

اليوم العالمي للسرطان 4 فبراير - 2021

مكافحة السرطان



تبدأ من معرفة كل أسرارهِ وتفاصيلهِ وخفاياه

الوقاية من السرطان

طعام صحي / رياضة / لا تدخين / كشف مبكر

اليوم العالمي للسرطان

كثير من مرضى السرطان، قاوموه واستمروا بالتفاؤل والإيجابية
حتى هزموه وشفوا بالإرادة



هذا أنا
وهذا ما
سأفعل



أجراس إنذار مبكر للنساء

١ تغييرات في الثدي، مثل ظهور كتلة أو تغييرات في الحلمة وشعور الخساف أو نزف دموي أو يتحول جلد الثدي إلى شبيهة بقشرة البرتقالة.

٢ نزف غير منتظم وغير مرتبط بالدورة، أو مر ١٢ شهرا بدون دورة شهرية ونزول دم الحيض ثم حدث بعدها بفترة نزف، لايد من الالتئام حتى نستنتج سرطانات الرحم وعنق الرحم.

٣ النزف من الشرج، سرطان القولون ثالث سرطان قاتل للنساء في أمريكا وكما قلنا سابقا بالنسبة للرجال لايد من استبعاد البواسير.

٤ إفرازات من المهبل ذات رائحة متفجرة مصحوبة بدم أو بدونه بين الإفرازات الشهرية للدورة أو بعد توقفها، من الممكن طبعا أن يكون التهابا ويمكن بداية سرطان عنق رحم.

٥ الانتفاخ، سرطان المبيض هو سرطان محير وغامض لذلك لايد أن تشكك من بعض الإشارات مثل الانتفاخ حتى ولو مع أكلة خفيفة مصحوبة بتغيير في عادات التبول أو التبرز مع ألم في أسفل الحوض.

٦ زيادة أو انخفاض شديد مفاجئ غير مبرر في الوزن، مع سرطان المبيض من الممكن أن تزيد سوائل البطن ويزيد الوزن، وخسارة ١٠ أرتال في شهر من الممكن أن تكون علامة على سرطان معدة أو مريء أو ورنه.

٧ كحة وسعال مستمر أكثر من ثلاثة أسابيع غير مرتبط بحساسية أو التهاب شعبي هوائية ويرغم تناول الأدوية والمضادات ومنع التدخين هنا لايد من الحد من سرطان الرئة.

٨ تغييرات في الغدة الليمفاوية، بالفحص ووجدت أي غدة ليمفاوية سليمة ومتضخمة في الرقبة أو تحت الإبط لايد من استشارة الطبيب وأجراء المزيد من الفحوصات.

٩ الإرهاق الشديد الذي لا يتحسن بالراحة، من الممكن أن يصاب صاحب السرطانات التي بها تليف شديد مثل الغدة.

١٠ تغييرات في الجلد وتقرحات في الفم لا تلتئم أو تقرحات حول المنطقة التناسلية مصحوبة بما يسمى الميلانوما ذات الصبغات.



أجراس إنذار مبكر للرجال

١ تغير في نمط حركة الأمعاء غير التي اعتدت عليها، مثل الإمساك المتكرر أو الإسهال المتكرر وبلدة طويلة وغير مستجيب للعلاج العادي ومن الممكن أن يكون مصحوبا بالتم وغازات.

٢ نزول دم مع البراز من القولون من الممكن أن يكون علامة مبكرة مع العلامة السابفة على سرطان القولون مع استثناء واستبعاد البواسير والشرخ... إلخ.

٣ عدم تحكم في البول أو عدم قدرة على التبول أو تأخير أو صعوبة شديدة من الحزق.

٤ نزول دم مع البول، من الممكن أن يكون علامة على سرطان البروستاتا أو كلي وفي حالة البروستاتا يظهر دم مع السائل المنوي.

٥ ألم ظهر مزمن، مع استبعاد الأسباب العضلية والارتلاق الغضروفي... إلخ. ومع استمرار الألم برغم المسكنات، لايد من الشك في سرطان البروستاتا.

