

کمک به کسی که سرطان دارد

کاری که شما می‌توانید بکنید

این احتمال وجود دارد که یک نفر را که می‌شناسید- شاید یک همسایه، همکار یا دوست- به سرطان مبتلا شده باشد. کارهای بسیار مفیدی هست که شما می‌توانید برای یک فرد مبتلا به سرطان و خانواده‌اش انجام دهید. بعضی از مردم با گوش کردن به صحبت‌های بیماران به سادگی قادر به حمایت کردن هستند، در حالی که برخی دیگر دوست دارند با انجام کارهای روزمره به بیماران کمک کنند. مهم است که شما کاری را انجام دهید که احساس کنید درست است. این گروه دارای نکاتی است که به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید کمک خود را آغاز کنید.¹

کمک به کسی که سرطان دارد

کاری که شما می‌توانید بکنید

سرطان واژه‌ای است که بسیاری از ما را می‌ترساند و باعث می‌شود که به مرگ فکر کنیم. اما بسیاری از مردم از این بیماری نجات پیدا کرده‌اند. پس در حالی که ترس از این بیماری برای فردی که سرطان دارد طبیعی است، می‌توان امیدوار هم بود.

اگر شخصی را می‌شناسید که منتظر گرفتن جواب آزمایش است، باید بدانید که این دوره انتظار بسیار سخت است، و در اینجاست که شما می‌توانید کمک خود را آغاز کنید. شما می‌توانید به او گوش دهید و در احساس نگرانی با او شریک شوید. در واقع وقتی شما هم با آنها منتظر جواب آزمایشها باشید، دوره انتظار برای او آسانتر خواهد شد. فراموش نکنید که تشخیص سرطان در یک فرد علاوه بر او افراد دیگری را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. خانواده و دوستان نزدیک بیمار هم اغلب شوکه می‌شوند و مجبور خواهند بود خود را برای پذیرفتن سرطان به عنوان بخشی از زندگی خود آماده کنند. آنها هم نیاز به کمک و حمایت خواهند داشت.

سرطان می‌تواند بر روی احساسات تأثیر بگذارد

سرطان بر روی بدن تأثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به سرطان اغلب خسته‌اند و احتمالاً درد دارند. آنها ممکن است احساس کسالت بکنند، که یا از خود سرطان است یا از درمان‌های آن. اما مهم است به یاد داشته باشیم که سرطان بر روی عواطف و احساسات بیمار هم تأثیر می‌گذارد. احساسات مختلفی به بیمار هجوم می‌آورند یا به طور ناگهانی تغییر می‌یابند. بسیاری از بیماران برای کنار آمدن با احساسات و افکارشان نیاز دارند گاهی تنها باشند. بعد از تشخیص سرطان، بیمار ممکن است دچار حالات احساسی زیر شود:

۱- اگر شما مبتلا به سرطان هستید یا از یک بیمار مبتلا به سرطان مراقبت می‌کنید، ممکن است اطلاعاتی بیش از آنچه در این جزوه آمده است را طلب کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما تماس بگیرید، به ما به آدرس info@cis.cancer.ca پست الکترونیکی (e-mail) بفرستید یا از وبسایت ما www.cancer.ca بازدید کنید.

شوک: احتمالاً اولین حالت احساسی بیمار بعد از تشخیص سرطان، شوک است. در ابتدا ممکن است حتی بیمار فکر کند که جواب آزمایش غلط است، مخصوصاً زمانی که احساس کسالت نداشته باشد.

نگرانی، ترس و دلواپسی: مسائل بسیار زیادی است که ممکن است فرد مبتلا به سرطان درباره آنها دچار نگرانی شود، مثل نگرانی از درد کشیدن، تغییر وضع ظاهری در حین درمان یا پس از آن، پرداخت صورت حسابها، حفظ شغل، و یا مرگ.

تقصیر: افراد مبتلا به سرطان ممکن است به خاطر این که باعث نگرانی افرادی شدند که دوستشان دارند خودشان را سرزنش کنند. آنها نگران این مسئله هستند که شاید در حال حاضر و یا در آینده باعث زحمت برای دیگران شوند. گاهی اوقات این افراد خودشان را سرزنش می کنند که ابتلا به سرطان به خاطر این است که کاری را انجام داده اند یا انجام نداده اند. ممکن است از خودشان بپرسند که باید زودتر از اینها متوجه چه علائمی می بوده اند.

