



أبطال السرطان
Cancer Champions



أبطال السرطان



ابطال السرطان

- هذا الكتيب لكم أنتم يا أبطال ليساعدكم على الحديث عن مرض السرطان ورحلتكم في الشفاء منه بإذن الله.
- تستطيع أن تختار أن: لا يطلع أحد من أهلك عليه أو أن تشاركهم فيه.
- وعندما تشعر بالقلق أو الحزن بعد عمل أي نشاط من هذا الكتيب توقف وتحدث مع شخص تحبه وثق فيه أو قم بعمل شيء آخر ثم ارجع له عندما تشعر بالراحة.

● التغييرات

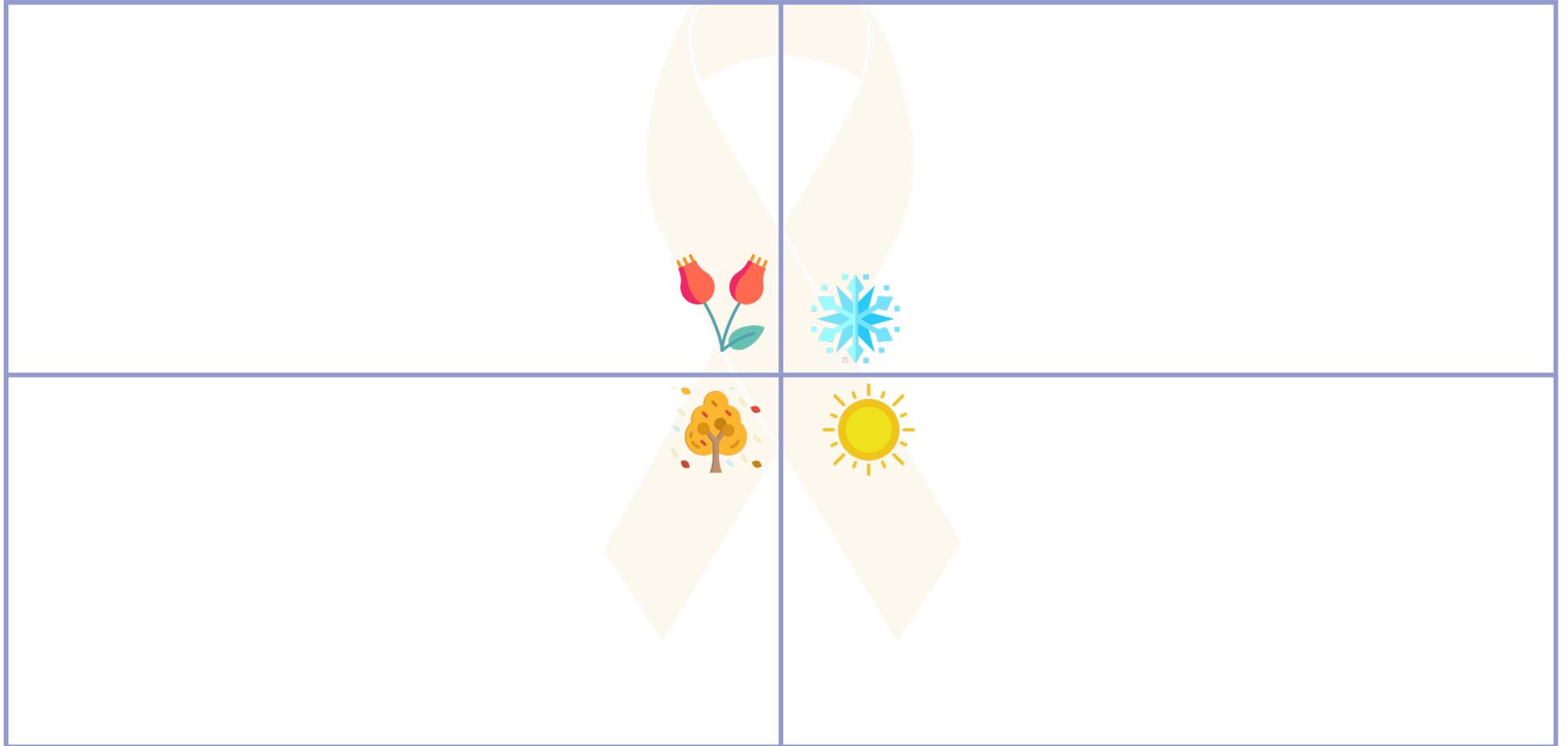
- نحن معك، هذا الجزء من الكتيب سيساعدكم على فهم التغييرات التي تحدث لكم، والتي ستواجهونها في رحلة الانتصار **أيها الأبطال**.
- لاحظ نفسك كل عام تصبح أكبر وأطول عن العام الذي قبله، ربما شيئاً كنت تحبه، الآن لم تعد تهتم به.