٦ كحة مستمرة لمدة طويلة مع يلغم دموي ويرغم العلاج بالضادات الحيوية ويدون أسباب أخرى كالجساسة والبرد والتهاب الشعب الهوائية... إلخ.

٧ كتلة صلبة في الخصية لايد من أخذها بمنتهى الاهتمام.

٨ الإرهاق الشديد من أقل مجهود، رغم النوم الجيد والعمل المتوسط من الممكن أن يكون إنذارا مبكرا لسرطان القولون.

٩ فقدان وزن شديد وجهاش وسريع وغير مبرر، من الممكن أن يكون إشارة مبكرة لأنواع كثيرة من السرطانات ويجب استشارة الطبيب فوراً.

١٠ كتلة في الثدي، سرطان الثدي ليس مقصورا على النساء كما يتخيل الكثيرون وغالبا يكون ما بعد الستين ويرتبط في معظم الأحيان بارتفاع الأستروجين أو التعرض للإشعاع المتكرر.



الوقاية خير من «السرطان»

المبيض

■ إذا كانت المرأة لها تاريخ عائلي مع سرطان الثدي أو الرحم يجب عليها إجراء تحليل دم لبروتين CA ١٢٥ وهو الجاني في ٦٠٪ من سرطانات المبيض في المبيض.

عق الرحم

■ إجراء اختبار PAP مسحة عنق الرحم كل ثلاث سنوات للنباتات ما بين سن الواحدة والعشرين والتاسعة والعشرين والتطعيم ضد سرطان عنق الرحم وفيروسه لسبب HPV... أي نزف دموي بعد من توقف الطمث لايد من أخذ الأمر باهتمام وعمل العينة والتحليلات اللازمة.

الثدي

■ لوقاية من سرطان الثدي يجب إجراء فحص بالموجهرام سنويا بعد سن الأربعين وقبله في حال وجود تاريخ عائلي مع المرض وفحص إجراء الفحص الجيني، وفحص الكليتي، للثدي كل ثلاث سنوات ما بين العشرين والثلاثين، ثم كل سنة بعد الأربعين، ولايد أن تعلم كل امرأة الفحص الذاتي منذ سن العشرينات.

البروستاتا

■ فحص الـ PSA سنويا لكل رجل بعد الخمسين وهو تحليل دم بسيط، جدا ومن الممكن الأطمئنان بإضافة الفحص الشرجي والصونو الشرجي أيضا.

القولون

■ بداية من سن الخمسين، يجب على كل رجل وامرأة إجراء منظار شرجي كل عشر سنوات، وإجراء أشعة بصبغة الباريوم كل خمس سنوات أو منظار القولون التخليقي كل خمس سنوات، واختيار القدم الخشفي في البراز سنويا gFOBT.

قسم تمريض صحة المجتمع

السرطان هو نوع من الامراض التي تتميز بنمو خلايا خارجه عن السيطرة في الجسم ويوجد انواع كثيره من السرطان حيث تصنف الانواع حسب نوع الخلية التي تتاثر بها في البداية.

السرطان مصطلح عام يشمل مجموعة كبيرة من الأمراض التي يمكنها أن تصيب كل أجزاء الجسم. ويُشار إلى تلك الأمراض أيضاً بالأورام الخبيثة والخراجات. ومن السمات التي تطبع السرطان التوّد السريع لخلايا شاذة يمكنها النمو خارج حدودها المعروفة ومن ثم اقتحام أجزاء الجسم والانتشار إلى أعضاء أخرى، ويُطلق على تلك الظاهرة اسم النقيلة، وتمثّل النقايل أهم أسباب الوفاة من جرّاء السرطان.

تعاطي التبغ والكحول واتباع نظام غذائي غير صحي وقلة النشاط البدني من عوامل الخطر الرئيسية المرتبطة بالسرطان في جميع أنحاء العالم، وهي أيضاً عوامل الخطر الأربعة المشتركة المرتبطة بالإصابة بأمراض غير سارية أخرى.

