

# थकान के लिए सहायता प्राप्त करनी

Getting Help for Fatigue - Hindi

थकान तब होती है जब आपका शरीर और मस्तिष्क थका हुआ महसूस करते हैं। इसका मतलब है कि आपके पास उन चीजों को करने की ऊर्जा नहीं है जिन्हें आप चाहते हैं या करने की आवश्यकता है।

कैंसर के साथ आने वाली थकान दैनिक जीवन की थकान से अलग होती है। हर दिन, सामान्य थकान एक अल्पकालिक समस्या है जो आराम के साथ ठीक हो जाती है। कैंसर से संबंधित थकान बदतर होती है, और यह अधिक परेशानी का कारण बनती है। आराम करने से यह दूर नहीं होती है, और यहां तक कि थोड़ी सी गतिविधि आपको थका सकती है।

कैंसर से संबंधित थकान कैंसर और उसके उपचार के सबसे आम और परेशान करने वाले दुष्प्रभावों में से एक है।

## कैंसर से पीड़ित लोगों में थकान किस कारण होती है?

कैंसर के कारण थकान हो सकती है। यह कीमो और विकिरण चिकित्सा जैसे कैंसर उपचारों के साथ भी बहुत आम है। कैंसर के साथ आने वाली अन्य चीजें थकान को बदतर बना सकती हैं, रक्त कणिकाओं की कम संख्या, दर्द और नींद की समस्याएं जैसी चीजें।

## अपनी थकान के बारे में बात करनी

इससे पहले कि आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपकी मदद कर सके, उन्हें पता होना चाहिए कि आपकी थकान कितनी खराब है। सबसे अच्छा उपाय आपकी थकान की अपनी रिपोर्ट से आता है। लेकिन थकान का वर्णन करना मुश्किल हो सकता है।

लोग कई तरह से थकान का वर्णन करते हैं। कुछ कहते हैं कि वे थके हुए, कमजोर, शक्तिहीन, सुस्त, कमजोर या धीमे महसूस करते हैं। वे कह सकते हैं कि उनमें ऊर्जा नहीं है और वे ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते हैं। कुछ अपनी बांहों और पैरों के भारी महसूस करने, कुछ भी करने के लिए बहुत कम इच्छा होने, और बहुत ज्यादा सोने या सोने में असमर्थ होने के बारे में बात करते हैं। वे कह सकते हैं कि वे तुनकमिजाज, उदास, चिड़चिड़े या निराश महसूस करते हैं। यह समझाने के लिए शब्दों को खोजने की कोशिश करें कि आपकी थकान आपको कैसा महसूस कराती है।

## यह कितनी बुरी है?

आप अपनी थकान के स्तर ना बिल्कुल नहीं, हल्की, मध्यम या गंभीर के रूप में वर्णन कर सकते हैं। या आप 0 से 10 के पैमाने का उपयोग कर सकते हैं, जहां 0 का मतलब है कि कोई भी थकान नहीं, और 10 का मतलब है सबसे खराब थकान जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं।

आपसे ऐसे प्रश्न पूछे जा सकते हैं जैसे:

- थकावट कब शुरू हुई थी? यह कितनी देर तक रही?
- क्या यह समय के साथ बदली है? किस तरह से?
- क्या कोई भी चीज़ इसे बेहतर बनाती है? बदतर?
- यह उन चीज़ों को कैसे प्रभावित करती है जो आप हर दिन करते हैं या जो आपके जीवन में अर्थ लाती हैं?

# थकान को नियंत्रित करने के लिए सुझाव

## अपने ऊर्जा के बचा कर रखें।

- यह तय करें कि कौन से काम करना सबसे महत्वपूर्ण है और पहले उन कामों पर ध्यान दें।
- चीजों को धीरे-धीरे करें ताकि आप जाते समय बहुत अधिक ऊर्जा का उपयोग न करें।
- मदद मांगें, और जब संभव हो तो अन्य लोगों से अपने काम करवाएं।
- उन चीजों को आसान पहुंच के भीतर रखें जिन्हें आप अक्सर उपयोग करते हैं।
- गतिविधि को जितना हो सके उतना सामान्य रखते हुए, एक संरचित दैनिक दिनचर्या स्थापित करें और उसका पालन करें।

## खुद को ध्यान हटाएं।

थकान महसूस करना आपको निरुत्साहित और निराश कर सकता है। इसे आपके विचारों का केंद्र बनने देना आसान है। अन्य चीजों के साथ खुद का ध्यान हटाने की कोशिश करें, जैसे संगीत सुनना या किताब पढ़ना। ये चीजें आपको बहुत अधिक ऊर्जा का उपयोग किए बिना आपकी थकान से बचा सकती हैं।

## व्यायाम करें।

एक एरोबिक व्यायाम कार्यक्रम - केवल आपके डॉक्टर की सहमति के साथ शुरू किया गया - थकान को कम कर सकता है, आपके दिल और फेफड़ों की बेहतर ढंग से काम करने में मदद कर सकता है और आपको बेहतर महसूस करा सकता है। इस समय आपके द्वारा अनुसरण करने के लिए सबसे अच्छी व्यायाम योजना जानने के लिए किसी शारीरिक चिकित्सक को देखने की आवश्यकता हो सकती है।

## अच्छा खाएं।

- भूख, दस्त, मतली या उल्टी जैसी समस्याओं पर नियंत्रण के तरीकों के बारे में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ बात करें।
- जब तक आपको अन्यथा नहीं बताया जाता है, एक संतुलित आहार खाएं जिसमें प्रोटीन (मांस, दूध, अंडे और बीन्स) शामिल हों और एक दिन में लगभग 8 से 10 गिलास पानी पिएं।

## अच्छी नींद लें।

- पेय पदार्थों (जैसे कॉफी, चाय, या सोडा), या यहां तक कि खाद्य पदार्थों (जैसे चॉकलेट) में कैफीन से बचें।
- देर शाम के समय व्यायाम न करें; इससे नींद की समस्याएं हो सकती हैं।
- आपको झपकियों की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन उन्हें छोटा (30 मिनट से कम) और दिन की शुरुआत में रखने की कोशिश करें ताकि वे आपकी रात की नींद को खराब न करें।
- बिस्तर में बहुत अधिक समय से बचने की कोशिश करें। यह आपको कमजोर बना सकती है।

## आराम करें।

- चलने, एक शांतिपूर्ण स्थिति में बैठने, बागवानी, या पंछी देखने की कोशिश करें।
- गहरी साँस लेने, ध्यान, प्रार्थना, दूसरों के साथ बात करने, पेंटिंग, या अपनी पसंद की किसी भी अन्य चीजों का उपयोग करके तनाव को कम करने की कोशिश करें।
- आप प्रत्येक दिन कैसा महसूस करते हैं, इसका रिकॉर्ड रखें। जब आप अपने डॉक्टर से मिलने जाएं तो इसे अपने साथ ले जाएं।
- अपने चिकित्सक से इस बारे में बात करें कि आपको होने वाले किसी भी दर्द, मतली या अवसाद का प्रबंधन कैसे किया जा सकता है।

**याद रखें:** परेशानी का निदान या उपचार करने का कोई एक तरीका नहीं है। अपने डॉक्टर या नर्स को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं ताकि आपको वह मदद मिल सके जिसकी आपको आवश्यकता हो।

कैंसर के बारे में अधिक जानकारी, दिन-प्रति-दिन की मदद, और भावनात्मक मदद के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी को **1-800-227-2345** पर कॉल करें या ऑनलाइन **cancer.org** पर जाएं। जब आपको हमारी आवश्यकता हो तो हम मौजूद हैं।