هل تعلم أنّ الأنف والأذن من الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياة .



● الفصول الأربعة

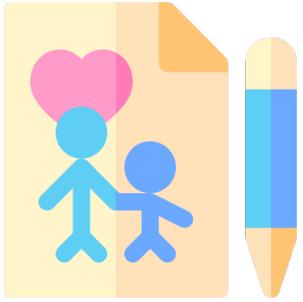
- دائماً الطبيعة في تغير مستمر ارسم صورة لكل فصل من الفصول والتغيرات التي تحدث فيها .



هل تعلم أنّ متوسط عمر رمش العين الواحد يقارب ٩٠ يوماً، علماً أنّ رموش عين الإنسان تتجدّد دائماً .

• اختر ما تريد .

• رسم صورة أو كتابة كيف كانت حياتك قبل مرضك .



هل تعلم أنّ حجم عين النعامة أكبر من حجم دماغها .



● اختر ما تريد .

● رسم صورة أو كتابة كيف حياتك الآن بعد مرضك .



هل تعلم أنّ شخصاً واحداً يستطيع أن يعمر إلى عمر ١١٦ سنة أو أكثر من بين بليونين شخص

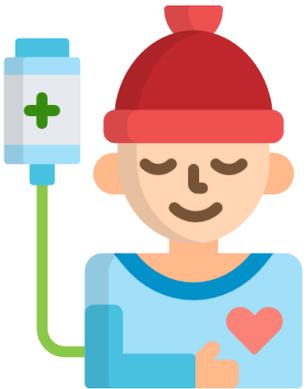
• أبطالنا ليس كل تغيير يعني سيئاً .

• ارسم صورة لأي شيء جيد حصل لك بعد مرضك .



هل تعلم أنّ الخنزير هو الحيوان الوحيد الذي لا يستطيع رفع رأسه أو على الأقل النظر إلى السماء

• ارسم الأشياء التي تغيرت في جسمك بسبب المرض .



هل تعلم أنّ الفراشة تملك حاسة التذوق في أقدامها

حديثك مع أهلك أو المعالج الخاص فيك أو من تحب يساعدك على فهم ما يحدث بداخلك، مشاعرك، أفكارك، تصرفاتك.
إذاً لنبدأ هذه التجربة !



هل تعلم أنّ الحيوان الذي لا يستطيع إخراج لسانه من بين فكيه هو التمساح .

أيها البطل، من الطبيعي هذه الأيام أن تشعر بالغضب، القلق، التوتر، الحزن، الخوف، الوحدة واليأس، ربما وأنت تقرأ الآن.
شاركنا شعورك هذه اللحظة بالتعبير عنها :



هل تعلم أنّ عضلة الفكّ هي أقوى عضلة في جسم الإنسان .



● اختياراتاتي .

● اختر الإجابة التي تصف شعورك أو ما تفكر فيه :

أبداً	أحياناً	دائماً	الشعور
			ليس عندي مشكلة أن أبكي
			يجب أن أخفي شعوري حتى لا أزعج الآخرين
			قلقي أثر على نومي
			لا أحد مهتم فيني
			ليس عندي مشكلة ألا أتحدث عن مشاعري
			أنا خائف / خائفة

