

Πώς να αντεπεξέλθετε σε μια διάγνωση καρκίνου

Coping with a Cancer diagnosis

Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά στη διάγνωση του καρκίνου. Είναι συχνά δύσκολο να συνειδητοποιήσετε αμέσως τη διάγνωση. Είναι φυσιολογικό να ρωτήσετε «γιατί συνέβη σε εμένα;» ή να αισθανθείτε λύπη, θυμό, απόγνωση και ανησυχία για το μέλλον. Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με το τι σημαίνει η διάγνωσή σας για εσάς και τι επιφυλάσσει το μέλλον. Ίσως διαπιστώσετε ότι το να γνωρίζετε περισσότερα για την ασθένεια βοηθά στον κατευνασμό του φόβου.

Η προσβολή από καρκίνο δεν θα πρέπει να σας οδηγήσει σε απελπισία. Το τι ελπίζετε μπορεί να αλλάζει με την πρόοδο της θεραπείας. Οι προοπτικές για πολλές μορφές καρκίνου βελτιώνονται συνεχώς.

Η περίοδος αυτή μπορεί να προκαλέσει άγχος για όλους τους εμπλεκόμενους και αυτό μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις και την οικογενειακή σας ζωή. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να νιώθουν άγχος καθώς αλλάζουν οι ρόλοι και μαθαίνουν να προσαρμόζονται για να αντεπεξέλθουν.

Πώς να το αναφέρετε σε άλλους

Δεν είναι εύκολο να μιλήσετε στους άλλους για τη διάγνωσή σας. Μπορεί να αισθάνεστε άβολα όταν μιλάτε γι' αυτήν. Μπορεί να νιώθετε αβέβαιοι για την αντίδρασή σας όταν το λέτε στην οικογένεια και στους φίλους σας, αλλά και για τη δική τους αντίδραση. Αν γνωρίζουν άλλοι άνθρωποι τη διάγνωσή σας, θα μπορείτε να συμμερίζεστε εσείς και η οικογένειά σας το άγχος και τους φόβους σας. Δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μόνοι σας τον καρκίνο.

Συμβουλές για το πώς να το πείτε σε άλλους:

- Αποκαλύψτε το γεγονός όταν νιώθετε έτοιμοι.
- Ζητήστε βοήθεια. Η οικογένεια και οι φίλοι σας ίσως να μπορούν να το πουν στους άλλους αν δεν έχετε διάθεση εσείς.
- Να είστε έτοιμοι για ερωτήσεις.
- Καθορίστε όρια. Δεν χρειάζεται να αποκαλύψετε στον καθένα κάθε λεπτομέρεια σχετικά με τη διάγνωσή σας.

Βοηθώντας την οικογένειά σας να προσαρμοστεί

Ο καρκίνος είναι δύσκολος για κάθε άτομο που επηρεάζεται από αυτόν. Η οικογένειά σας χρειάζεται επίσης να προσαρμοστεί στη διάγνωση. Μπορεί να αισθάνονται αμηχανία επειδή δεν ξέρουν τι να πουν, αλλά νιώθουν ότι θα πρέπει να πουν κάτι. Θα δοκιμάσουν τους ίδιους φόβους, θυμό και ανησυχίες, όπως κι εσείς. Αν τα μέλη της οικογένειάς σας δυσκολεύονται να μιλήσουν για τον καρκίνο, μπορεί να βοηθήσει η συζήτηση με ένα σύμβουλο ή ενθαρρύνετε τους να πάνε στο γιατρό ή στο νοσοκομείο μαζί σας. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να αποδεχθούν την ασθένειά σας.

Πώς μπορώ να το πω στα παιδιά;

Τα παιδιά συνήθως υποπτεύονται ότι κάτι δεν πάει καλά, ακόμη και αν δεν ξέρουν τι είναι. Λέγοντάς το στα παιδιά σας θα τους δώσετε την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για το τι συμβαίνει. Διαβεβαιώστε τα παιδιά σας ότι ο καρκίνος δεν είναι δικό τους λάθος – δεν είναι σφάλμα κανενός. Το τι λέτε και πόσα λέτε στα παιδιά σας θα εξαρτηθεί από την ηλικία τους.

Αν δεν αισθάνεστε ότι μπορείτε να τους το πείτε, ζητήστε από το γιατρό σας ή από ένα συγγενή να το κάνει για λογαριασμό σας. Για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αντεπεξέλθουν:

- Πείτε τους πώς αισθάνεστε.
- Δώστε τους την ευκαιρία να συζητήσουν τα συναισθήματα και τους φόβους τους.
- Απαντήστε στις ερωτήσεις τους απλά και ειλικρινά.
- Διαβεβαιώστε τα ότι τα αγαπάτε.
- Κάνετε διάφορα πράγματα μαζί.
- Διαβεβαιώστε τα ότι ο καρκίνος δεν είναι μεταδοτικός.

Βοηθώντας τους φίλους σας να προσαρμοστούν

Οι περισσότεροι από τους φίλους σας θα ψάχνουν για έναν άνετο τρόπο να χειριστούν τη διάγνωσή σας. Μπορεί να επιζητούν κάποια υπόδειξη για το πώς να σας συμπεριφέρονται. Πείτε τους πώς μπορούν να σας βοηθήσουν. Αν σκεφτείτε κάτι που μπορούν να κάνουν, θα κάνετε χάρη και σ' αυτούς και στον εαυτό σας.

Φροντίζοντας τον εαυτό σας

Θα είναι δύσκολο να μάθετε να ζείτε μέρα με τη μέρα και κάθε μέρα είναι πιθανό να είναι διαφορετική. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι τους βοηθά να είναι συνεχώς απασχολημένοι για να αισθάνονται έτσι ότι η ζωή απλώνεται μπροστά τους.

Συμβουλές για να φροντίζετε τον εαυτό σας:

- Παραμένετε δραστήριοι και ασκείτε τακτικά αν μπορείτε. Η ποσότητα και το είδος άσκησης που κάνετε θα εξαρτώνται από τις συνθήκές σας και το πόσο καλά αισθάνεστε.
- Μια ισορροπημένη και θρεπτική διατροφή θα σας βοηθά να διατηρήσετε σε όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση και να αντιμετωπίσετε καλύτερα τον καρκίνο και τις παρενέργειες της θεραπευτικής αγωγής.
- Κάνετε όσο περισσότερα μπορείτε – μερικές φορές θα είναι λιγότερα από το συνηθισμένο.
- Ενημερώστε το γιατρό σας αν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε.
- Αν έχετε πόνο, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας.
- Ζητήστε πρακτική και οικονομική βοήθεια αν τη χρειάζεστε.
- Τακτοποιήστε τις υποθέσεις σας – αυτό δεν σημαίνει ότι παραιτείστε από τη ζωή. Ο καθένας χρειάζεται να κάνει αυτά τα πράγματα.

Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Γραμμή Βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20 Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών)
www.cancercouncil.com.au

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50