

कैंसर के बाद अच्छी तरह जीवन जीना

कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए मार्गदर्शिका

प्रति वर्ष, कैंसर से पीड़ित कई लोगों का सफलतापूर्वक उपचार किया जाता है। यह फैक्ट शीट उन लोगों के लिए है जिनका कैंसर का उपचार पूरा हो गया है।

जब उपचार समाप्त हो जाता है

कैंसर उपचार के दौरान, आपने यह महसूस किया होगा कि आपकी ज़िंदगी थम गई है। उपचार के समाप्त होने पर आप ज़िंदगी के शीघ्र ही सामान्य होने की उम्मीद करते/ती हैं। हालांकि, अपनी सामान्य गतिविधियों में वापसी करना मुश्किल हो सकता है। आप अलग महसूस कर सकते/ती हैं और अलग दिख सकते/ती हैं।

समय के साथ-साथ, लोग अक्सर कैंसर के बाद जीने का नया ढंग ढूँढ लेते हैं। इस प्रक्रिया को आम तौर पर नए ढंग से जीवन को अपनाना कहा जाता है - इसमें कई महीने या साल भी लग सकते हैं।



ऑस्ट्रेलिया में रहने वाले 12 लाख से अधिक लोगों को अपने जीवनकाल के दौरान कैंसर से पीड़ित होने का पता चला है। यह संख्या बढ़ रही है क्योंकि अब ज्यादा कैंसर पहले ही पता चल जाते हैं और उपचार भी बेहतर हो रहे हैं।

आपकी भावनाएँ

उपचार समाप्ति पर लोगों में मिली-जुली भावनाएँ दिखना सामान्य बात है। भविष्य के बारे में सोचने से पहले आपको घटित चीज़ों के बारे में सोचने के लिए समय चाहिए हो सकता है।

सामान्य भावनाओं में ये शामिल हैं:

- उपचार समाप्त होने पर राहत महसूस करना
- कैंसर से दोबारा पीड़ित (इसके फिर से) होने का भय
- कैंसर से पहले वाली ज़िंदगी के खोने या दुख का एहसास
- और अधिक भावनात्मक होना या रोना
- थकावट या कमज़ोरी महसूस करना
- इस बारे में क्रोधित होना कि कैंसर ने आपकी ज़िंदगी को कैसे प्रभावित किया है
- भविष्य को लेकर उम्मीद रखना।

कैंसर का उपचार समाप्त होने पर इसका सामना करने के तरीके



- हर दिन पर ध्यान दें - अच्छे और बुरे, दोनों दिनों की उम्मीद करें।
- चीज़ें अपनी गति से करें। यथाशीघ्र निर्णय लेने या किसी नई गतिविधि को शुरू करने के दबाव से बचें।
- यदि आपके लिए संभव हो, तो अपने परिवार, मित्रों और अपने समुदाय के साथ अपनी भावनाएँ साँझा करें।
- यदि आपको महसूस होता है कि आप तनाव से ग्रस्त हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें या आप किसी साइकोलॉजिस्ट या काउंसलर से भी बात कर सकते/ती हैं।
- विश्राम संबंधी किसी गतिविधि का अभ्यास करें, जैसे मेडिटेशन, योग, टार्डी ची या गहरी साँसे लेना। कुछ लोगों को बागबानी, पढ़ना, खाना बनाना या म्यूज़िक (संगीत) सुनने जैसी गतिविधियों द्वारा विश्राम करना अच्छा लगता है।
- अपनी भावनाओं को जर्नल (डायरी) में लिखें।
- Cancer Council को 13 11 20 पर कॉल करें (पृष्ठ 3 पर देखें - मदद और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें)।

कैंसर के उपचार के बाद ज़िंदगी को समायोजित करने के लिए स्वयं को समय दें। कैंसर के बाद अच्छी तरह से जीवन जीने के लिए अपनी भावनाओं को प्रबंधित करना महत्वपूर्ण है।

“मेरे उपचार के बाद, एक साइकोलॉजिस्ट ने मुझे बताया कि यह महसूस करना सामान्य है कि आपके जीवन की नींव हिल गई है। दुनिया और अपनी मान्यताओं के बारे में अपने नज़रिए पर प्रश्न करना भी सामान्य है।” DAVID

जीवनशैली विकल्प

कैंसर के उपचार के बाद अपना ध्यान रखना महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ अपनी जीवनशैली में बदलाव करना और स्वस्थ रहने के नए तरीके को अपनाना हो सकता है। अपना ध्यान रखने की योजना बनाने से आपको नियंत्रण वापस पाने में मदद मिल सकती है। आपकी योजना में ये शामिल हो सकते हैं:

धूम्रपान और वेपिंग छोड़ दें



धूम्रपान और वेपिंग छोड़ने का लक्ष्य रखें। इसे छोड़ना मुश्किल हो सकता है, विशेषकर यदि आप बेचैनी महसूस करते/ती हैं। सहायता के लिए, अपने डॉक्टर से बात करें या Quitline को 13 78 48 पर कॉल करें (Quitline दुभाषिया सेवा प्रदान कर सकती है)।

पौष्टिक खाना खाएँ



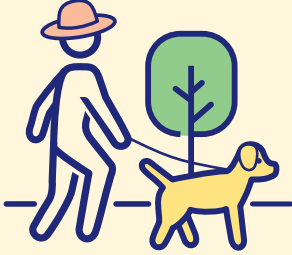
5 आहार समूह से संतुलित आहार का सेवन करें – सब्जियाँ एवं फलियाँ, फल, साबुत अनाज, मीठ (या अन्य विकल्प) और डेयरी। सैचुरेटेड फैट और अतिरिक्त नमक एवं चीनी कम लें।

शराब का सेवन कम करें



शराब कम पीने या न पीने से कैंसर का जोखिम कम होगा और इसके परिणामस्वरूप आपकी सेहत और तंदुरुस्ती में सुधार होगा। हफ्ते में 10 से अधिक स्टैंडर्ड ड्रिंक का सेवन न करें।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें



किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि आपके लिए लाभप्रद हो सकती है। अधिक गतिविधि करने से बचने के लिए, किसी भी शारीरिक गतिविधि की शुरुआत धीरे करें और फिर क्रमशः इसका स्तर बढ़ाएँ। आपको कौन सी सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए, और आपके लिए कौन सी गतिविधि और स्तर सही है, इस बारे में अपने विशेषज्ञ या GP से बात करें।

सनस्मार्ट बनें (धूप से बचाव के तरीकों का उपयोग करना)



धूप से स्वयं का बचाव ऐसे करें:

- कंधे, हाथ, पैर और शरीर को ढकने वाले कपड़े पहनें
- SPF 50 या SPF 50+ ब्रॉड-स्पेक्ट्रम का उपयोग करें,
- बाहर रहते हुए हर समय वॉटर-रेसिस्टेंट सनस्क्रीन का उपयोग करें
- चेहरे, गर्दन और कानों को ढकने वाली टोपी पहनें
- आंखों के बचाव के लिए ऑस्ट्रेलियन मानक अनुसार धूप के चश्मे का प्रयोग करें
- छाया में रहें।

काम पर वापस लौटना

चाहे आप स्व-नियोजित हों या कहीं कर्मचारी के रूप में नियुक्त हों, आप यह सोच कर चिंतित हो सकते/ती हैं कि क्या आप अपना काम पहले की तरह ही कर पाएँगे/गी या नहीं। कुछ लोग शुरुआत में कम घंटे या कम काम करते हुए धीरे-धीरे काम पर वापस जाना पसंद करते हैं। कुछ अन्य लोग तुरंत अपने रोज़ाना के काम पर लौटने के लिए स्वयं को तैयार महसूस करते हैं।

यदि आप कहीं कर्मचारी के रूप में नियुक्त हैं, तो जब आप काम पर लौटने के लिए तैयार हों, तो काम पर वापसी की लिखित योजना बनाने के बारे में सोचें। यह आपके, आपके डॉक्टर और आपके नियोजक द्वारा बनाया गया दस्तावेज़ होता है, जिसमें काम की वापसी के आपके तरीके के बारे में बताया जाता है।

फॉलो-अप देखभाल

आपका उपचार समाप्त होने के बाद, आपको नियमित रूप से चेक-अप करवाने की आवश्यकता हो सकती है। इससे आपके डॉक्टर को आपके स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की निगरानी करने, उपचार संबंधी किसी भी दीर्घकालिक दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने और कैंसर के दोबारा होने या फैलने की जाँच करने में मदद मिलती है।

आपको कितनी बार चेक-अप करवाने की आवश्यकता होगी, यह आपके कैंसर के प्रकार पर निर्भर करता है। कुछ लोग उपचार के बाद पहले कुछ सालों तक हर 3-6 महीने में चेक-अप करवाते हैं, फिर इसे कम कर देते हैं। किसी भी प्रकार की चिंता या अपॉइंटमेंट के बीच कोई भी नया लक्षण महसूस करने पर, यथाशीघ्र अपने GP से संपर्क करें।