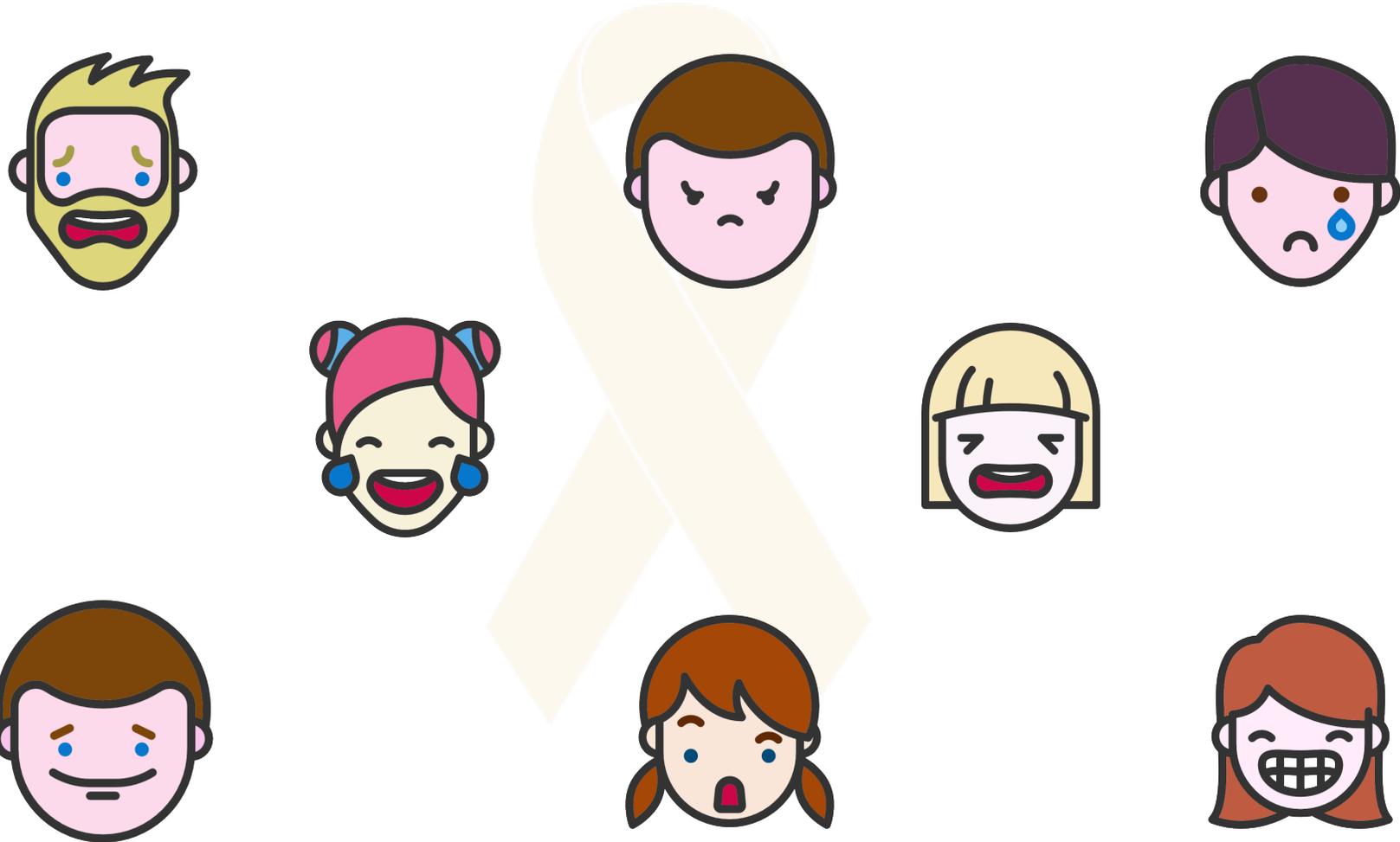
هل تعلم أن عدد الأطفال المشابهين لحالتك بلغ عددهم في العالم .

ارسم صورة وجه لمشاعرك الآن ولوّنها، بعد ذلك أخبرنا لماذا تشعر بهذا الشعور؟



هل تعلم أنّ الجزء الأيمن من الدماغ يتحكّم بالشقّ الأيسر من الجسم، والعكس صحيح .