احساس تنهایی: امکان دارد سرطان باعث شود که بیمار از دیگران فاصله بگیرد. ممکن است فرد مبتلا آن قدر احساس کسالت کند که نتواند در فعالیتهای اجتماعی ای که قبلاً از حضور در آنها لذت می برده شرکت کند. گاهی فرد مبتلا به سرطان ممکن است فکر کند که هیچکس درک نمی کند که چه بر او می گذرد.

غم و ناامیدی: یک فرد مبتلا به سرطان ممکن است از اینکه سلامتییش را از دست داده و یا دیگر قادر به انجام کارهایی که قبلاً انجام می داده نیست غمگین شود. احساس غم و ناراحتی ممکن است بیاید و برود و یا ممکن است به طور مداوم باقی بماند. وقتی که آینده نامعلوم باشد، بسیار سخت است که انسان احساس امیدواری داشته باشد.

عصبانیت: گاهی اوقات به دنبال احساساتی که فرو خورده می شوند، مانند ترس، اضطراب، بی چارگی و ناامیدی، خشم و عصبانیت بروز می کند. فرد بیمار نمی تواند بر بیماری خشم بگیرد، بنابراین ممکن است خشم خود را بر سر خانواده، دوستان، تیم درمانی خود و یا هر کسی که دم دستش باشد، خالی کند.

مردم به طرق مختلف ناراحت می شوند و معمولاً به بهترین نحوی که بتوانند، واکنش نشان می دهند. اما معلوم نیست که یک راه بهتر از بقیه باشد.

همه افراد مبتلا به سرطان فقط به سبب بیماری دچار ناراحتی نخواهند شد. البته به این معنی نیست که آنها احساس خود را پنهان می کنند. ممکن است این روش آنها برای مقابله با ناراحتی باشد. بعضی بیماران موضوع را به شوخی می گیرند و یا از نوعی سرگرمی برای انحراف افکارشان از بیماری استفاده می کنند. برای برخی افراد، سرطان باعث می شود که آنها توجه خود را به مسائلی تمرکز دهند که در زندگی شان واقعاً اهمیت دارند.

گذراندن وقت با کسی که سرطان دارد

بسیاری از مردم در اینکه با بیمار مبتلا به سرطان مواجه شوند تردید دارند. این که شما ندانید که ممکن است با چه چیزی مواجه شوید، می تواند نگران کننده باشد. اگر ظاهر کسی تفاوت کرده باشد، مشکل می توان قبول کرد که در درون همان انسان قبلی باشد. اما افراد مبتلا به سرطان نیاز دارند این را بدانند که شما و دیگران برای کمک به آنها آماده اید. پس سعی نکنید که در را به رویشان ببندید. وقت گذراندن با آنها باعث تقویت روحیه شان می شود و به آنها کمک می کند که به زندگی بازگردند.

زمانی که وقت خود را با یک فرد مبتلا به سرطان می‌گذرانید به نکات زیر توجه فرمایید:

