

التعامل مع تشخيص مرض السرطان

دليل للأشخاص المصابين بالسرطان

نصائح لمساعدتك على التأقلم

سيجد كل شخص طرقًا مختلفة لمساعدته على التأقلم مع تشخيص الإصابة بالسرطان. من بين هذه الطرق:

كن نشطًا

أظهرت الأبحاث أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في تخفيف مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب. كما أنه يعزز مستويات الطاقة ويحسن النوم. بل أن المشي لمسافة قصيرة يمكن أن يكون مفيدًا.



تناول طعامًا صحيًا

يساعد تناول طعام صحي وشرب الكثير من الماء جسمك على التعامل مع الإجهاد البدني والنفسي. تحدث إلى طبيبك - فقد يقترح عليك زيارة أخصائية تغذية.



مارس أنشطة تستمتع بها

فكر فيما تحب القيام به للاسترخاء والشعور بالراحة. قد يكون ذلك الاستماع إلى الموسيقى، أو قضاء الوقت في الطبيعة، أو الاستحمام، أو الحصول على جلسة تدليك. قضاء الوقت في ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها يمكن أن يساعدك على الشعور بأنك على طبيعتك.



التعلق بالقيم الروحية

يجد بعض الناس معنى وراحة في إيمانهم أو دينهم أو روحانياتهم. يمكن أن يتحدى تشخيص الإصابة بالسرطان المعتقدات الراسخة. قد يكون من المفيد التحدث مع أخصائي رعاية روحانية أو رجال الدين.



الحصول على الدعم

يمكنك التحدث إلى أخصائي رعاية صحية، مثل أخصائي نفسي أو مستشار نفسي. قد يتمكن Cancer Council أيضًا من توصيلك بشخص يتحدث لغتك وقد يكون تعرض لتجربة مماثلة.



تم إعداد ورقة الحقائق هذه لمساعدتك على فهم المزيد عن التأثير العاطفي لسماع إصابتك بالسرطان.

إن اكتشاف إصابتك بالسرطان قد يُغيّر حياتك جذريًا. قد تشعر بمشاعر مختلفة، وهذا أمر طبيعي. كل شخص يتعامل بطريقة الخاصة.

في البداية، قد يصعب عليك تصديق الأمر أو فهمه. قد تسأل "لماذا أنا؟"، أو أن تشعر بالحزن أو الغضب أو القلق بشأن المستقبل. من الطبيعي أن تشعر بهذه الطريقة.

تحدث إلى طبيبك حول ما يعنيه تشخيصك لك. قد تجد أن معرفة المزيد عن السرطان يساعد على تخفيف الخوف.

معرفة ما يمكن توقعه

إن الحصول على معلومات حول السرطان وكيفية علاجه يُمكن أن يُساعدك على اتخاذ القرارات والتخطيط المُسبق والشعور بمزيد من الأمان. لمزيد من المعلومات:

- تحدث إلى فريق علاجك
- تحدث إلى طبيبك العام (GP)
- اتصل بـ Cancer Council 13 11 20
- اطلع على أوراق الحقائق الأخرى بلغتك.

إذا كنت ترغب في الاستعانة بمترجم شفهي لمواعيدك الطبية أو التحدث إلى أخصائي رعاية صحية ذي خبرة في Cancer Council، فراجع قسم "أين تحصل على المساعدة والمعلومات" في الصفحة التالية.

"من الشائع التشكيك في نظرتك للعالم ومعتقداتك. معرفة ذلك، وكونه أمرًا شائعًا، ساعدني كثيرًا." DAVID

إبلاغ الآخرين

قد يكون من الصعب إبلاغ الآخرين بإصابتك بالسرطان. قد تشعر بعدم الارتياح عند التحدث عن أمور شخصية، أو قد لا تكون متأكدًا من رد فعل شريك حياتك أو عائلتك أو أصدقائك. قد لا ترغب في إثقال كاهل الآخرين بهذه المعلومات. قد تختار إخبار أفراد عائلتك المقربين فقط. أنت تختار من تشارك معلوماتك معه إنه قرارك.