أيها البطل سيكون من السهل أن تعبر عن مشاعرك إذا عرفتھا، لنحاول معاً
اكتب نوع المشاعر في كل صورة :



هل تعلم أنّ الانف والاذن من الاعضاء الوحيدة في جسم الانسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياه

الآن بعد أن حددنا هذه المشاعر عن طريق الصور أخبرنا متى تشعر بهذا؟ ماذا تقول
وتفعل عندما تشعر بهذه المشاعر؟



هل تعلم أن إسماعيل عليه السلام أول من ركب الخيل .

• ما يشعر فيه جسمي .

• أحياناً عندما تشعر بالخوف يشعر جسمك بسرعة نبضات القلب أو الشعور بالبرودة.
حدد لون المكان الذي تشعر فيه في جسمك.

• سرعة التنفس. 

• التعرق. 

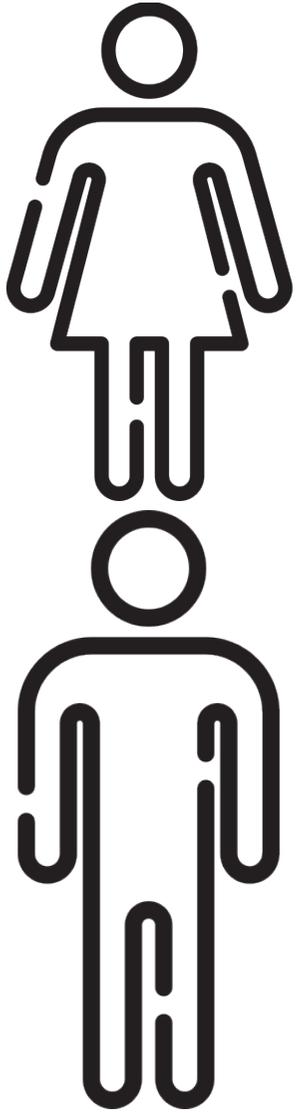
• ألم في المعدة أو غثيان. 

• شعور بالبرودة. 

• رجفة في الأطراف. 

• وما هو أكثر مكان يحدث فيه:

عند الذهاب للمستشفى - في غرفة الانتظار - بالسيارة - بالمدرسة - في الطريق للمدرسة - أثناء الصف - أثناء اللعب مع الأصدقاء في المنزل - قبل النوم في الليل - عند الاجتماعات العائلية أماكن الترفيه (ملاهي - حديقة - مطعم).



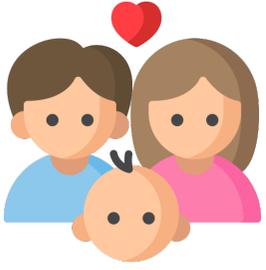


● مؤشر المشار .

● لوّن شعورك اليوم :

أنا مرتاح	
أنا جيد	
ما بين بين	
أنا لست بخير	

هل تعلم أنّ صلاة الظهر هي أوّل صلاة صلّاها رسول الله .



• افتح قلبك .

- لتشعر بتحسن تحتاج أن تتحدث مع شخص تحبه وثق فيه
اكتب أسماء الأشخاص الذين تحبهم وتستطيع الحديث معهم عن مشاعرك



هل تعلم أنّ في كل عام يتحطّم أكثر من عشرة آلاف منقار طائر بسبب اصطدامها بزجاج النّوافذ .



● ساعد نفسك .

- اكتب أو ارسم أشياء تستطيع أن تفعلها لمساعدة نفسك عندما تكون خائفاً أو حزيناً.



هل تعلم أنّ في بنجلادش يُحكم على طلبة المدارس بالسّجن إذا اتّهموا بالغشّ في الامتحان النهائي .



● أفكارك ومشاعرك .

● اكتب أو ارسم ماذا تقوله لنفسك



● عندما تكون حزيناً.



● عندما تكون متعباً.



● ما هي الأشياء التي تجعلك حزيناً.

هل تعلم أنّ شبكيّة العين تحتوي على نحو ٩٠ مليون خلية حسية مسؤولة عن التقاط الصّور وتمييز الألوان .

