقبتی و سبک زندگی. توجه: شامل اطلاعات مربوط به همودیالیز خانگی نمی‌شود.
- بخش سمعی و بصری:
- مراقبه‌ای برای کمک به دیالیز، نوشته‌ی بلروث ناپارستک (سفرهای سلامت؛ نسخه کامل، مه ۲۰۰۱، شابک ۱۳: ۹۷۸-۱۸۸۱۴۰۵۳۸۲)
- تصاویر هدایت‌شده‌ای که برای گوش دادن قبل، حین و بعد از درمان طراحی شده‌اند تا آرامش را افزایش دهند، درد را تسکین دهند، ترس از سوزن را کاهش دهند، خوش‌بینی را تقویت کنند، به تثبیت فشار خون کمک کنند، انرژی را افزایش دهند و از دیدگاه مثبت حمایت کنند. جملات تأکیدی مثبت در سمت B. (زمان اجرا تقریباً ۶۰ دقیقه)
- گروه‌های پشتیبانی:
- بنیاد ملی کلیه (NKF)
- برای اطلاع از وجود شعبه‌ای در نزدیکی خود، با شماره 622-9010 (800) تماس بگیرید یا از وبسایت [www.kidney.org](http://www.kidney.org) به آدرس دیدن کنید.
- انجمن بیماران کلیوی آمریکا (AAKP)
- برای عضویت در سازمان عضویت آنها، با شماره 749-2257 (800) تماس بگیرید یا از وبسایت [www.aakp.org](http://www.aakp.org) به آدرس دیدن کنید.