



Соочување со дијагнозата на рак Coping with a Cancer diagnosis

Секој човек различно реагира кога ќе добие дијагноза на рак. Често, тешко е веднаш да се прифати дијагнозата. Вообичаено е да се запрашате ‘зошто јас?’ или да бидете тажни, лути, беспомошни и загрижени за иднината. Разговарајте со докторот што значи дијагнозата за вас и што може да се случи во иднина. Можете да утврдите дека ако повеќе знаете за болеста, тоа може да ви помогне помалку да се плашите.

Ако имате рак, тоа не значи дека треба да изгубите надеж. Тоа за што се надевате може да се измени во текот на лекувањето. Предвидувањата за многу видови на рак постојано се подобруваат.

Тоа може да биде напнат период за сите што се вклучени и може да влијае на вашите односи со другите и на семејниот живот. Членовите од семејството може да бидат напнати затоа што улогите се менуваат и тие учат да се навикнуваат и да се соочуваат со ситуацијата.

Како да им кажете на другите

Не е лесно да ја споделите вашата дијагноза со другите. Може да се чувствуваат непријатно кога зборувате за неа. Можеби не сте сигурни како ќе реагираат кога ќе им кажете на вашето семејство и пријатели и како тие ќе реагираат. Ако им дозволите на другите да знаат, тоа може да ви помогне вам и на вашето семејство да ги споделите грижата и стравот со нив. Не мора сами да се соочите со ракот.

Практични совети како да им кажете на другите:

- Известете ги кога ќе чувствуваат дека сте подготвени за тоа.
- Побарајте помош. Семејството и пријателите може да им кажат на другите лица ако чувствуваат дека не сте во состојба вие тоа да го направите.
- Бидете подготвени за прашања.
- Поставете ограничувања. Не мора да ги споделувате сите поединости за вашата дијагноза со секое лице.

Како да му помогнете на семејството да се привикне

Ракот е тешка работа за секое лице што е засегнато. Вашето семејство исто така треба да се привикне на дијагнозата. Тие може да се чувствуваат непријатно бидејќи не знаат што да кажат но чувствуваат дека треба нешто да кажат. Тие ќе ги доживеат истите стравови, лутина и загриженост како и вие. Ако на вашето семејство му е тешко да зборува за ракот, може да помогне ако тие зборуваат со советник или ако ве придружуваат кога ќе одите на доктор или во болница. Ова може да им помогне да ја прифатат болеста.

Како да им кажам на децата?

Децата обично претчувствуваат кога нешто не е во ред дури и ако не знаат што е тоа. Со тоа што ќе им кажете на децата, ќе им дадете можност да поставуваат прашања и да ги искажуваат нивните чувства за тоа што се случува. Убедете ги децата дека тие не се виновни за ракот – дека тоа не е ничија вина. Што и колку ќе им кажете на децата ќе зависи од нивната возраст.

Ако чувствуваат дека не можете да им кажете, замолете го докторот или некој роднина да го направи тоа наместо вас. За да им помогнете на вашите деца да се соочат со болеста:

- Кажете им како се чувствуваат.
- Дадете им можност да зборуваат за нивните чувства и стравови.

- Одговарајте ги нивните прашања едноставно и искрено.
- Убедете ги дека ги сакате.
- Правете работи заедно.
- Осигурајте ги дека ракот не е заразен.

Како да им помогнете на вашите пријатели да се навикнат

Повеќето од вашите пријатели ќе бараат утешен начин да се справат со вашата дијагноза. Тие може да сакаат да добијат инструкции како да се однесуваат со вас. Кажете им како можат да ви помогнат. Ако помислите на нешто што тие може да го направат, ќе им направите услуга.

Како да се грижите за себе

Тешко ќе биде да научите да живеете од ден за ден и секој ден веројатно ќе биде различен. Многу луѓе наоѓаат дека ако постојано нешто работат, тоа им помага да чувствуваат дека животот се протега пред нив.

Практични совети како да се грижите за себе:

- Ако можете, продложете да бидете активни и редовно вежбајте. Колку ќе вежбате и видот на вежби ќе зависат од тоа на што сте навикнати да го правите и колку добро се чувствуваат.
- Урамнотежена и хранлива исхрана ќе ви помогне да се одржувате во колку што е можно подобра форма и подобро да се соочите со ракот и несаканите последици од лекувањето.
- Работете онолку колку што можете – понекогаш тоа може да биде помалку од тоа на што сте навикнати.
- Известете го вашиот доктор ако имате проблеми со спиењето.
- Ако имате болки, побарајте помош од вашиот доктор.
- Ако е потребно, побарајте практична и финансиска помош.
- Средете ги вашите лични и деловни работи – тоа не значи дека се откажувате. Секој треба да ги направи овие работи.

Запамтете, ако сте загрижени или имате прашања, ве молиме стапете во контакт со вашиот доктор.

Каде можам да добијаверодостојни информации?

Информативна линија на Советот за рак (Cancer Council Helpline) на 13 11 20

Информации и поддршка за вас и вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било каде во Австралија.

Интернет страниците на совет за рак (Cancer Council) www.cancercouncil.com.au

Служба за преведување и толкување 13 14 50