

אימהות בצל סרטן השד

מירי נהרי, צליל אשכנזי ארז

התמודדות עם סרטן השד בגיל צעיר עשויה לפגוע באופן חמור בהתפתחות (Strickland, 2015). פיתוח קריירה נעצר פעמים רבות, ולעיתים יש קושי ואף אי-יכולת להמשיכו. כך גם לימודים אקדמיים או מקצועיים או משרה משמעותית שבגלל המחלה והטיפולים הארוכים האישה נאלצת לוותר עליה. אפשרות קידום ודאי תיעצר בתקופה זו.

קושי אמיתי וחריף נוסף קשור לשלב של בניית זוגיות ומשפחה. נשים המתמודדות עם השאלה של מציאת בן זוג מוצאות את עצמן לפעמים בשער אל ארץ שאין להן זכות כניסה אליה. הן מבחינה חיצונית של עמדות בני הזוג הפוטנציאליים והן מבחינה פנימית של תפיסה עצמית. התיאור של חוויית תפיסת הנשיות חוזר הרבה ובווריאציות שונות: "אני מקולקלת, מי בכלל ירצה אותי". בהקשר של מציאת בן זוג והקמת משפחה עולה שאלה משמעותיות ומפחידה באשר לאפשרות שלא תוכל להרות בעתיד. הטיפולים השונים בסרטן השד מביאים לעיתים לכניסה מוקדמת לגיל המעבר (מנופאזה). כך, אישה צעירה חווה תסמינים המאפיינים גילאים מבוגרים יותר: גלי חום, עלייה במשקל, התדלדלות של השיער לעיתים, ירידה בחשק המיני. למרות שניתן לעזור לאישה להתגבר על חלק מתופעות הלוואי הללו, החוויה הנוצרת אינה פשוטה וכוללת פגיעה בחוויית הגוף הנשית, בנשיות, בדימוי העצמי.

כאמור, שנות העשרים והשלושים מאופיינות במיסוד זוגיות, יצירת תא משפחתי, הבאת ילדים לעולם עבור מי שבחרת בכך לצד פיתוח קריירה והגשמה עצמית. שנים פוריות, עמוסות מאוד שדורשות אנרגיות ומשאבים רבים גם מנשים בריאות. עבור אישה המתמודדת עם סרטן השד בשלב הזה, "עצירת החיים" לתקופת הטיפולים וההחלמה עשויה להיחווה וגם להיות בלתי ניתנת לשיקום.

המישור השלישי שבו אנו רוצות להרחיב את היריעה הוא המישור של להיות אמא צעירה בצל המחלה. כשהסרטן נכנס לבית הוא משפיע על המשפחה כולה ונוגע בכל בני המשפחה, אך עבור אימהות יש למחלה משמעות מיוחדת. נשים בהריון או אימהות מניקות מתמודדות עם חוויה מורכבת של דימוי השד. השד כאיבר מעניק ומניק, נפגע. השד "אינו משלים את ייעודו". ישנם אז, במקרים רבים, תחושות של אבל אצל האישה, רגשות צער

מגפת הקורונה מנהלת עכשיו את סדר היום האישי, המשפחתי והלאומי. הקורונה מנהלת את חיינו ברמה הרפואית, הכלכלית והפסיכולוגית. עם זאת, מחלות אחרות לא מחכות בסבלנות שנתפנה להתייחס אליהן. אוקטובר הוא חודש המודעות הבין-לאומי לסרטן השד ואנו מבקשות להקדיש מקום לנושא זה, בדגש על מצבן של נשים צעירות, אימהות צעירות, המתמודדות עם המחלה.

אבחון של מחלת סרטן השד הוא תמיד אירוע מטלטל ששומט את הקרקע מתחת לרגלי החולה ומשפחתה. עם זאת, לנשים צעירות, מתחת לגיל 50, האבחון והטיפולים במחלה קשורים לרמה גבוהה יותר של מצוקה ולפגיעה קשה יותר באיכות החיים בהשוואה לסרטן השד אצל נשים בגילאים מבוגרים יותר. נשים צעירות המאובחנות כחולות סרטן שד מהוות כ-18% מכלל החולות (Ahmad et al., 2015) ומדובר באוכלוסייה עם קשיים מורכבים. למרות ייחודיות הקשיים של קבוצת חולות זו, יש מעט מחקרים עליהן. במאמר זה נסקור מספר מישורים שבהם מתקיימים קשיים האופייניים לקבוצה זו ונתמקד באחד מהם - להיות אמא חולת סרטן שד לילדים צעירים, מתחת לגיל 18.

