

## Kegelisahan dan barah



Memang tidak mudah mengatasi keadaan apabila menghidap barah. Selain penyakit itu sendiri, perkara-perkara seperti penyelidikan dan rawatan juga boleh menyebabkan anda merasa tertekan, bimbang dan gementar.

Kadangkala mengalami kegelisahan atau kebimbangan adalah perkara biasa, dan bagi sesetengah orang, mereka dapat mengatasinya dan meneruskan kehidupan seharian. Namun bagi yang lain, emosi menjadi tertekan dan berlarutan, lantas mengganggu hubungan dan kehidupan seharian mereka. Mengalami kegelisahan mungkin menjadikan anda lebih sukar untuk membuat keputusan mengenai penjagaan anda, atau mengatasi penyakit anda. Oleh itu, adalah penting untuk mengenal pasti dan mengurus kegelisahan, sebagai sebahagian daripada keseluruhan rawatan barah anda.

### **Punca kegelisahan**

Punca kegelisahan adalah berbeza daripada seorang ke seorang. Takat kegelisahan itu juga mungkin berbeza pada masa-masa yang berlainan dalam mengharungi penyakit barah. Beberapa sebab yang lebih biasa dibincangkan di bawah:

- **Rawatan dan penyiawatan**

Anda mungkin bimbang sama ada rawatan barah anda akan berjaya, atau mungkin anda telah mendengar tentang kesan sampingan yang tidak menyenangkan. Ini membuat anda gementar untuk menjalani rawatan tersebut. Sebilangan orang juga mungkin bimbang tentang kos rawatan atau kehilangan pendapatan jika mereka terpaksa berhenti bekerja kerana menjalani rawatan.

Rawatan barah hari ini telah bertambah baik dan berkembang dengan pesat, hasil daripada penyelidikan berterusan ke atas penyakit tersebut. Rawatan pada umumnya kini lebih berkesan berbanding sebelumnya, dan akan terus bertambah baik. Penyelidikan juga menemui kaedah yang lebih baik untuk mengurangkan dan mengawal kesan sampingan rawatan dengan lebih berkesan. Sekiranya anda mempunyai masalah kewangan, pekerja sosial perubatan kami akan dapat memberikan kaunseling kewangan dan menghulurkan bantuan sekiranya diperlukan.

- **Gejala-gejala barah**

Ramai orang bimbang akan mengalami gejala-gejala barah yang tidak terkawal, terutamanya kesakitan setelah mereka disahkan menghidap barah. Namun, hakikatnya ialah ramai orang yang menghidap barah **tidak mengalami** sebarang kesakitan. Bagi mereka yang mengalami gejala, sama ada dari barah atau kesan sampingan rawatan, ada banyak ubat dan rawatan yang tersedia sekarang untuk membantu melegakannya dengan berkesan.

- **Ketidakpastian mengenai penyembuhan dan perulangan**

"Bolehkah saya sembuh?", "Apakah saya akan mati?" dan "Adakah barah akan muncul kembali?" adalah soalan yang sering diajukan oleh penghidap barah. Ketidakpastian yang berkaitan dengan barah adalah salah satu perkara paling tertekan yang sering dihadapi oleh pesakit kita. Memang sukar bagi doktor atau jururawat anda untuk mengatakan dengan pasti sama ada barah anda akan sembuh atau tidak akan berulang. Namun, kemajuan dalam bidang perubatan telah membolehkan ramai pesakit barah dirawat hingga sembuh, atau hidup lebih lama. Walaupun jika barah tidak dapat disembuhkan sama sekali, rawatan dapat membantu memperlambat pertumbuhannya, atau menghilangkan rasa sakit dan ketidakselesaan lain.

### **Apa yang perlu anda perhatikan**

Biasanya, perasaan cemas, bimbang atau takut dikaitkan dengan masalah tertentu dan hanya berlarutan dalam jangka masa yang singkat. Bagi sesetengah orang, perasaan itu mungkin berubah-ubah dari semasa ke semasa. Ini mungkin (atau mungkin tidak) disertai dengan masalah berikut:

- Gangguan tidur dan makan
- Gelisah dan sukar menumpukan perhatian
- Semakin mudah marah atau hilang rasa sabar
- Mengundurkan diri daripada aktiviti social
- Rasa letih
- Otot-otot jadi tegang otot, badan sakit atau sengal-sengal
- Makin kurang nafsu seks
- Badan mengalami tanda-tanda seperti berpeluh, berdebar-debar, gemetar, mual atau sukar bernafas

Sekiranya anda dapati rasa bimbang itu menjadi keterlaluan dan menjejaskan mutu hidup anda, menghalang anda dalam membuat keputusan atau memburukkan lagi kesakitan anda, lebih baik anda memaklukkannya kepada doktor atau jururawat anda.

