

## Imej diri



Imej diri adalah persepsi bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Imej diri seseorang biasanya dipengaruhi oleh:

- Rupa fizikal
- Pembawaan dan sifat-sifat semula jadi
- Sejarah peribadi – trauma yang dialami, pengalaman hidup, hubungan dengan orang lain
- Peranan dan tanggungjawab
- Kerohanian

Diagnosis barah membawa banyak perubahan pada banyak aspek kehidupan seseorang, terutama dari segi penampilan fizikal, hubungan, peranan, tanggungjawab dan kerohanian. Ini boleh menyebabkan perubahan dalam imej diri seseorang, sama ada positif atau negatif.

## Punca perubahan pada imej diri

### Perubahan Fizikal

Rawatan barah boleh mengubah penampilan anda, dan ini boleh mempengaruhi perasaan dan fikiran anda mengenai tubuh fizikal anda sendiri; secara ringkasnya, imej badan anda. Anda mungkin merasa sadar akan perubahan ini, yang meliputi:

- Keguguran rambut
- Peningkatan atau penurunan berat badan
- Parut akibat pembedahan
- Ruam atau perubahan kulit selepas rawatan
- Kehilangan anggota badan atau bahagian badan
- Mempunyai ostomi (lubang pembedahan di bahagian atas perut yang membolehkan kotoran badan keluar dari badan ke dalam beg)
- Keletihan atau kehilangan tenaga, yang boleh menyebabkan anda berhenti melakukan aktiviti yang pernah anda nikmati

Setelah menjalani rawatan, beberapa perubahan ini mungkin lama kelamaan akan hilang dan akhirnya dapat diselesaikan, walaupun ada yang mungkin bersifat jangka panjang dan akan memakan masa untuk membiasakan diri dengannya.

### Perubahan Emosi

Keyakinan diri kita berkait rapat dengan penampilan fizikal kita, harga diri yang kita perolehi dari peranan yang kita mainkan dalam kehidupan kita, serta pengiktirafan yang kita terima daripada orang-orang yang penting bagi kita. Oleh kerana perubahan fizikal yang disebutkan di atas, sebilangan daripada kita mungkin merasa tidak lagi menarik kepada orang lain dan diri kita sendiri. Kita juga mungkin akan merasa rendah diri ekoran perubahan peranan yang kita mainkan. Ini boleh mengakibatkan rasa sedih, cemas, bimbang, marah, malu dan hilang kawalan diri.

### Perubahan Hubungan

Kesan riak dari perubahan fizikal dan emosi dapat mempengaruhi bagaimana orang yang mengalami barah berhubungan dengan orang yang terdekat dan penting bagi mereka (misalnya keluarga dan rakan). Sebahagian pesakit barah ini mungkin merasa seperti mereka bukan lagi orang yang sama seperti sebelum diagnosis barah. Mungkin ada kebimbangan bahawa keluarga dan rakan mereka akan takut berada dekat mereka, atau mungkin tidak lagi dapat menerima mereka akibat perubahan pada tubuh mereka. Sebaliknya, keluarga dan rakan pesakit mungkin tidak berani, atau mungkin tidak tahu bagaimana sebaiknya melayani mereka kerana takut melukakan perasaan mereka. Tanpa komunikasi terbuka, ini dapat menyebabkan jurang emosi antara orang yang menghidap barah dan orang yang disayanginya, hingga menyebabkan hubungan menjadi tegang.

### **Perubahan Pada Peranan dan Tanggungjawab**

Menghidap barah juga boleh menyebabkan perubahan pada peranan dan tanggungjawab. Contohnya, pencari nafkah utama mungkin terpaksa berhenti bekerja buat sementara waktu dan kehilangan pendapatan kerana perlu menjalani rawatan harian; atau keletihan akibat rawatan antibarah dapat membuat seorang suri rumah tidak dapat lagi masak dan ke pasar seperti biasanya. Di samping itu, orang yang disayangi biasanya tidak mahu membebankan orang yang menghidap barah dengan tekanan yang lebih tinggi, lalu mengambil alih sebahagian daripada tanggungjawabnya yang biasa. Ini kadangkala boleh menjejaskan harga diri, terutamanya jika penghidap barah merasakan bahawa beliau tidak lagi dapat menyumbang secara aktif kepada keluarga

### **Kesan terhadap Kerohanian**

Kerohanian dapat ditakrifkan sebagai rasa damai, hala tujuan, hubungan dengan orang lain dan kepercayaan tentang erti kehidupan. Bagi sesetengah orang, diagnosis barah boleh memberi kesan negatif terhadap kerohanian mereka. Mereka mungkin mula mempersoalkan mengapa hal ini terjadi pada mereka pada saat ini dalam hidup mereka, atau meragukan hubungan mereka dengan Tuhan dan orang lain. Imej yang mereka miliki mungkin akan terganggu. Ketahui lebih lanjut mengenai cara menguruskannya dengan lebih baik di bahagian berikut.