في بعض المجتمعات، قد يشعر الشخص بالخجل أو الخوف عند إخباره بأنه مصاب بالسرطان. قد يجعلك هذا تشعر بالعزلة أو الوحدة. قد يساعدك التحدث إلى أخصائي اجتماعي أو أخصائي نفسي أو مستشار نفسي.

إذا كنت ترغب في الحصول على دعم لإخبار عائلتك وأصدقائك، فاتصل بـ Cancer Council 13 11 20. إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي خلال مكالمتك مع Cancer Council، راجع قسم "أين يمكنك الحصول على المساعدة والمعلومات" (على اليمين).

"أدركت من خلال التحدث إلى مستشار نفسي أنني لست مضطرة لخوض هذه التجربة بمفردي. كل ما أحجته هو أن أتمكن من أخذ قسط من الراحة وفهم الاحتمالات."
SANDRA

التحدث مع الأطفال عن السرطان

عندما يتم تشخيص شخص ما بالسرطان، قد يعتقد البالغون أنه من الأفضل عدم التحدث عنه مع الأطفال. قد يشعر الآباء بالخوف أو القلق، ويرغبون في حماية أطفالهم من الشعور بنفس الشعور.

غالبًا ما يدرك الأطفال أن هناك شيئًا ما. التحدث بصراحة وصدق مع الأطفال يساعدهم على الشعور بالأمان ويخفف من ارتباكهم. كما يتيح لهم فرصة طرح الأسئلة ومشاركة مشاعرهم حول ما يحدث.

إذا لم تكن مرتاحًا للتحدث معهم عن السرطان، فيمكنك أن تطلب من طبيبك، أو أحد أفراد عائلتك، أو صديق، أو مستشار المدرسة مساعدتك.



أين يمكنك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك؟

• اتصل بـ Cancer Council 13 11 20. يمكننا توصيلك بخدمات الترجمة الشفهية وتوفير الموارد بلغتك.

• اتصل بـ TIS National على الرقم 131 450. هذه خدمة ترجمة شفوية مجانية تُمكنك من الوصول إلى مترجم شفهي ويمكنك الاستعانة بهم لمواعيدك الطبية أو للتواصل مع Cancer Council.

► How to find this resource in English and other languages. Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.



SCAN ME

ملاحظة للقارئ

استشر طبيبك دائمًا بشأن الأمور التي تؤثر على صحتك. إن ورقة الحقائق هذه تعتبر مقدمة عامة وليست بديلًا عن الاستشارة الطبية أو القانونية أو المالية المتخصصة. ويتم تحديث ومراجعة المعلومات المتعلقة بالسرطان باستمرار من قبل الأوساط الطبية والبحثية. مع بذل كل العناية لضمان الدقة وقت النشر، يُخلى Cancer Council Australia وأعضاؤه مسؤوليتهم عن أي إصابة أو خسارة أو ضرر ناتج عن استخدام أو الاعتماد على المعلومات الواردة في ورقة الحقائق هذه.

الشكر والتقدير

أعَدَّ Cancer Council NSW ورقة الحقائق هذه باستخدام معلومات من سلسلة "فهم السرطان" الصادرة عن Cancer Council Australia كمصدر معلومات. نود أن نتقدم بالشكر للمتخصصين في مجال الصحة والمستهلكين الذين عملوا على هذه المعلومات.

قم بزيارة موقعنا الإلكتروني للاطلاع على قائمة الخبراء والمستهلكين الذين قاموا بمراجعة ورقة الحقائق هذه.

تم تمويل هذه الترجمة التحريرية بفضل سخاء سكان نيو ساوث ويلز. لدعم Cancer Council، اتصل على الرقم 1300 780 113 أو تفضل بزيارة الموقع cancercouncil.com.au