המישור הראשון, הרפואי, מתייחס לקושי של המערכת להכיר באפשרות של הופעת סרטן שד בגיל צעיר. מגמת הירידה בגיל נשים המתמודדות עם הסרטן אינה נמצאת בהלימה עם המודעות וההכונה של הממסד הרפואי. ישנה מודעות יחסית נמוכה לנושא הסרטן בגיל צעיר בקרב צוותי רפואה, במיוחד לגבי נשים בהריון או אימהות מניקות. המערכת הרפואית נוטה עדיין להחזיק בתפיסה שסרטן השד מחכה לגיל 50. לצערנו במקרים רבים הרופאים פוטרים את הנשים הצעירות ללא בדיקה נאותה, עם אבחנה כי מדובר בציסטה, גודש חלב או שינויים הורמונליים בהריון. בנוסף, נשים רבות בעצמן אינן מודעות לאפשרות היותן חולות סרטן שד ומסבירות לעצמן שינויים בשד עם אותם הסברים המניחים את הדעת. על כן, קריאה מצד הממסד הרפואי לנשים להגיע להיבדק בכל שלבי החיים, כולל בהריון ובהנקה, הינה חשובה ביותר.

המישור השני מתייחס לגיל שבו האישה מתמודדת עם סרטן השד, מבחינת השלב של התפתחות חייה. בגיל צעיר נשים וגם גברים עסוקים בפיתוח קריירה, בחיפוש זוגיות ובהקמת משפחה. זהו שלב פורה, בבית, בעבודה, בחברה, והמשמעות של

ד"ר מירי נהרי, פסיכולוגית קלינית-חינוכית-רפואית, עמותת "אחת מתשע".

צליל אשכנזי ארז, MSW, רכזת טיפול בעמותת "אחת מתשע".



מתמודדים חולות וחולי סרטן בכל גיל, אך במקרה של נשים צעירות, ישנם לא רק פחדים מהמוות של החולה עצמה אלא גם כאב וצער מהאפשרות לא להיות שם עבור ילדיה כאמא, ללוות, להדריך, להוביל אותם במסע החיים שלהם. עדי (שם בדוי) אמרה בטיפול: "הכי מפחיד אותי שאולי אני לא אהיה שם בשבילם, לא כשיגמרו ללמוד בבית הספר, לא כשיתגייסו לצבא - מי יכבס להם את המדים? מי יביא להם אוכל מהבית לקורסים? להיות בחתונה שלהם - אני בכלל מפחדת לחלום..."

לכך מתווסף קושי של אתגרים לוגיסטיים. ניהול הבית, אשר עד כה התחלק בין שני הורים במקרה הטוב, נותר על כתפי הורה אחד. כשאמא חולה ובטיפולים - מי יבצע את כל המשימות הנדרשות? להכין את הילדים בבוקר למסודות החינוך, לקבלם כשהם חוזרים, להסיע לחוגים ובחזרה ועוד. לאימהות חד-הוריות ההתנהלות קשה במיוחד. אין להן שותף תומך, עוזר, שאפשר לחלק עימו את הטיפול בילד ואת מטלות ניהול הבית המשותפות, ויותר מזה, פעמים רבות מצבן הכלכלי לא מאפשר להן לעזוב את מקום עבודתן והן חייבות "לסחוב" חבילה כבדה במיוחד. תגובה שכיחה במצבים אלה היא דיכאון, שמקשה על ההתמודדות עוד יותר.

במצאות שבה יותר ויותר נשים צעירות חולות, חשוב להקשיב לקולן. חשוב להיות מודעים למצוקות המיוחדות שלהן ולפתח מענים מותאמים לנושאים איתם הן מתמודדות ולהתאים שירותים לצרכים המיוחדים שלהן (Coyne et al., 2012). יותר ויותר נשים צעירות פונות בבקשת סיוע בהתמודדות הייחודית שלהן עם המחלה. חשוב כי ברגע הקשה הזה שבו נשים מקבלות את האבחנה, בין אם הן צעירות או מבוגרות יותר, הן ידעו כי המענים להתמודדות הרגשית והנפשית הם לא פחות חשובים מהמענים לאתגרים הפיזיים והרפואיים.