● الآن أخبرنا



● ماهي الأشياء التي تعجبك في أهلك (أقوال، تصرفات) :

● أصدقاؤك :

● في المدرسة ، الأماكن العامة التي تذهب إليها :

● ماهي الأشياء التي لا تعجبك في أهلك (أقوال، تصرفات) :

● أصدقاؤك :

● في المدرسة ، الأماكن العامة التي تذهب إليها :

هل تعلم أنّ صوت الام من اول الاصوات التي يستطيع الطفل تمييزها عن باقي الاصوات

• رسالة :

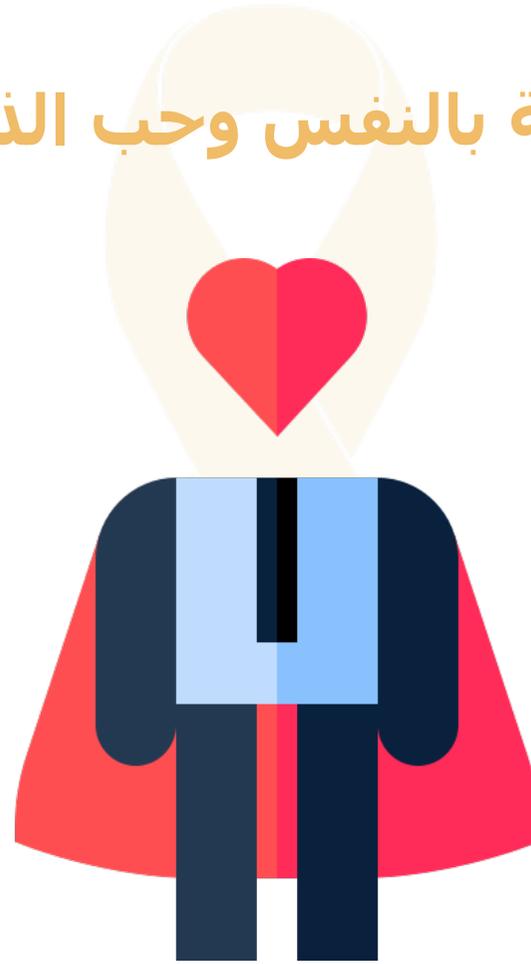


• اكتب لصديق لك تخبره عن ما تشعر وما يحدث لك :

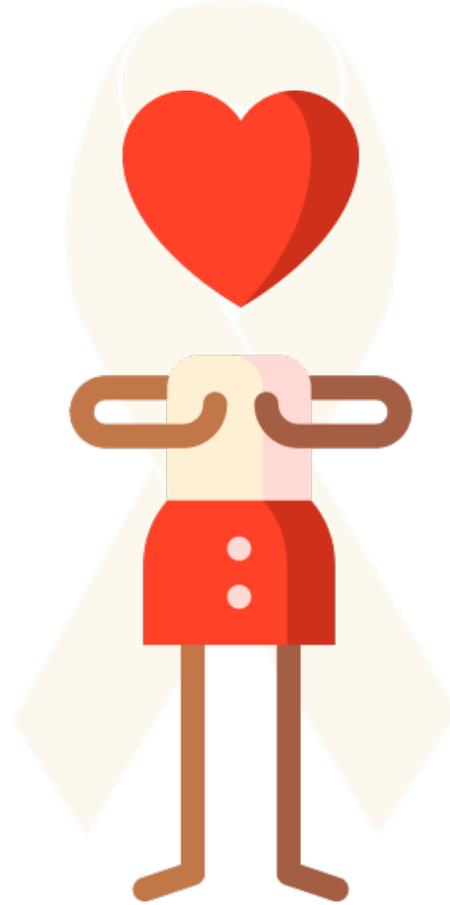


هل تعلم أنّ أوّل من كتب بسم الله الرحمن الرحيم هو سليمان عليه السّلام .

الثقة بالنفس وحب الذات .



أحياناً القلق ، الحزن والخوف يجعلك تشعر بشعور سيء حول نفسك
أبطالنا اكتب أو ارسم خمسة أشياء متميزة فيها عن غيرك.



