

Αντιμετώπιση της Διάγνωσης Καρκίνου

Ένας οδηγός για άτομα που έχουν προσβληθεί από καρκίνο

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο έχει προετοιμαστεί για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε περισσότερο τον συναισθηματικό αντίκτυπο όταν μάθατε ότι έχετε καρκίνο.

Το να μάθετε ότι έχετε καρκίνο μπορεί να σας αλλάξει τη ζωή. Μπορεί να νιώσετε πολλά διαφορετικά συναισθήματα, και αυτό είναι εντάξει. Ο καθένας τα βγάζει πέρα με τον δικό του τρόπο.

Στην αρχή, μπορεί να είναι δύσκολο να το πιστέψετε ή να το καταλάβετε. Μπορεί να ρωτήσετε “Γιατί εγώ;” ή να νιώσετε λύπη, θυμό ή ανησυχία για το μέλλον. Είναι φυσιολογικό να νιώθετε έτσι.

Συζητήστε με τον γιατρό σας για το τι σημαίνει η διάγνωσή σας για εσάς. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι αν γνωρίζετε περισσότερα για τον καρκίνο θα σας βοηθήσει στην ανακούφιση του φόβου.

Μάθετε τι να περιμένετε

Η λήψη πληροφοριών σχετικά με τον καρκίνο και τον τρόπο αντιμετώπισής του μπορεί να σας βοηθήσει να πάρετε αποφάσεις, να προγραμματίσετε εκ των προτέρων και να νιώσετε πιο ασφαλείς. Για περισσότερες πληροφορίες:

- μιλήστε με την ομάδα θεραπείας σας
- μιλήστε με τον οικογενειακό ιατρό σας (GP)
- καλέστε το Cancer Council 13 11 20
- διαβάστε τα άλλα ενημερωτικά μας δελτία στη γλώσσα σας.

Εάν χρειάζεστε διερμηνέα για τα ιατρικά σας ραντεβού ή για να μιλήσετε με έναν έμπειρο επαγγελματία υγείας στο Cancer Council, ανατρέξτε στο *Πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες* στην επόμενη σελίδα.

«Είναι σύνηθες να αμφισβητείς την άποψή σου για τον κόσμο και τις πεποιθήσεις σου. Το να το γνωρίζω αυτό, και πόσο φυσιολογικό είναι, με βοήθησε πάρα πολύ.» DAVID

Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν με την αντιμετώπιση της διάγνωσης

Κάθε άτομο αντιμετωπίζει τη διάγνωση καρκίνου με διαφορετικούς τρόπους. Μερικοί τρόποι περιλαμβάνουν:



Να είστε δραστήριοι

Έρευνες έχουν δείξει ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει με τα συναισθήματα στρες, άγχους και κατάθλιψης. Μπορεί επίσης να ενισχύσει τα επίπεδα ενέργειας και να βελτιώσει τον ύπνο. Ακόμα και ένας σύντομος περίπατος μπορεί να βοηθήσει.



Σωστή διατροφή

Η υγιεινή διατροφή και η άφθονη κατανάλωση νερού θα βοηθήσουν το σώμα σας να αντιμετωπίσει το σωματικό και συναισθηματικό στρες. Συζητήστε με τον γιατρό σας - μπορεί να σας προτείνει να επισκεφθείτε έναν διατροφολόγο.



Κάντε πράγματα που σας αρέσουν

Σκεφτείτε τι σας αρέσει να κάνετε για να χαλαρώσετε και να νιώσετε καλά. Μπορεί να είναι να ακούτε μουσική, να βρίσκεστε στη φύση, να κάνετε μπάνιο ή να κάνετε μασάζ. Αφιερώστε χρόνο κάνοντας πράγματα που σας αρέσουν και που μπορεί να σας βοηθήσουν να νιώσετε περισσότερο καλά με τον εαυτό σας.



Αντλήστε νόημα από την πνευματικότητα

Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν νόημα και παρηγοριά στην πίστη, τη θρησκεία ή την πνευματικότητά τους. Η διάγνωση καρκίνου μπορεί να αμφισβητήσει βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις. Θα μπορούσε να βοηθήσει να μιλήσετε με έναν επαγγελματία πνευματικής φροντίδας ή έναν θρησκευτικό ηγέτη.



Ζητήστε υποστήριξη

Μπορείτε να μιλήσετε με έναν επαγγελματία υγείας, όπως έναν ψυχολόγο ή έναν σύμβουλο. Το Cancer Council μπορεί επίσης να σας συνδέσει με κάποιον που μιλάει τη γλώσσα σας και έχει περάσει μια παρόμοια εμπειρία.