### **Bagaimana ia boleh dirawat**

Doktor atau jururawat anda mungkin akan menanyakan lebih banyak soalan mengenai perasaan, gejala fizikal dan bagaimana kehidupan seharian anda terjejas. Pelan rawatan untuk anda mungkin merangkumi:

- Rujukan untuk berjumpa dengan pekerja sosial, atau psikologi yang boleh membantu anda dengan:
  - Menghubungkan anda dengan kumpulan sokongan
  - Mengadakan sesi kaunseling secara individu
  - Menjalankan sesi terapi secara berkumpulan
  - Sesi terapi seni atau muzik
  - Menghubungkan anda dengan sesi fizikal yang santai, misalnya yoga, tai chi, qi gong
  - Menghubungkan anda dengan perkhidmatan masyarakat atau kewangan terutamanya jika kegelisahan anda disebabkan oleh masalah sosial atau kewangan
- Ubat anti-kecemasan yang ditetapkan oleh doktor atau ahli psikiatri anda.

Jangan risau untuk bertemu dengan pekerja sosial, ahli psikologi atau psikiatri. Masalah psikologi memang biasa berlaku di kalangan pesakit barah; anda tidak keseorangan. Berjumpa dengan mereka tidak bererti anda sakit mental atau tidak cukup kuat secara emosi. Ramai orang bertemu dengan para karyawan ini untuk membantu mereka menghadapi masalah psikologi dari hari ke hari (misalnya mengalami ketakutan, gangguan makan dan tidur, kemurungan). Mereka akan dapat melakukan sesi terapi untuk membantu anda meningkatkan kemahiran mengatasinya dan membetulkan semula pemikiran negatif. Mereka juga akan menasihati anda mengenai teknik untuk bertenang atau santai yang dapat digunakan untuk membantu anda mengatasi masalah dan merasa lebih baik.

### Apa yang boleh anda lakukan



Walaupun mungkin tidak mudah, cubalah membincangkan perasaan anda secara terbuka dengan doktor atau jururawat anda. Ini membolehkan rawatan yang sesuai diberikan lebih awal dan mengurangkan kesan negatif terhadap kehidupan seharian anda. Di samping itu, kita semua mempunyai cara kita sendiri untuk menangani kegelisahan dan tekanan. Ia berguna untuk meneroka dan mencari jalan yang paling sesuai dengan anda. Ada beberapa cara yang boleh membantu:

- Berkongsi perasaan dan ketakutan anda dengan orang yang rapat dengan anda. Sesetengah pesakit merasa bercakap dengan pekerja sosial/ahli

psikologi klinikal, atau menyertai kumpulan sokongan banyak membantu mereka.

- Dapatkan rakan atau saudara terdekat untuk menemani anda semasa temu janji dan rawatan
- Gunakan teknik untuk bertenang seperti pernafasan dalam atau visualisasi sebelum atau semasa keadaan sukar
- Melakukan senaman ringan yang anda gemari seperti berjalan pantas
- Penuhi masa anda dengan aktiviti santai (misalnya membaca buku, mendengar muzik)
- Berzikir, berdoa atau terlibat dalam bentuk aktiviti sokongan rohani yang lain

### **Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda**

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda merasa kegelisahan anda semakin teruk, atau jika anda mengalami kesan sampingan yang tidak dijangka atau tidak tertahan dari ubat anti-kegelisahan yang telah diberikan kepada anda.

Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6436 8417** atau **+65 6436 8088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan NCCS seandainya anda perlu bercakap dengan seseorang mengenai emosi anda.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai perkara-perkara di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

### **Sumber yang berguna**

Anda boleh mengunjungi laman web berikut untuk mendapatkan maklumat dan bantuan lebih lanjut.

- [Samaritans of Singapore \(SOS\)](#)
- [Care corner](#) (untuk kaunseling Mandarin)
- [SAGE Counseling](#) (untuk warga tua berusia lebih 50 tahun dan penjaga mereka)
- [Institut Kesihatan Mental](#)

*Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.*

*Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.*

*Dibawakan kepada anda oleh:*

**TEMASEK**  
FOUNDATION



National Cancer  
Centre Singapore  
SingHealth