هل تعلم أنّ لون الشمس في الحقيقة بيضاء ولكن نراها صفراء بسبب انكسار الضوء .

● كيف ترى نفسك في المرأة بعد المرض؟



● الآن ماهي أفكارك ؟



هل تعلم أنه يمكنك أن توفر ٣٠ لتراً من الماء يومياً وذلك بإغلاق صنوبر المياه أثناء تنظيف أسنانك بالفرشاة .

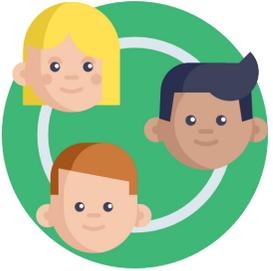


● اكتب أو ارسم أشياء لا تعجبك في نفسك .



هل تعلم أنه حتى منتصف القرن التاسع عشر لم يكن هناك حذاء أيمن وحذاء أيسر ولكن كانت قطعنا الحذاء متطابقتين وبإمكانك أن تلبسهما في أي من القدمين

● بعض الأفكار تجعلني غير سعيد، شاركنا فيها :



هل تعلم أنّ ثمرة جوز الهند تحتاج إلى سنة كاملة لكي يتم نضجها .



لنلعب معاً

- لتنظيف المشاعر والأفكار التي تسبب لنا شعوراً غير مريح مثل حزن، بكاء، غضب وضيق.
- أولاً: اكتب في ورقة جميع الأفكار التي تتحدث بها مع نفسك وتسبب لك هذه المشاعر.
- ثانياً: اعمل من هذه الورقة شكل كرة.
- ثالثاً: قل لنفسك كلمات إيجابية بمعنى أن تجعلك تشعر بالسعادة أو الشعور بالراحة على سبيل المثال كقول أنا قوي، أنا سعيد ...
- رابعاً: ارمِ هذا الورقة في سلة المهملات وتخيل أن جميع هذه الأفكار قمت برميها ولم تعد موجودة



هل تعلم أنّ محمداً - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أوّل من يقرع باب الجنّة.



السيطرة على الغضب

أبطالنا عندما تشعرون بالغضب يجعلكم تفكرون بشكل غير صحيح لذا تحتاجون إلى الانتباه أن هذه المشاعر والأفكار تجعلك تتوتر وتغضب بسرعة. أبطالنا لدينا طرق قد تساعدك على

الهدوء.

هيا لنتعرف عليها معاً

هل تعلم أنّ مؤسس علم الكيمياء هو العالم المسلم جابر بن حيان .

أنا أشعر بالغضب !



● طبيعي أن تشعر بهذه المشاعر غضب، عصبية ورغبة في البكاء .



● لكن ليس من الطبيعي التعبير عن هذا الغضب بضرب الآخرين أو جرح مشاعر الآخرين بكلام يؤلمهم.



● تستطيع أن تقول أنا غضبان أو زعلان للآخرين لكن من غير أن تقوم بالضرب ورمي الأشياء والصراخ عليهم .



● تستطيع أن تعبر عن الغضب بعدة طرق مثلاً :



● ضرب المخدة بيدك .



● استخدام الصلصال بالضغط عليها.



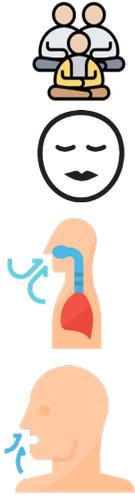
● التلوين.



● التوقف والانتقال لعمل شيء آخر مختلف .

● أربع خطوات سريعة ممكن أن تشعرك بالهدوء :

ملاحظه مهمة: هذه الأنشطة يقوم فيها الطفل عندما تكون حالته الصحية تسمح لذلك.



● **أولاً:** اجلس بطريقة مريحة.

● **ثانياً:** اغلق عينيك.

● **ثالثاً:** خذ شهيقاً وزفيراً (خمس مرات)

● **رابعاً:** عد لما كنت تقوم به قبل مشاعر الغضب.