وتمثّل بعض الالتهابات المزمنة عوامل خطر للإصابة بالسرطان وهي تكتسي أهمية كبرى في البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل. وقد نجمت نسبة 15% من أنواع السرطان التي شخّصت في عام 2012 عن الإصابة بالتهابات مسرطنة، ومنها جرثومة الملوية البوابية وفيروس الورم الحليمي البشري وفيروس التهاب الكبد B و C وبعض أنماط فيروس الورم الحليمي البشري.

يمكن حالياً الوقاية من نسبة تتراوح بين 30 و50% من حالات السرطان بوسائل من قبيل تلافي عوامل الخطر المرتبطة بالمرض وتنفيذ الاستراتيجيات القائمة المسندة بالبيّنات للوقاية منه، كما يمكن الحد من عبء السرطان من خلال الكشف عنه في مراحل مبكرة والتدبير العلاجي لحالات المصابين به. وتزيد حظوظ الشفاء من العديد من السرطانات إذا ما كُشِف عنها في مراحل مبكرة وُعولجت كما ينبغي.

من المرجح أن يستجيب السرطان للعلاج الفعال إذا ما كُشف عنه في وقت مبكر، وأن يؤدي إلى زيادة احتمال بقاء المصابين به على قيد الحياة وإلى تقليل معدلات المراضة الناجمة عنه وعلاجه بتكاليف أقل. ويمكن إدخال تحسينات كبيرة على حياة المرضى المصابين بالسرطان عن طريق الكشف عنه مبكراً وتجنب تأخير رعايتهم.

وفيما يلي 3 خطوات يشملها التشخيص المبكر يجب دمجها وتطبيقها في الوقت المناسب: التوعية وإتاحة الرعاية

- تقييم السرطان من الناحية السريرية وتشخيصه وتقدير
- مرحلة انتشاره
- إتاحة العلاج



WORLD
CANCER
DAY 4 FEB



قسم تمريض النسا

يهدف نهج العلاج إلى التعامل مع الجهاز المناعي التكيفي للجسم وتختلف فعاليته من شخص لآخر وتوصلت الدراسة التي أجراها فريق من الباحثين الدوليين بمستشفى Mount Sinai بنيويورك بالولايات المتحدة إلى أنه عندما يتم تدريب الجهاز المناعي الفطري للجسم باستخدام β -glucan وهي مادة مشتقة من الفطريات ، فإنها تؤدي إلى إنتاج الخلايا المناعية الفطرية التي تعمل على مهاجمة الخلايا السرطانية

وايضا كشفت دراسات تم إجراؤها بمعهد العلوم الطبية الحيوية بجامعة ساو باولو البرازيلية، عن فاعلية عقاقير ارتفاع ضغط الدم الرئوي في محاربة الخلايا السرطانية، بعد أن أظهرت تجارب اكلينيكية عن قدرة العقار في مكافحة الورم الخبيث وأوضحت الدراسات أن العقار المستخدم في علاج الضغط المرتفع الرئوي ساهم في تراجع بؤر انتشار الأورام، بالإضافة إلى قدرته في خفض الخلايا السرطانية المتواجدة بالبנקرياس والمبيض وسرطان الثدي وسرطان الدم وأثبت الدواء فاعليته في مقاومة الأورام في الكبد والرئتين بنسبة 47.4٪، ويعتمد هذا العقار على تضيق الأوعية، مما يتسبب في علاج ارتفاع ضغط الدم الرئوي، الذي ينتج عن أمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة والتصلب الجهازى وأثبتت الدراسة أيضا قدرة الدواء في منع انتقال الخلايا السرطانية إلى أنسجة أخرى، نظرا لقدرته على النفاذ إلى طبقة الخلايا التي تبطن السطح الداخلي للأوعية الدموية وفي خلايا الجهاز المناعي، مما يساهم في مكافحة نمو الورم ومازالت الدراسات مستمره لايجاد طرق مختلفة لعلاج مرض السرطان.

