

# कैंसर के निदान का सामना करना

कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए मार्गदर्शिका

यह फैक्ट शीट कैंसर से पीड़ित होने की बात जानने से आप पर होने वाले भावनात्मक प्रभाव को और अधिक अच्छी तरह से समझने में आपकी मदद करने के उद्देश्य से बनाई गई है।

कैंसर से पीड़ित होने के बारे में जानना आपके लिए ज़िंदगी बदलने वाला क्षण हो सकता है। आप कई विभिन्न प्रकार की भावनाएँ महसूस कर सकते/ती हैं, और इसमें कुछ गलत नहीं है। हर कोई इसका सामना अपने तरीके से करता है।

पहले तो, इस पर विश्वास करना या इसे समझना मुश्किल लग सकता है। आपके मन में यह प्रश्न उठ सकता है "मैं ही क्यों?", या आप अपने भविष्य को लेकर दुखी, क्रोधित या चिंतित महसूस कर सकते/ती हैं। ऐसा महसूस करना सामान्य है।

अपने डॉक्टर से अपने निदान के बारे में बात करें। आप देखेंगे कि कैंसर के बारे में और अधिक जानने से डर कम करने में मदद मिलती है।

## यह जानें कि आप क्या उम्मीद कर सकते/ती हैं

कैंसर और उसके उपचार के बारे में जानकारी प्राप्त करने से आपको निर्णय लेने, आगे की योजना बनाने और अधिक सुरक्षित महसूस करने में मदद मिल सकती है। और अधिक जानकारी पाने के लिए:

- अपनी उपचार टीम से बात करें
- अपने जनरल प्रैक्टिशनर (GP) से बात करें
- Cancer Council को 13 11 20 पर कॉल करें
- अपनी भाषा में हमारी अन्य फैक्ट शीट देखें।

यदि आप अपनी मेडिकल अपॉइंटमेंट के लिए दुभाषिए का प्रयोग करना चाहते/ती हैं या Cancer Council में किसी अनुभवी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहते/ती हैं, तो अगले पृष्ठ पर देखें - मदद और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें।

**"दुनिया के बारे में अपने नज़रिए और अपनी मान्यताओं पर प्रश्न करना सामान्य है। उसके बारे में जानने, और यह पता लगने से कि यह बहुत सामान्य है, बहुत मदद मिली।"** DAVID

## इसका सामना करने में आपकी मदद के लिए कुछ सुझाव

हर व्यक्ति कैंसर के निदान का सामना करने में मदद के लिए विभिन्न तरीके ढूँढेगा। कुछ तरीकों में ये शामिल हैं:



### सक्रिय रहें

शोध से यह पता चला है कि नियमित शारीरिक गतिविधि से तनाव, चिंता और अवसाद की भावनाओं से निपटने में मदद मिल सकती है। इससे ऊर्जा स्तर में बढ़ोतरी और अच्छी तरह से नींद आने में भी मदद मिल सकती है। यहाँ तक कि थोड़ी देर टहलने से भी मदद मिल सकती है।



### पौष्टिक खाना खाएँ

पौष्टिक खाना खाने और खूब पानी पीने से आपके शरीर को शारीरिक और भावनात्मक तनाव से निपटने में मदद मिलेगी। अपने डॉक्टर से बात करें - वे आपको किसी आहार विशेषज्ञ से मिलने की सलाह दे सकते हैं।



### अपनी पसंद के अनुसार काम करें

इस बारे में सोचें कि आपको आराम करने और अच्छा महसूस करने के लिए कौन सी चीज़ें पसंद हैं। यह म्यूज़िक सुनना, प्रकृति में समय व्यतीत करना, नहाना या मसाज करवाना हो सकता है। अपनी पसंद के अनुसार काम करने से आप बेहतर महसूस कर सकते/ती हैं।



### आध्यात्मिकता की ओर ध्यान लगाना

कुछ लोगों को अपने विश्वास, धर्म या आध्यात्मिकता की ओर ध्यान लगाने से उद्देश्य और आराम मिलता है। कैंसर का निदान होने से गहरी मान्यताओं को ठेस लग सकती है। किसी आध्यात्मिक देखभालकर्ता या धार्मिक नेता से बात करने से मदद मिल सकती है।



### मदद लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर जैसे साइकोलॉजिस्ट या काउंसलर से बात कर सकते/ती हैं। Cancer Council आपको आपकी भाषा बोलने वाले और समान अनुभवों से गुजरने वाले किसी व्यक्ति से भी जोड़ सकती है।

### दूसरे लोगों को इस बारे में बताना

आपको लोगों को अपने कैंसर के बारे में बताना मुश्किल लग सकता है। आपको व्यक्तिगत मामलों पर बात करना असहज लग सकता है, या आप इस बारे में अनिश्चित हो सकते हैं कि आपके साथी, परिवार या मित्र की प्रतिक्रिया क्या होगी। ऐसा हो सकता है कि आप इस जानकारी से दूसरों पर बोझ न डालना चाहें। आप केवल करीबी पारिवारिक सदस्यों को ही इस बारे में बताना चाह सकते/ती हैं। यह आप पर निर्भर करता है कि आप अपनी जानकारी किसके साथ साँझा करना चाहते/ती हैं।

कुछ समुदायों में, जब किसी व्यक्ति को कैंसर से पीड़ित होने के बारे में पता चलता है, तो उसे शर्म या डर का सामना करना पड़ सकता है। इससे आप अलगाव या अकेलापन महसूस कर सकते/ती हैं। किसी सामाजिक कार्यकर्ता, साइकोलॉजिस्ट या काउंसलर से बात करने से मदद मिल सकती है।

यदि आप अपने परिवार और मित्रों को बताने के लिए मदद चाहते/ती हैं, तो Cancer Council को 13 11 20 पर कॉल करें। यदि आपको Cancer Council के साथ अपनी कॉल के लिए दुभाषिए की आवश्यकता है तो मदद और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें (दाएँ ओर) देखें।

**“काउंसलर के साथ बात करने से मुझे एहसास हुआ कि मुझे अकेले इसका सामना करने की आवश्यकता नहीं है। मुझे बस पीछे मुड़कर सभी संभावनाओं को देखने की ज़रूरत है।” SANDRA**

### बच्चों से कैंसर के बारे में बात करना

जब किसी को कैंसर से पीड़ित होने का पता चलता है, तो वे बच्चों को इस बारे में न बताना ही बेहतर समझते हैं। ऐसे समय में माता-पिता स्वयं भी भयभीत या चिंतित महसूस कर सकते हैं, और वे अपने बच्चों को इन भावनाओं को महसूस नहीं होने देना चाहते हैं।

बच्चे अक्सर यह जान लेते हैं कि कुछ ठीक नहीं है। यदि बच्चों से स्पष्ट रूप से और ईमानदारी से बात की जाए तो उन्हें सुरक्षित महसूस करने और कम भ्रमित होने में मदद मिल सकती है। इससे उन्हें प्रश्न पूछने और घटित चीज़ों के बारे में अपने विचार साँझा करने का मौका भी मिलता है।

यदि आप उनसे कैंसर के बारे में बात करने में असहज महसूस करते/ती हैं, तो आप अपने डॉक्टर, परिवार के किसी सदस्य, मित्र या स्कूल काउंसलर से मदद ले सकते/ती हैं।

### 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 [cancer council.com.au/multilingual](http://cancer council.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 [cancer council.com.au](http://cancer council.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।