● **التنفس العميق :**

- على بطلنا الجلوس بشكل مريح وأن يضع يده على صدره ويده الأخرى على بطنه الآن عليه أن يغلق عينيه ويرخي عضلاته ويتنفس عن طريق الأنف ثم إخراج الهواء عن طريق الفم بهدوء، حيث يشعر ببطنه يرتفع وينخفض خلال التنفس. ثم يتخيل أن مشاعر التوتر والخوف والقلق تتركه مع كل زفير يخرج منه.

لعبة العشر نقاط :



١٠- خذ عشر مرات شهيقاً وزفيراً.

٩- عدد تسعة أشياء تستطيع رؤيتها في المكان الموجود فيه.

٨- عدد ثمانية أشخاص يدعمونك عندما تحتاجهم.

٧- عدد سبعة ألوان .

٦- اذكر ستة أشياء تشعرك بالفرح.

٥- تنفس خمس مرات بعمق (شهيق وزفير) .

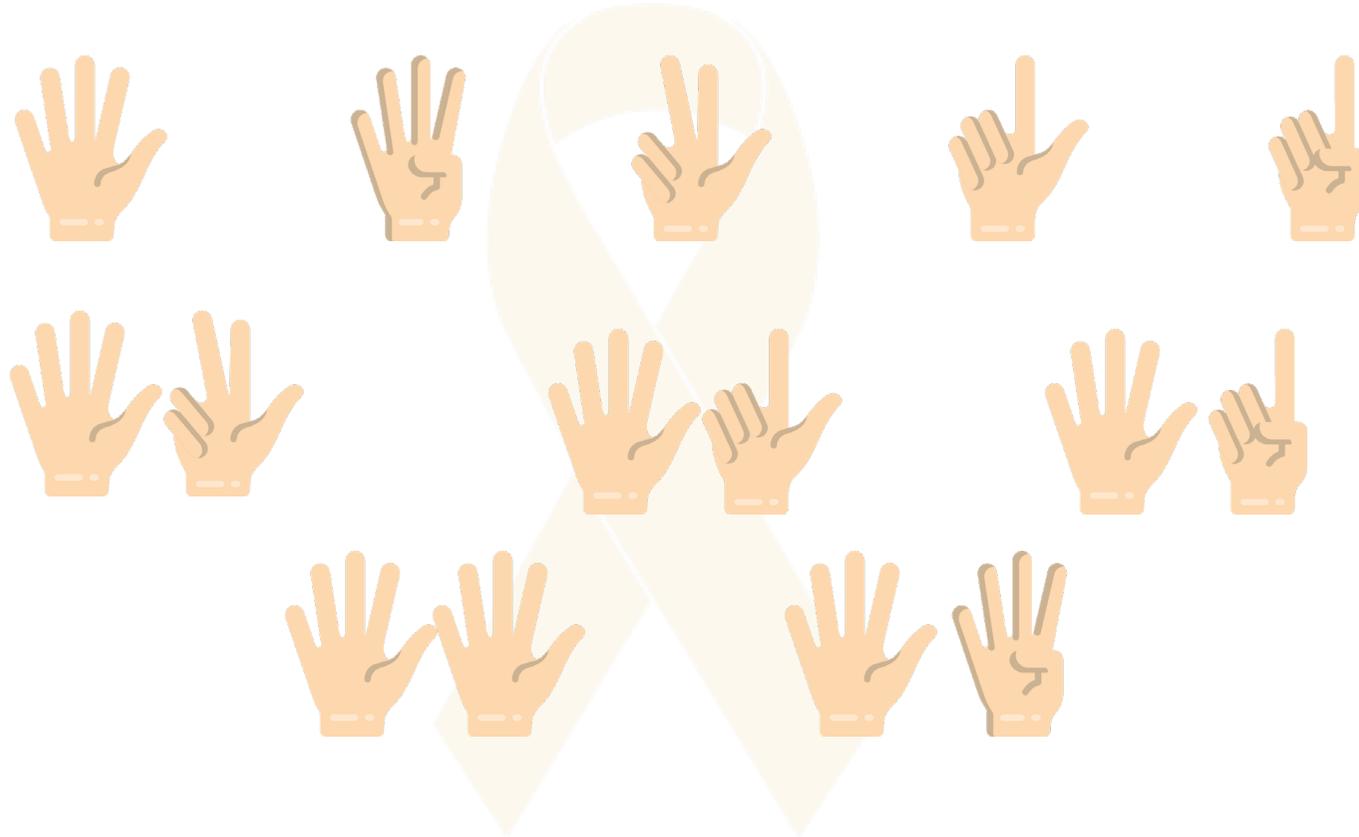
٤- اذكر خمسة أشياء تسمعها الآن.