سرطان الثدي

الأعراض وطرق الكشف



السرطان هو مجموعة من الأمراض التي تتميز خلاياها بالتوغل والانتشار والانقسام، هذه الخلايا المنقسمة لها القدرة على غزو الأنسجة المجاورة وتدميرها، أو الانتقال إلى أنسجة بعيدة وتسبب أغلب أنواع السرطان بظهور كتلة. وقد يأخذ الطبيب قطعة من الكتلة و يفحصها ليستكشف إن كانت سرطانياً أم لا و الأورام التي لا تتكون من السرطان تسمى بالأورام الحميدة و الأورام التي تتكون من السرطان تسمى بالأورام الخبيثة فورم السرطان مرض شائع يمكن أن يصيب أي جزء من الجسم في حين أن هناك طرق علاج مختلفة للسرطان الآن ، فإن معظمها له آثار جانبية خطيرة، لذلك وجدت دراسة جديدة نشرت في مجلة cell العلمية أن الخلايا من الجهاز المناعي الفطري يمكن أن تساعد في قتل الأورام وهو ما قد يؤدي إلى حدوث ثورة جديدة في طرق علاج السرطان

لا تنتظري الأعراض
افحصي
الآن

قسم تمريض الاطفال

اليوم العالمي لسرطان الأطفال

هناك نوعان لسرطان الدم في الأطفال وهي، سرطان الدم الحاد وسرطان الدم المزمن.



يبدأ سرطان الدم اللوكيميا في خلايا الدم الموجودة في نخاع العظم وأكثرها في خلايا الدم البيضاء.



من أبرز أعراض سرطان الدم الكدمات والنزيف وفقدان الوزن وضعف المناعة.



سرطان الدم الحاد هو أكثر هذه الأنواع انتشاراً لدى الأطفال وبتطور سريعاً.



إذا كنت تراني جميلة رغم مرضي
ادعي لي بالشفاء و جميع مرضى السرطان

إن السرطان من الأسباب الرئيسية المودية بحياة الأطفال والمراهقين في أنحاء العالم كافة، ويمكن أن يؤثر على أي جزء من أجزاء الجسم، حيث يبدأ بإحداث تغييرات جينية في خلية واحدة ومن ثم تنمو بطريقة تخرج عن نطاق السيطرة، مما يسفر عن تكوين كتلة (أو ورم) في العديد من أنواع السرطان. وينتشر السرطان عموماً في الجسم إن تُرك من دون علاج، ويغزو أجزاءً أخرى منه ويودي بحياة المصاب به.

يُشخّص سنوياً 300 000 طفل تقريباً حول العالم ممّن تتراوح أعمارهم بين شهر واحد و19 عاماً. ويشمل السرطان أثناء مرحلة الطفولة أنواعاً مختلفة ومتعدّدة من الأورام ومن أكثر فئاته شيوعاً بهذه المرحلة أنواع سرطان الدم (اللوكيميا) وسرطان المخ وأورام الغدد اللمفاوية والأورام الصلبة مثل ورم الأرومة العصبية وورم ويلمز، وبخلاف السرطان الذي يصيب البالغين فإن الغالبية العظمى من أنواع السرطان أثناء مرحلة الطفولة مجهولة الأسباب وقد سعت دراسات كثيرة إلى تحديد تلك الأسباب ولكن تبين أن هناك عدداً جدّ قليل من أنواع السرطان التي تصيب الأطفال سببها عوامل بيئية أو نمط الحياة. وينبغي أن تركز الجهود المبذولة في مجال الوقاية من سرطان الأطفال على السلوكيات التي تقي الطفل من الإصابة بالمرض الذي يمكن الوقاية منه عندما يصبح شخصاً بالغاً، ويعتبر التشخيص المبكر من أهم عوامل نجاح علاج الأطفال المصابين لأن كل نوع من أنواع السرطان يتطلب مقررّاً علاجياً محدّداً قد ينطوي على إجراء عملية جراحية وعلاج بالإشعاع وعلاج كيميائي.

