



التعامل مع تشخيص السرطان

Coping with a Cancer diagnosis

مساعدة اصدقائك على التأقلم

معظم أصدقائك سوف يبحثون عن وسيلة مريحة للتعامل مع تشخيصك. قد يريدون التوجيه حول كيفية التصرف معك. دعهم يعرفون كيف يمكنهم مساعدتك. إذا كنت تفكر في شيء يمكنهم القيام به، فأنت ستعمل شيئاً جيداً إليهم ولك.

الإعتناء بنفسك

تعلم العيش من يوم إلى يوم سيكون صعباً، ومن المحتمل أن يكون كل يوم مختلفاً عن الآخر. كثيرون من الناس يجدون بأن بقائهم مشغولين يساعدهم على الشعور بأن الحياة تطول أمامهم.

نصائح لرعاية نفسك:

- كن نشطاً وقم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام إذا كنت تستطيع. كمية ونوع التمارين التي تقوم بها تعتمد على ما كنت معتاد عليه ومدى شعورك.
- سوف يساعدك النظام الغذائي المتوازن والمغذي للحفاظ على أفضل صحة ممكنة، والتعامل بشكل أفضل مع مرض السرطان وعلاج الآثار الجانبية.
- قم بعمل بقدر ما تستطيع عمله - في بعض الأحيان هذا قد يكون أقل مما كنت معتاد عليه.
- أخبر طبيبك إذا كنت تواجه مشاكل في النوم.
- إذا كنت تشعر بالألم، أطلب من طبيبك المساعدة.
- أطلب المساعدة العملية والمالية إذا كنت في حاجة إليها.
- رتب أمورك - وهذا لا يعني أنك سوف تستسلم. الجميع بحاجة للقيام بهذه الأشياء.
- تذكر، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

اين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط مساعدة لمجلس السرطان على الرقم 13 11 20
المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة مكالمة محلية في أي مكان في أستراليا.

موقع الأنترنت لمجلس سرطان

(مع وصلات إلى مجالس السرطان في الولايات والاقليم)
www.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

الجميع يتفاعلون مع تشخيص سرطان بشكل مختلف. غالباً ما يكون من الصعب أن يستوعب المرء التشخيص على الفور. ومن الطبيعي أن نسأل: لماذا أنا؟ أو أن نشعر بالحزن والغضب، أو عاجزين، وقلقين حول المستقبل. التحدث مع طبيبك حول ما الذي يعنيه تشخيصك لك وما قد يحمله المستقبل. قد تجد أن معرفة المزيد عن هذا المرض يساعد على تخفيف الخوف.

إن الإصابة بالسرطان لا يعني أنك بحاجة إلى فقدان الأمل. وما كنت تأمله قد يتغير مع تقدم العلاج. التوقعات للعديد من أنواع السرطان في تحسن مستمر.

ويمكن أن يكون الوقت ضاعطاً على جميع المعنيين، وهذا قد يؤثر على علاقاتك والحياة الأسرية. ويمكن لأفراد العائلة التعرض للإجهاد بسبب تغير الأدوار ويتعلمون على التكيف والتأقلم.

إبلاغ الآخرين

إن مشاركة تشخيصك مع الآخرين ليس سهلاً. قد تشعر بعدم الارتياح في الحديث عن هذا الأمر. قد تكون غير متأكد كيف سيكون رد فعلك عندما تقوم بإبلاغ العائلة والأصدقاء، وكيف سيردون. إن إبلاغ الآخرين سوف يساعدك وعائلتك على المشاركة في القلق والمخاوف. لا يتوجب عليك مواجهة السرطان وحدك.

نصائح لإبلاغ الآخرين :

- قم بالإبلاغ عندما تشعر أنك على استعداد.
- اطلب المساعدة. الأسرة والأصدقاء قد يكونوا قادرين على إبلاغ الآخرين إذا كنت لا تشعر أنك تريد فعل ذلك.
- كن مستعداً لطرح الأسئلة عليك.
- ارسم الحدود. ليس عليك المشاركة في كل التفاصيل حول التشخيص مع الجميع.

مساعدة عائلتك على التأقلم

السرطان صعب على جميع الذين يتأثرون به. أسرته بحاجة أيضاً إلى التكيف مع التشخيص. انهم قد يشعرون بعدم الارتياح لأنهم لا يعرفون ماذا يقولون ولكن يشعرون أنهم يجب أن يقولوا شيئاً ما. وسوف يواجهون نفس المخاوف والغضب والقلق مثلك أنت. إذا كانت لعائلتك صعوبة في الحديث عن السرطان فقد يكون أمراً مساعداً التحدث إلى مستشار أو أن تجعلهم يذهبون إلى الطبيب أو المستشفى معك. وهذا قد يساعدهم على قبول مرضك.

كيف أقول للأطفال؟

يخمن الأطفال عادة أن هناك شيء خاطيء حتى لو أنهم لا يعرفون ما هو ذلك الشيء. وبإبلاغك لأطفالك فإنك سوف نعطيهم فرصة لطرح الأسئلة والتعبير عن مشاعرهم تجاه ما يحدث. قم بطمأننة أطفالك أن السرطان هو ليس ذنبهم - وأنه ليس خطأ أحد. وتعتمد كمية الذي ستقوله وما الذي ستقوله لأبنائك على أعمارهم.

إذا كنت لا تشعر أنه بإمكانك أن تقول لهم، اسأل طبيبك أو أحد الأقارب للقيام بذلك نيابة عنك. ولمساعدة أطفالك على التحمل:

- قل لهم كيف تشعر.
- اعطهم الفرصة لمناقشة مشاعرهم ومخاوفهم.
- قم بالإجابة على الأسئلة بصراحة وببساطة.
- قم بطمأننتهم بأنك تحبهم.
- إعملوا الأشياء معاً.
- قم بالتأكد لهم ان السرطان ليس معدياً.