Ενημερώνοντας άλλους ανθρώπους

Μπορεί να είναι δύσκολο να ενημερώσετε τους άλλους ότι έχετε καρκίνο. Μπορεί να νιώθετε άβολα να μιλάτε για προσωπικά θέματα ή να μην είστε σίγουροι για το πώς θα αντιδράσουν ο/η σύντροφός σας, η οικογένειά σας ή οι φίλοι σας. Μπορεί να μην θέλετε να επιβαρύνετε τους άλλους με αυτές τις πληροφορίες. Μπορείτε να επιλέξετε να ενημερώσετε μόνο στενά μέλη της οικογένειάς σας. Με ποιον θα μοιραστείτε τις πληροφορίες σας είναι δική σας επιλογή.

Σε ορισμένες κοινότητες, μπορεί να υπάρχει ντροπή ή φόβος όταν κάποιος μαθαίνει ότι έχει καρκίνο. Αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώσετε απομονωμένοι ή μόνοι. Η συζήτηση με έναν κοινωνικό λειτουργό, ψυχολόγο ή σύμβουλο μπορεί να βοηθήσει.

Αν θέλετε υποστήριξη για να βρείτε έναν τρόπο να το πείτε στην οικογένεια και τους φίλους σας, καλέστε το Cancer Council στο 13 11 20. Εάν χρειάζεστε διερμηνέα για την κλήση σας με το Cancer Council, ανατρέξτε στην ενότητα *Πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες* (δεξιά).

«Μιλώντας με έναν σύμβουλο συνειδητοποίησα ότι δεν χρειάζεται να το κάνω μόνη μου. Απλώς έπρεπε να μπορώ να κάνω ένα βήμα πίσω και να δω τις πιθανότητες.» SANDRA

Μιλώντας στα παιδιά για τον καρκίνο

Όταν κάποιος διαγιγνώσκεται με καρκίνο, οι ενήλικες μπορεί να πιστεύουν ότι είναι καλύτερο να μην το πουν στα παιδιά. Οι γονείς μπορεί να αισθάνονται φόβο ή ανησυχία οι ίδιοι και να θέλουν να προστατεύσουν τα παιδιά τους από τα ίδια συναισθήματα.

Τα παιδιά συχνά καταλαβαίνουν ότι κάτι δεν πάει καλά. Η ανοιχτή και ειλικρινής συζήτηση με τα παιδιά μπορεί να τα βοηθήσει να αισθανθούν ασφαλή και λιγότερο μπερδεμένα. Τους δίνει επίσης την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις και να μοιραστούν τα συναισθήματά τους για αυτό που συμβαίνει.

Εάν δεν αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε μαζί τους για τον καρκίνο, μπορείτε να ζητήσετε από τον γιατρό σας, ένα μέλος της οικογένειάς σας, έναν φίλο ή έναν σχολικό σύμβουλο να σας βοηθήσει.

Πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες στη γλώσσα σας



- **Καλέστε το Cancer Council στο 13 11 20.** Μπορούμε να σας συνδέσουμε με υπηρεσίες διερμηνείας και να σας παρέχουμε πόρους στη γλώσσα σας.
- **Καλέστε την TIS National στο 131 450.** Πρόκειται για δωρεάν υπηρεσία διερμηνείας να σας συνδέσει με έναν διερμηνέα που μπορείτε να χρησιμοποιείτε για τα ιατρικά σας ραντεβού ή για να επικοινωνήσετε με το 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

Ευχαριστίες

Το ενημερωτικό δελτίο έχει συνταχθεί από το Cancer Council NSW χρησιμοποιώντας πληροφορίες από τη σειρά Cancer Council Australia Κατανόηση του Καρκίνου ως πηγή υλικού. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους επαγγελματίες υγείας και τους καταναλωτές που εργάστηκαν για αυτές τις πληροφορίες.

Δείτε τον ιστότοπό μας για τη λίστα των ειδικών και τις κριτικές καταναλωτών για αυτό το ενημερωτικό δελτίο.

Η παρούσα μετάφραση χρηματοδοτείται από τη γενναιοδωρία των ανθρώπων της Νέας Νότιας Ουαλίας. Για να υποστηρίξετε το Cancer Council, καλέστε στο 1300 780 113 ή επισκεφθείτε το cancercouncil.com.au.



Το Cancer Council NSW αναγνωρίζει τους Παραδοσιακούς Θεματοφύλακες της Χώρας σε όλη την Αυστραλία και αναγνωρίζει τη συνεχή τους σύνδεση με τη γη, τα νερά και τις κοινότητες. Αποτίουμε φόρο τιμής στους πολιτισμούς των Αβορίγινων και των Νησιωτών του Πορθμού Τόρες, καθώς και στους Πρεσβύτερους του παρελθόντος και του παρόντος.