### **Apa yang boleh anda lakukan**

Di sebalik kesan besar diagnosis barah, ramai orang yang masih dapat terus menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Mereka ini sering memilih untuk berfikir positif dan berkomunikasi secara terbuka dengan orang yang mereka sayangi mengenai cabaran dan keperluan mereka. Mereka menerima cabaran mereka dan bersikap terbuka untuk menerima pertolongan dari orang yang mereka sayangi dan pasukan penjagaan mereka.

Berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda merasa lebih baik tentang diri anda, dan membina imej diri yang sihat:

✓	✗
---	---

### **Menjaga penampilan anda**

- Ambil berat kebersihan diri anda. Mandi dengan kerap, sikat rambut, dan potong kuku.
- Pakai pakaian yang membuat anda merasa seronok dengan diri anda.
- Kaum wanita boleh menyertai program "Look Good, Feel Better" untuk mempelajari teknik kosmetik dan fesyen rambut alternatif untuk wanita yang menghidap barah.

### **Perubahan gaya hidup**

- Makan makanan yang baik sebagai sebahagian daripada pemakanan yang sihat dan seimbang. Jadikan waktu makan sebagai waktu yang istimewa, walaupun jika anda makan sendirian. Matikan TV, atur meja, nyalakan lilin dan luangkan masa untuk merasa bersyukur.
- Bersenam secara tetap. Berjalanlah dengan pantas setiap hari.
- Tidur dengan secukupnya.
- Kurangkan tahap tekanan anda melalui pernafasan, meditasi atau urutan yang penuh perhatian.
- Jadikan tempat tinggal anda bersih, selesa dan menarik. Paparkan barangan yang mengingatkan anda akan pencapaian anda dan detik-detik istimewa bersama orang yang istimewa dalam hidup anda
- Libatkan diri dalam seni. Kegiatan seperti melukis, muzik, dan tarian membolehkan anda mengekspresikan diri, berinteraksi secara positif dengan orang lain dan mengurangkan tahap tekanan anda.
- Tetapkan diri anda satu cabaran yang dapat anda tangani secara realistik.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan perkara-perkara yang telah anda tangguhkan sebelumnya, seperti membersihkan dapur, mengambil hobi baru, atau belajar kemahiran baru.</li> </ul>	
<p><b>Penjagaan emosi dan kerohanian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbuat baik kepada diri sendiri. Adalah normal untuk mempunyai pertanyaan dan ketidakpastian, terutama jika seseorang mengalami penyakit serius seperti barah. Seberapa boleh, anggaplah peristiwa negatif ini sebagai peluang untuk menyelami jiwa sendiri, memperdalam kepercayaan dan nilai hidup anda sendiri, serta pertumbuhan peribadi.</li> <li>• Buat senarai kekuatan dan pencapaian anda. Bacalah secara teratur, bahkan setiap hari. Dapatkan orang yang dikasihi untuk membantu anda dalam hal ini, jika diperlukan.</li> <li>• Berfikir secara positif tentang diri anda. Ingatkan diri anda bahawa anda adalah orang yang unik, istimewa dan berharga dan anda berhak untuk merasa baik terhadap diri anda.</li> <li>• Lakukan lebih banyak perkara yang anda gemari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabar sebarang pemikiran negatif tentang diri anda seperti "Saya tidak pernah melakukan sesuatu yang betul" atau "Tidak ada yang benar-benar sukakan saya".</li> </ul>

### **Membina Hubungan**

- Berbuat baik kepada orang lain dan lakukan perkara yang baik untuk mereka. Membuat orang lain tersenyum pasti akan membuat anda juga tersenyum.
  - Libatkan orang yang dekat dengan anda. Berbuallah secara terbuka dengan orang yang anda sayangi untuk memberitahu mereka apa yang anda lalui dan minta sokongan dan nasihat mereka.
  - Luangkan lebih banyak masa dengan orang tersayang. Pada masa yang sama, perluaskan lingkaran persahabatan anda dengan berusaha untuk bertemu dan berteman dengan orang lain. Menyertai kumpulan sokongan boleh membantu.
- Elakkan orang yang memperlakukan anda dengan buruk atau membuat anda merasa tidak enak terhadap diri sendiri. Ini bererti menjadi lebih tegas.

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

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda merasakan bahawa perubahan atau masalah yang disebutkan di atas menyebabkan anda kesusahan.

Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6306 1777** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan NCCS jika anda perlu bercakap dengan seseorang mengenai emosi anda.

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

*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:*