- اجازه دهید فرد مبتلا به سرطان راهبری کند. وقتی صحبت می‌کند، شما گوش کنید. تنها این که او چه می‌گوید مهم نیست، دقت کنید که چگونه حرفش را می‌زند. سعی کنید منظور او را از صحبت‌هایش درک کنید، چیزی که ممکن است قادر به بیانش نباشد. سعی نکنید او را راهنمایی کنید مگر این که از شما بخواهد.
- به آرزوهای او احترام بگذارید. هر فرد مبتلا به سرطان احساس ویژه خودش را درباره سرطان دارد. بعضی از آنها دوست ندارند درباره‌اش حرف بزنند. بعضی دیگر یک روز می‌خواهند درباره‌اش حرف بزنند و روز دیگر چنین میلی ندارند.
- زمان ملاقات را طوری قرار دهید که کار دیگری نداشته باشید و همه وقتتان را برای شنیدن حرف‌هایش اختصاص دهید. موبایل و پیجر را خاموش کرده و همه حواستان را به کسی که با او ملاقات می‌کند بدهید.
- سعی کنید نوع ارتباطتان با این فرد همانند وقتی باشد که او سالم بود. اگر شما به او نشان دهید که هنوز هم به فکرش هستید، ملاقات با شما برایش بسیار خوش‌آیند خواهد بود. اگر شما واژه مناسب برای بیان احساساتتان پیدا نمی‌کنید، در آغوش گرفتن، لمس کردن، و حتی یک نگاه پر از عشق و علاقه می‌تواند گویای همه چیز باشد.
- به جای این که از او بپرسید “چه احساسی داری؟” بپرسید “حالت چطور است؟” این ممکن است کمک کند تا بتواند بیشتر خودش را خالی نماید. هرگز به یک فرد مبتلا به سرطان نگویید “می‌توانم تصور کنم که تو چه احساسی داری” و یا “می‌دانم چه حس می‌کنی”، چون اگر شما سرطانی مشابه او را تجربه نکرده باشید، هرگز نمی‌توانید احساس او را بفهمید.
- فکر نکنید که شما باید همیشه چیزی بگویید. سکوت می‌تواند به مردم کمک کند که به افکارشان نظم و ترتیبی دهند. تمام وقت حرف زدن چیزی جز بیان کلمات نیست، فقط کلمات و کلمات، بدون دربرداشتن هیچگونه معنای واقعی.
- هیچ چیزی را شخصی برداشت نکنید. طبیعی است که یک فرد مبتلا به سرطان ساکت‌تر از معمول بوده، نیاز به تنهایی داشته و گاهی عصبانی باشد.
- سعی کنید زمانی که با این فرد حرف می‌زنید مستقیماً به او نگاه کنید. اگر به اطراف نگاه کنید، ممکن است در صداقت گفتارتان شک کند. ضمناً مردم می‌توانند بسیاری از چیزها را از لحن صدای شما و یا از چهره‌تان درک کنند. لمس کردن و لبخند زدن به روی فرد مبتلا به سرطان این حس را به وی می‌دهد که، اگرچه بیمار است، اما هنوز برای شما اهمیت دارد.
- جوک بگویید و بخندید. این ممکن است به فرد مبتلا به سرطان کمک کند تا لحظه‌ای به بیماریش فکر نکند. افراد مبتلا به سرطان دوست ندارند تمام وقت درباره بیماریشان صحبت کنند. خندیدن و از زندگی لذت بردن، حتی اگر انسان بیمار باشد، اشکالی ندارد.
- با مرور زمان، تماس خود را قطع نکنید. تماس منظم مثل فرستادن یک کارت، یک تماس تلفنی و یا ملاقات حضوری می‌تواند ارزش بسیار زیادی داشته باشد. افراد مبتلا به سرطان در ابتدای تشخیص بیماریشان ملاقات‌کننده زیادی خواهند داشت. اما درمان سرطان و دوره نقاهت بیماری می‌تواند برای مدتی طول بکشد. در این زمان نباید بیمار را تنها گذاشت.

کمک از طرق عملی

راه‌های بسیاری وجود دارد که بتوان به افراد مبتلا به سرطان یا افرادی که از آنها مراقبت می‌کنند، کمک کرد. داشتن کمک برای انجام کارهای روزانه باعث می‌شود که آنها بتوانند حواس خود را به روی امور دیگر مثل درمان و استراحت متمرکز نمایند.

یکی از راه‌های کمک این است که شما یک منبع اطلاعات خوبی باشید. البته به این حقیقت توجه داشته باشید که نوع نیاز هر فرد به اطلاعات متفاوت است. بعضی از بیماران مبتلا به سرطان دوست دارند حتی‌الامکان تمام اطلاعات موجود را درباره بیماریشان بدانند، اما برعکس بعضی از افراد مبتلا به سرطان دوست ندارند راجع به جزئیات چیزی بدانند. شما می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد سرطان خاصی که فرد مورد نظر شما دارد بدست آورید و یا در یافتن برنامه‌ها و خدمات انجمن‌های مختلف در مورد این نوع سرطان خاص، به او کمک کنید. خدمات می‌تواند شامل موارد متعدد ذیل باشد: اجاره صندلی چرخدار، مراقبت‌های پرستاری در خانه، کلاه گیس، پروتز و یا برنامه‌های حمایتی که ارتباط فرد مبتلا به سرطان را با داوطلب آموزش‌دیده‌ای که تجربه مشابهی از سرطان داشته است برقرار می‌کند.