٣- عدد ثلاثة أشياء تستطيع أن تلمسها.

٢- تنفس مرتين بعمق.

١- كيف تشعر الآن؟

• العد إلى العشرة





• أبطالنا الآن ماهي أمنياتكم ؟



• اكتب أو ارسم أمنياتك.

هل تعلم أنّ ألوان علم المباريات الرياضيّة الأولمبيّة هي الأصفر، والأخضر، والأزرق، والأسود، والأحمر، وتوجد على مستطيل أبيض؛ بسبب أن أحد هذه الألوان على الأقلّ يوجد على علم دولة من دول العالم .

المراجع

- Manijeh Firoozi,^{1,2} Mohammad Ali Besharat,² and Eshagh Rahimian Boogar³**
Emotional Regulation and Adjustment to Childhood Cancer: Role of the Biological, Psychological and Social Regulators on Pediatric Oncology Adjustment
Tracy Council , Washington D.C. Article in Art Therapy • January 1993 DOI: 10.1080/07421656.1993.10758986
- Art Therapy with Pediatric Cancer Patients: Helping Normal Children Cope with Abnormal Circumstances**
Nancy A. Nainis, Chicago, IL. Approaches to Art Therapy for cancer Inpatients: Research and Practice Considerations
Monti, D. A., Peterson, C., Shakin Kunkel, E. J., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2005)
A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15(5), .363- 373
- Nagwa Ramadan Esmail Magor, Azza Mostafa Darwish, Ebtisam Mohammed El Sayed, Mohamed Ramadan El Shanshory and Hanan Mohamed Elsaadany**
EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE VERSUS ACUPRESSURE ON CHEMOTHERAPY INDUCED NAUSEA AND VOMITING IN LEUKEMIC CHILDREN
Anne E. Kazak, PHD Children' s Hospital of Philadelphia and the University of Pennsylvania
Interventions for Survivors of Childhood Cancer and Their Families
- Emma Fisher, BSc (Hons), Lauren Heathcote, BSc, MSc, Tonya M. Palermo, PhD, Amanda C de C Williams, PhD, CPsychol, Jennifer Lau, BSc, PhD, Christopher Eccleston, BSc, PhD**
Journal of Pediatric Psychology, Volume 39, Issue 8, September 2014, Pages 763–782, <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsu008>
- Systematic Review and Meta-Analysis of Psychological Therapies for Children With Chronic Pain**
- Lindsey L. Cohen, PhD. Department of Psychology, Georgia State University, Atlanta, Georgia**
Behavioral Approaches to Anxiety and Pain Management for Pediatric Venous Access

فريق العمل

الدعم الإداري والفني:

المجلس الصحي السعودي:

د. سليمان ناصر الشهري - المدير العام لمركز الوطني للأورام

أ.أضواء صبيح الجهني - مدير المشروع

أ.بدر محمد العتيبي - العلاقات العامة والإعلام والمراسم

جمعية سند الخيرية لدعم الأطفال المرضى بالسرطان:

أ.سعاد عبدالله الحميدي - مدير إدارة البرامج والخدمات

أ.منيرة بندر العصيمي - منسق إداري

أ.منال علي القحطاني - مصمم جرافيك

أ.منال جمال صندوقه - مصمم جرافيك (متطوعة)

أ.ريناد علي اليوسف - مصمم جرافيك (متطوعة)

مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية:

معدة المادة: أ.سامية خلف المطيري - أخصائي نفسي

مراجعة المادة العلمية: د. محمد حمد الشهراني - استشاري امراض الدم

والاورام وزراعة نخاع العظام



جمعية لدعم الأطفال المرضى بالسرطان
Sanad Children's Cancer Support Association