בעמותת "אחת מתשע", נוסף למענים ה"קלאסיים" של סיוע לנשים שאובחנו במחלת סרטן השד, כגון ליווי החולה על ידי מתנדבות ששרדו את המחלה, טיפול פסיכולוגי פרטני, ליווי רוחני, מיצוי זכויות, שירותי מידע, ליווי של עובדת סוציאלית וייעוץ משפחתי, פותחו שני מענים ספציפיים לנשים צעירות בכלל, ולאמהות צעירות בפרט. מענה אחד הוא גיוס מתנדבות אשר התמודדו עם המחלה בגילאים צעירים, התמודדו ומתמודדות עם האתגרים אשר נסקרו במאמר זה, לליווי נשים שנמצאות בתהליך האבחון והטיפול. המענה השני הוא הקמת קבוצות תמיכה דיגיטליות הפונות לקהל של נשים צעירות. התקשורת הדיגיטלית נוחה לנשים צעירות, נגישה, אינה מצריכה יציאה מהבית והקדשת זמן לנסיעות. מחקרים מראים כי תמיכה פורמלית, בקבוצות, ותמיכה לא פורמלית, בליווי של מתנדבת, מסייעים לאישה הצעירה בהתמודדות עם האתגרים שהמחלה מציבה בפניה (Tavares et al., 2017).

עמוקים, חוויית מסוגלות פגועה כאמא ותחושת ערך עצמי נמוכה. לאם החולה יש פחות פנאי, פחות פניות רגשית ויכולת פיזית נמוכה יותר לטפל בתינוק, להיות קשובה אליו וליהנות ממנו. בשל כך, נשים מספרות על חשש מהתקשרות לא בטוחה עם התינוק, על הפחד "להעביר את הסרטן" בגנים לילדים ועל חוויה קשה של "אני אמא לא מספיק טובה".

אחת הדאגות הראשונות שאימהות צעירות מעלות עם קבלת הבשורה המרה של אבחנת מחלת הסרטן, היא הדאגה לילדים והרצון להגן עליהם (Strickland, 2015). החוויה הרגשית וההתנהלות המעשית מול הילדים עולה כנושא משמעותי, חשוב וקשה. איך לספר להם על המחלה? מתי לספר לילדים על הטיפולים? כמה וכמה לשתף אותם? האם לספר בבית הספר? לחברים? מה לומר להם אם יעלו את נושא המוות?

דאגה שמאוד מטרידה אימהות היא העובדה שהמחלה והטיפולים - כלומר היא עצמה - משבשים את חיי הילדים. "לא נוכל לצאת לטיול שהבטחנו לילדים", "אין מי שייקח את הילד לחוג, אבא נמצא אז בעבודה". הרגש החזק ביותר שעולה הוא תחושת אשמה. "בגלל המחלה שלי הילדים חרדים, דואגים, לא ישנים טוב בלילה, חווים רגרסיות רגשיות והתנהגותיות", "בגלל המחלה שלי הם מתקשים להתרכז והתפקוד בבית הספר יורד", "אני לא פנויה רגשית כמו שאמא צריכה להיות, עסוקה בעצמי ולא מצליחה להיות איתם במצוקה שלהם - ואני מרגישה אשמה". אימהות רבות, במאמץ לשמור על התנהלות החיים כרגיל, אכן עסוקות פחות מדי בעצמן, ולא דואגות מספיק לרווחתן הנדרשת לתהליך ההחלמה שלהן.

רותי (שם בדוי), אם לשלושה ילדים, מספרת בטיפול: "אני כל כך עייפה, בקושי מצליחה להרים את עצמי, אבל לא יכולה לנוח. לא רוצה שהילדים יראו כמה אני עייפה. הם יחשבו שאני מאוד חולה, יהיו להם חרדות. לא מרשה לעצמי לוותר על לקחת אותם לחוג, או לשבת איתם על שיעורי בית".

רחל (שם בדוי), אם חד-הורית לילדה בתחילת ההתבגרות, מספרת בטיפול: "אין לי ברירה, המורה קוראת לי לבוא לבית הספר אז אני מוכרחה להגיע. יש לה חוגים שמישהו מוכרח לקחת אותה ולהחזיר הביתה, לפעמים היא מזמינה חברות, אז מה, החיים שלה צריכים להיעצר? ההורים שלי גרים רחוק, אז כמה אפשר לבקש עזרה מחברות. הן דווקא עוזרות ותמיד מישהי באה איתי לבית חולים לטיפולים".

ברמה הרגשית-נפשית, האם חולת הסרטן עסוקה לא רק בעולמה - בחרדות, בדאגות, בפחדים, בכעס, בכאב, בעייפות - היא חייבת, אין לה ברירה, להיות עסוקה גם בילדים. פעמים רבות אימהות צעירות לא מפנות מספיק זמן או אנרגיה נפשית לטפל בעצמן, לנוח, להירגע, כי הן מרגישות שהן חייבות להשקיע בילדים.

ישנה התמודדות עם פחדים מהעמיד לבוא ומהמוות שאיתם

לרשימת המקורות, ראו באתר הפי"