



العيش بحالة جيدة بعد الشفاء من مرض السرطان

- إذا كنت متخوفاً من الخروج لأول مرة بمفردك، اطلب من شخص تحبه وتتق به أن يأتي معك.
- إذا تعرضت إلى رد فعل سيء من الناس، حاول ألا تتضايق. يتجنب بعض الناس التواصل مع المصابين بمرض السرطان لأنه يثير فيهم أحاسيس صعبة.
- شارك العائلة والأصدقاء في مشاعرك مخاوفك.
- تحدث إلى طبيبك إذا كنت تشعر بالقلق إزاء الإصابة بمرض الاكتئاب.
- مارس أنواعاً من الاسترخاء، مثل التأمل، أو اليوجا أو التنفس العميق. يحب بعض الناس ممارسة الاسترخاء عن طريق القيام بأشياء أخرى، مثل العناية بالحديقة، أو القراءة، أو الطهي أو الاستماع إلى الموسيقى.
- احتفظ بدفتر يومي لتسجل فيه مشاعرك.
- اقرأ قصص أناس آخرين نجوا من مرض السرطان. فمعرفة كيفية تفهم الناس الآخرين لتشخيص مرض السرطان قد يساعدك.
- يجد بعض الناس أن الأسابيع والشهور والسنوات التي تلي الانتهاء من علاج مرض السرطان هو وقت لإلقاء نظرة على ما فات من حياتهم. وقد يقومون بإعادة تقييم ما هو مهم ومُرضي، أو يقومون بعمل تغييرات في نمط حياتهم.

الخوف من عودة الإصابة بمرض السرطان

الشعور بالقلق والخوف من عودة الإصابة بمرض السرطان (تكرار) هو الخوف الأكثر شيوعاً بين الناجين من مرض السرطان، وخاصة خلال السنة الأولى من العلاج. قد يؤثر هذا الخوف على قدرة بعض الناس على الاستمتاع بالحياة ووضع خطط للمستقبل. قد وُصف العيش مع هذا الخوف كوجود شبح في حياتك.

قد يساعدك التحدث إلى طبيبك حول مخاطر تكرار إصابتك بمرض السرطان. هذا الأمر يختلف من شخص إلى آخر. ويعتمد على عوامل كثيرة منها نوع السرطان، ومرحلة تقدم المرض عند تشخيصه وعلى العلاج والمدة التي مضت على انتهاء العلاج منه. فبوجه عام، يقل احتمال عودة الإصابة بالسرطان كلما طالت المدة التي انقضت. ويقول بعض الناجين من مرض السرطان أن مخاوفهم تتضاءل مع الوقت.

رعاية المتابعة

بعد انتهاء علاجك من مرض السرطان، قد تحتاج إلى إجراء فحوص بصفة منتظمة. ستسمح تلك الفحوص لطبيبك بمراقبة صحتك وعافيتك.

يختلف معدل إجراء الفحوص تبعاً لنوع السرطان الذي كنت مصاباً به. يخضع بعض الناس للفحوص كل 3 إلى 6 أشهر في السنوات القليلة الأولى بعد الانتهاء من العلاج، ثم يقل بعد ذلك معدل إجرائها. قد تود أن تسأل طبيبك عن المعايير والتوصيات الحكومية لمتابعة فترات العلاج.

يشعر الكثير من الناس بالقلق من كل وجع أو ألم يعتبر علامة على عودة الإصابة بمرض السرطان. وهذا أمر غير محتمل، ولكن إذا كنت قلقاً، أو إذا ظهرت عليك أعراض جديدة أو مختلفة، اتصل بطبيبك. لا تنتظر حتى الموعد المقبل المحدد لك.

أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

مجلس السرطان بنيو ساوث ويلز 13 11 20 - معلومات ودعم لك ولعائلتك بتكلفة مكاملة محلية من أي مكان في أستراليا.

موقع شبكة الإنترنت - www.languages.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) 13 14 50

يتم كل عام معالجة العديد من المصابين بمرض السرطان بنجاح. يحيا المصابون بمرض السرطان وقتاً طويلاً بعد علاجهم وهذا أمر شائع. وينال بعض الناس الشفاء. تتعلق صحيفة الوقائع هذه بالذين أنتهوا من تلقي علاج مرض السرطان، مثل العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي. هؤلاء يمكن تسميتهم 'الناجين من مرض سرطان'.

هناك أكثر من 700,000 شخص أصيب بمرض السرطان في أستراليا. هذا العدد أخذ في الازدياد بسبب الاكتشاف المبكر للمرض وبسبب توفير العلاج الأفضل له.

عند الانتهاء من العلاج

خلال تلقي علاج السرطان، قد يكون انتابك شعور بأن حياتك مُعلقة. الآن وقد انتهى العلاج، قد تتوقع أن تعود حياتك إلى طبيعتها. لكن، قد يصعب عليك العودة إلى أنشطتك اليومية. قد تشعر أنك تغيرت وقد يبدو مظهرك مختلفاً.

ومع مرور الوقت، غالباً ما يجد الناجون من مرض السرطان وسيلة جديدة للحياة. ويطلق عليها الكثير من الناس "الحالة الطبيعية الجديدة".

مشاعرك

من الشائع أن يشعر الناس بمشاعر متناقضة عند انتهاء العلاج. قد تحتاج إلى بعض الوقت للتوقف وللنظر إلى ما فات وإلى ما حدث قبل أن تتمكن من التفكير في المستقبل.

من المشاعر الشائعة ما يلي:

- شعور بالراحة لانتهاء العلاج
- شعور بالوحدة أو العزلة
- شعور بالخسارة والحزن على ما افتقدته واعتدت عليه من نمط الحياة
- شعور بالذنب لأنك لا تشعر بالسعادة
- قلق بشأن العودة إلى الحياة الطبيعية
- شعور بالتعب والارهاق
- شعور بالسعادة أو بالحماس لتجربة أشياء جديدة أو لعمل تغييرات تتعلق بنمط الحياة
- شعور بالخوف من عودة الإصابة بمرض السرطان.

يعتمد ما تشعر به على نوع السرطان الذي أصبت به والعلاج الذي تلقيته وأشكال الدعم الأخرى التي تحصل عليها. ستلعب أيضاً أي آثار جانبية حدثت من العلاج الذي تلقيته دوراً كبيراً.

يعاني بعض الناس من عدم فهم عائلاتهم وأصدقائهم لمشاعرهم. إن أحياناً يودون لو تضع محنة مرض السرطان وراء ظهرك، وقد لا يدركون أن تجربة الإصابة بمرض السرطان لا تتوقف بالضرورة عند انتهاء العلاج منه.

قد يكون من المفيد أن تعطي لنفسك بعض الوقت للتكيف مع هذه التغييرات، وأن تشرح لأصدقائك وعائلتك حاجتك إلى دعمهم. فإدراك طبيعة هذه المشاعر، ومعرفة كيفية التعامل معها، هو جزء هام باعتبارك أحد الناجين من مرض السرطان.

نصائح

- ركز على كل يوم على حدة، وتوقع مواجهة أيام جيدة وأيام سيئة.
- قم بعمل الأشياء بالوتيرة التي تناسبك. تجنب الوقوع تحت ضغط اتخاذ القرارات أو بدء أنشطة جديدة على الفور. حدد وقت تتمتع فيه بالراحة بين كل نشاط وآخر تقوم به.