يمكن استخدام العلاج الكيميائي لمعالجة السرطان (قتل الخلايا السرطانية أو إيقاف نموها). أو التحكم فيه. وقد يُستخدم بمفرده أو إلى جانب علاجات أخرى مثل الجراحة و العلاج الإشعاعي و يستهدف الإشعاع السرطان لكنه قد يدمر الأنسجة السليمة المجاورة ويمكن أن يؤثر على نمو الأطفال والمراهقين وتطورهم. العلاج بالإشعاع البروتوني نوع من العلاج الإشعاعي يستخدم البروتونات كمصدر طاقة له حيث يمكن تحديد مقدار الطاقة وعمق اختراقها للورم بما يلائم حجم كل ورم وبذلك

لا يؤثر على الأنسجة والأعضاء السليمة على الجانب الآخر من الورم ويوصى بالعلاج البروتوني عادة إذا كان متاحاً لعلاج الأورام التي تقع بالقرب من أعضاء

Better Access to Care
for Children & Adolescents
with Cancer Everywhere



حرجة أو أنسجة في الدماغ و تتطلب جرعات عالية جداً من الإشعاع وكذلك في الأطفال الصغار ويحتاج الأطفال الذين يستكملون العلاج إلى رعاية مستمرة والرعاية النفسية والاجتماعية وتلك الداعمة التي تساعد في إدارة كثير من الاحتياجات التي قد تكون لدى الطفل والأسرة طوال رحلة السرطان إذ لا تقتصر فائدة ذلك على تحسين جودة الحياة في أثناء العلاج فقط بل تؤدي أيضاً إلى نتائج علاجية أفضل

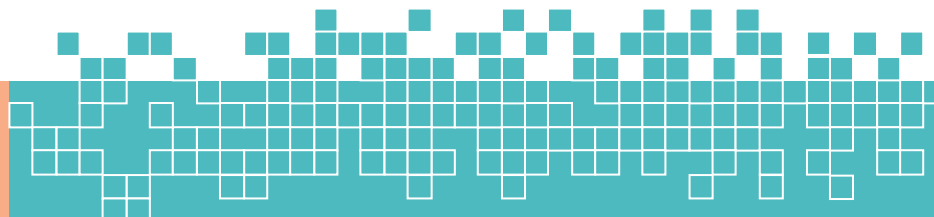
أعراض تكشف إصابة الطفل بالسرطان

www.al-ain.com
2016 - 2017



- شكوى**
من ألم مستمر في مكان معين بالجسم
- شحوب**
غير مبرر وفقدان الطاقة والحيوية
- التعرض**
للكدومات بسهولة وتغيرات مفاجئة في العين أو البصر
- فقدان**
للوزن دون أسباب واضحة
- صداع**
مستمر وغالبا ما يتراقم مع التقيؤ
- تضخم أو تورم**
في منطقة أو مناطق معينة بالجسم
- حمى غير مبررة**
ومرض الطفل بشكل مستمر

ابتسم
ليس بالضرورة فرحاً وإنما :
ثقة وتفاؤلاً بأن الله
لن يخيب ظنك الجهيل

قسم تمريض باطنى



العلاج الجيني

هو علاج استكشافي يهدف إلى علاج الأمراض الوراثية وإصلاح الجينات المعيبة عن طريق الحمض النووي. تحتوي الجينات على الحمض النووي، وهو الشفرة التي تتحكم في شكل الجسم ووظيفته، بداية من النمو الطولي إلى تنظيم أجهزة الجسم. ويمكن أن تتسبب الجينات التي لا تقوم بوظيفتها بشكل صحيح في حدوث المرض. هناك نوعان من العلاج الجيني، وهما: علاج سلسلة الخلايا الجنسية وعلاج الجينات الجسدية.

يقوم العلاج الجيني بإصلاح الجينات المعيبة أو تقديم جين جديد في محاولة لمحاربة الأمراض أو تعزيز قوة الجسم لمحاربتها. وعلى الرغم من الاحتمالات الهائلة لقدرة العلاج الجيني على علاج مجموعة كبيرة من الأمراض والاضطرابات الموروثة وأنواع معينة من العدوى الفيروسية – مثل الإيدز والسرطان والتليف الكيسي والسكر وأمراض القلب والهييموفيليا (نزف الدم الوراثي) – يعمل العلماء على تطوير علاجات أخرى.