कैंसर से दोबारा पीड़ित होने का डर

कैंसर के उपचार के बाद कैंसर से दोबारा पीड़ित होने (बार-बार होने) को लेकर बेचैनी और डर महसूस करना सामान्य है। अधिकांश लोग कुछ हद तक इस डर का सामना करते हैं, और यह डर कई सालों तक मन में रह सकता है।

कैंसर से दोबारा पीड़ित होने के डर का सामना करने के तरीके

- अपने डॉक्टर से कैंसर के दोबारा होने (बार-बार होने) की संभावना के बारे में पूछें।
- यह पूछें कि सामान्य दर्द, पीड़ा या बीमारी और कैंसर के लक्षणों के बीच फ़र्क कैसे पता चल सकता है।
- ऐसी चीज़ों पर ध्यान दें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते/ती हैं, जैसे जीवनशैली में बदलाव और फॉलो-अप अपॉइंटमेंट पर जाना।
- माइंडफुलनेस मेडिटेशन, ब्रीदिंग अभ्यास या सैर करने जैसी गतिविधियों के माध्यम से तनाव और बेचैनी के लक्षणों को प्रबंधित करना सीखें।
- यदि आप कैंसर से दोबारा पीड़ित होने के डर से बहुत परेशान हैं तो किसी काउंसलर या साइकोलॉजिस्ट से बात करें।
- किसी सहायक समूह का हिस्सा बनें ताकि आप उन लोगों से बात कर सकें जो आपकी भावनाओं को समझते हों।
- ड्राइंग, पेंटिंग या लिखने जैसी कुछ रचनात्मक गतिविधियों को करने की कोशिश करें। इन गतिविधियों से आपको अपनी भावनाओं का सामना करने और आराम करने में भी मदद मिल सकती है।

अपनी भाषा में मदद और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें

- **Cancer Council को 13 11 20 पर कॉल करें।** हम आपको दुभाषिया सेवाओं से जोड़ सकते हैं और आपकी भाषा में संसाधन भी दे सकते हैं।
- **TIS नेशनल को 131 450 पर कॉल करें।** यह निशुल्क दुभाषिया सेवा है जो आपको अपनी मेडिकल अपॉइंटमेंट के लिए या Cancer Council से संपर्क करने के लिए किसी दुभाषिए से जोड़ सकती है।



- **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

अभिस्वीकृति

इस फैक्ट शीट को Cancer Council NSW ने Cancer Council Australia की Understanding Cancer serie (कैंसर को समझना) श्रृंखला से मिली जानकारी को स्रोत-सामग्री के तौर पर उपयोग करके बनाया है। हम इस जानकारी पर काम करने वाले सभी स्वास्थ्य पेशेवरों और उपभोक्ताओं के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

इस फैक्ट शीट के लिए विशेषज्ञ और उपभोक्ता समीक्षकों की सूची के लिए हमारी वेबसाइट देखें।

पाठकों के लिए ध्यान रखने योग्य बात

अपने स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मामलों के बारे में सदैव अपने डॉक्टर से सलाह लें। यह फैक्ट शीट सामान्य जानकारी के तौर पर बनाई गई है और यह किसी भी प्रकार की पेशेवर मेडिकल, कानूनी या वित्तीय सलाह का विकल्प नहीं है। मेडिकल और अनुसंधान समुदायों द्वारा कैंसर के बारे में जानकारी को हमेशा अपडेट और संशोधित किया जाता है। हालांकि प्रकाशन के समय सटीकता सुनिश्चित करने पर पूरा ध्यान दिया गया है, लेकिन Cancer Council Australia और इसके सदस्य इस फैक्ट शीट में दी गई जानकारी के उपयोग या निर्भरता से होने वाली किसी भी चोट, हानि या क्षति के लिए सभी दायित्वों से मुक्त हैं।

इस अनुवाद को NSW के लोगों की उदारता से धन-राशि प्राप्त है। Cancer Council की सहायता करने के लिए, 1300 780 113 पर कॉल करें या cancercouncil.com.au पर जाएँ।



Cancer Council NSW पूरे ऑस्ट्रेलिया में देश के पारंपरिक मालिकों और भूमि, समुद्र और समुदायों के साथ उनके निरंतर जुड़ाव को मान्यता प्रदान करता है। हम एबोरिजिनल और टोरेस स्ट्रेट आइलैंड संस्कृति और भूतपूर्व और वर्तमान बुजुर्गों के प्रति अपना सम्मान प्रकट करते हैं।