طريقة عمل العلاج الجيني:

يعمل العلاج الجيني عن طريق حقن الجينات في خلايا الجسم لتعويض الجينات غير الطبيعية وإنتاج بروتينات نافعة؛ عوضاً عن استخدام الأدوية أو الخضوع لعمليات جراحية. ولا يكون إدخال الجين مباشرة في الخلية فعالاً غالباً. فيتم تعديل ناقلات وراثياً واستخدامها في نقل الجين إلى الخلية. وعادة ما تستخدم فيروسات محددة كناقلات؛ حيث تستطيع حمل الجين الجديد عن طريق إصابة الخلية.

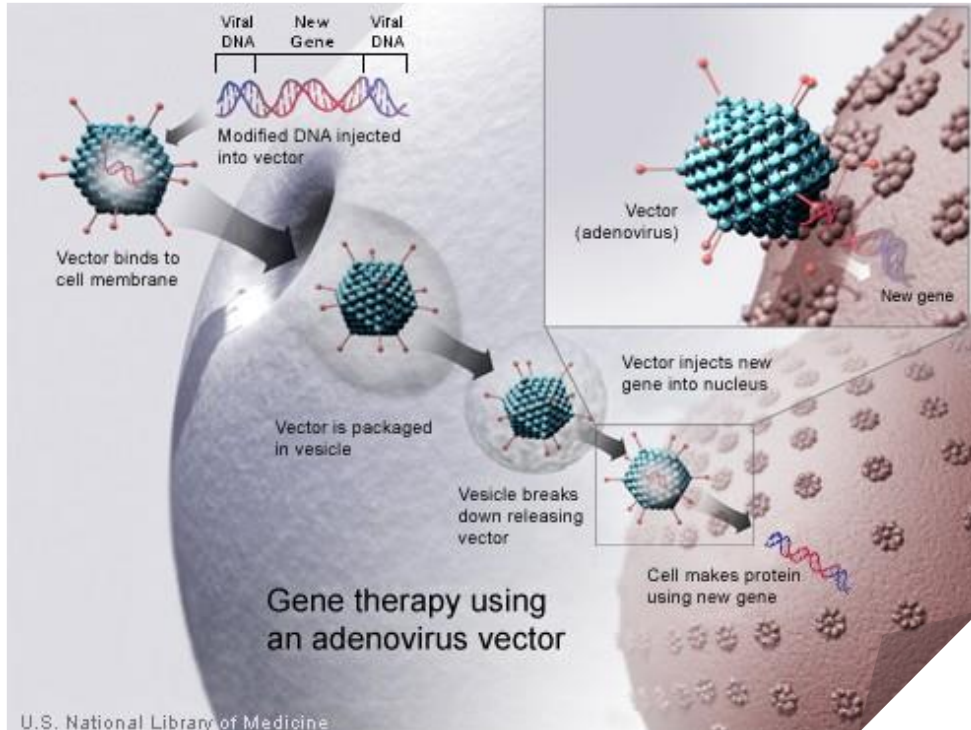


وتُعدّل الفيروسات كي تساعد على العلاج فقط دون أن تؤدي إلى أمراض عند حقنها في البشر. تُدمج بعض أنواع الفيروسات مثل الفيروسات المتكفّرة موادها الجينية التي تحتوي على الجين الجديد داخل الكروموسوم الموجود في خلية المريض، في حين تحقن أنواع أخرى مثل الفيروسات الغدانية حمضها النووي في نواة الخلية؛ ولكن لا يندمج الحمض لتشكيل الكروموسوم.

فيتم حقن الناقلات من خلال الوريد مباشرة إلى نسيج معين في الجسم؛ حيث تستهلكها الخلايا الفردية. عوضًا عن ذلك، يتم استخلاص عينة من خلايا المريض وإخضاعها للناقلات داخل المختبر؛ وبعد ذلك، تُعاد الناقلات حاملة الخلايا إلى الجسم. فإذا نجح العلاج، ينتج الجين الجديد الذي تحمله الناقلات بروتينًا فعليًا.

و**حاليًا** يتم دراسة عدد من التقنيات لتطبيقها في المستقبل، مثل:

- (1) علاج الزيادة الجينية ومن شأنه أن يُغيّر من الجينات المتحورة التي تؤدي إلى الأمراض باستخدام نسخة طبق الأصل بصحة جيدة منها، ويعتمد نجاح هذا العلاج على مدى الضرر الذي لحق بالجسم.
- (2) علاج تثبيط الجينات يعالج الجين المتحور الذي لا يعمل بكفاءة.
- (3) قتل خلايا معينة وذلك من خلال إدخال جين جديد في الجسم لمساعدته على مكافحة المرض



قسم التمريض النفسي والصحة النفسية

يتحد العالم بأجمعه في الرابع من ابريل في مكافحة وباء السرطان حيث يتم السعي الى انقاذ الملايين من الوفيات سنويا من خلال زيادة وعى الافراد والحكومات في جميع دول العالم بشأن هذا المرض الخطير.

وهناك العديد من العلاجات المتوفرة للسرطان، وتعتمد خيارات العلاج على عدة عوامل منها نوع السرطان ومرحلته وصحة المريض العامة. ويمثل الجانب النفسي جزءا مهما للغاية ويؤثر على استجابة المريض للعلاج وشدة الأعراض الجانبية التي قد تحدث من أنواع الأدوية المختلفة كما يؤثر أيضا على درجة تكيف المريض مع مرضه والتعايش معه.

وقد يكون لدى المرضى بعض المشكلات النفسية الناتجة عن تشخيص اصابتهم بالسرطان مما يستدعي تدخل المعالج النفسي لمساعدتهم في حل هذه المشكلات ، فالخطوة العلاجية الاولى هي كيفية مساعدة المريض على تقبل مرضه.

كما ان بعض المرضى قد يمرون بحالات الانكار للمرض في بدايته مرورا بمرحلة من مشاعر العنف أو الغضب ثم الحزن ثم ينتهون الى التكيف مع المرض وقبول الامر الواقع.

ولذلك يحتاج المريض للدعم والمساندة النفسية من داخل وخارج الأسرة في جميع مراحل العلاج المختلفة حيث أنه قد تتناوبه تقلبات في الحالة النفسية المزاجية والسلوكية.

ويحتاج المريض الى تقديم الدعم النفسي له بأشكاله المتعددة مثل وجود أشخاص مقربين إليه يقدمون له كافة أنواع المساعدات الممكنة ، وجود المساعدات المادية أيضا وذلك لتقليل أعباء تكلفة العلاج العالية ، ووجود الدعم الاجتماعي من قبل المجتمع بأكمله عن طريق توفير الرعاية الصحية الشاملة للمريض.

ويمكن تقديم الدعم النفسي أيضا من خلال جلسات الارشاد النفسي الجماعي التي تعقد بين المرضى بعضهم البعض ويتم فيها تبادل الخبرات بينهم ويتحدث كل مريض من خلالها عن تجربته الذاتية ورحلته للشفاء مما يمنح الاخرين النموذج الملهم لقوة الارادة نحو الشفاء. وتقلل هذه الجلسات أيضا من شعور المريض بالوحدة لوجود الكثير من المرضى الأخرين الذين يعانون من نفس المرض.



دور المجتمع في محاربة السرطان:

بحسب منظمة الصحة العالمية فان الوقاية من مرض السرطان تعد احدى أفضل الطرق للسيطرة على المرض. ويجب على المجتمع نشر هذه الارشادات.

- الامتناع عن جميع اشكال التدخين واستخدام منتجات التبغ.
- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- المحافظة على وزن صحي.
- اتباع نظام غذائي صحي غنى بالخضروات.
- اجراء الفحوصات الطبية الدورية.
- تجنب التعرض للتلوث الهوائي.
- الحصول على العلاج المناسب عند الاصابة بأحد أنواع أمراض العدوى المزمنة.

اللجنة الوراثية لتعزيز الصحة الـ

بون

مريض السرطان وسبل التعامل مع الضغط النفسي

اليوم العالمي للسرطان 4 فبراير

مراجعة أخصائي نفسي للحد من تأثيرات المرض.

تعلم تقنيات الاسترخاء مثل التأمل وممارستها.

ممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي.

الحصول على الدعم الاجتماعي والعائلي.