برای شروع شما می‌توانید از طریق شماره تلفن رایگان ۳۳۳۳-۹۳۹-۸۸۸-۱، یا آدرس الکترونیکی info@cis.cancer.ca و یا وبسایت www.cancer.ca با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تماس بگیرید. همچنین شما می‌توانید:

- راه‌های جدیدی برای کمک پیدا کنید. سرطان و درمان آن فرد را ضعیف می‌کند. مثلاً اگر بیمار نمی‌تواند برای کوتاه کردن مویش از خانه خارج شود، شما می‌توانید یک آرایشگر را به خانه او ببرید.
- به بیمار کمک خاصی را پیشنهاد کنید. به جای این که بپرسید "چه کاری می‌توانم انجام دهم؟" بگویید "چه وقت می‌توانم ... را انجام دهم؟" این باعث می‌شود آن فرد یا خانواده‌اش کمک شما را راحت‌تر بپذیرند. از آنها بپرسید چه موقع می‌توانید بیایید و از بچه‌ها مراقبت کنید یا لباسها را بشویید. کی می‌توانید چمنها را بزنید یا اتومبیل را تمیز کنید.
- غذاهایی را که به راحتی قابل منجمد کردن و دوباره گرم کردن هستند برایشان آماده کنید. راه دیگر کمک این است که مسئولیت خرید مواد غذایی را بر عهده بگیرید. البته ابتدا باید بررسی کنید که درمان سرطان چه تأثیری بر رژیم غذایی بیمار گذاشته است.
- می‌توانید با اتومبیل خود آنها را به مطب دکتر یا کلینیک برسانید و برگردانید.
- کاری را که به آنها پیشنهاد می‌کنید تا آخر انجام دهید. حتی بهتر است که آن را تکرار کنید. کسی باشید که آنها بتوانند رویش حساب کرده و در صورت نیاز به او مراجعه کنند.

کمک و حمایت خود را تداوم بخشید

ممکن است شما دریابید که در ابتدا پیشنهاد کمک و حمایت آسان است و بعداً مشکل‌تر می‌شود. اما به خاطر داشته باشید که حمایت شما بسیار مهم است. این کار شما به فرد مبتلا به سرطان شجاعت لازم را می‌دهد که تا جایی که بیماریش اجازه می‌دهد بتواند زندگی خود را به طور کامل اداره نماید.

بعضی اوقات سرطان و درمان آن باعث تغییر در زندگی فرد می‌شود. برای انطباق با این تغییرات، فرد باید تمرینات خاصی را انجام دهد، برای کارهای خانه نیاز به کمک داشته باشد، و یا برای یک شغل جدید آموزش ببیند. باید متوجه باشید که تمام موارد فوق نیاز به زمان دارند و این مسئله نه تنها بر روی فرد بیمار بلکه بر روی کل خانواده وی تأثیر می‌گذارد. در طول این زمان شما می‌توانید با کمک خودتان آنها را حمایت کنید.

مواجه شدن با پایان زندگی

گاهی اوقات فرد مبتلا به سرطان حالش بهتر نخواهد شد. بسیاری از مردم صحبت کردن درباره مرگ را بسیار سخت می‌دانند و نمی‌دانند باید چه بگویند یا چه کار کنند. شما می‌توانید با حضور خودتان به کسی که در حال مرگ است کمک کنید و به او نشان دهید که برایتان مهم است. افرادی که در حال مرگ هستند هم هنوز به عشق، حمایت و دوستی نیاز دارند.

به خاطر داشته باشید که حتی در مراحل آخر بیماری، شما باید به آرزوهای بیمار احترام بگذارید. تصمیم‌گیری در مورد این که درمان را تا مرحله آخر ادامه دهند و یا آن را قطع کنند با خود آنهاست. هرگز نظر و تصور خود را درباره مرگ نگویند. هرگز نگذارید ایده‌ها و عقاید شما درباره مرگ، بر حمایت و کمکی که به بیمار در حال مرگ یا نزدیکان او ارائه می‌دهید، تأثیر گذارد.

وقتی فردی که از بیماری رنج می‌برد بمیرد، طبیعی است که یک سری احساسات بد به شما هجوم بیاورد. ممکن است احساس ناراحتی و یا حتی عصبانیت کنید. ممکن است از اینکه او دیگر رنج و درد تحمل نمی‌کند آسوده خاطر شوید. ممکن هم هست از اینکه هنوز زنده هستید و فرد دیگری مرده احساس گناه کنید و خود را مقصر بدانید.

مهم است بپذیرید که شما غصه‌دار شده‌اید و باید به خودتان وقت بدهید تا برطرف شود. در واقع این حالت اشکالی ندارد و باید به روش خودتان با این مسئله روبرو شوید و راهی پیدا کنید که از آن طریق حالتان بهتر شود. طبیعی است که نیاز به کسی داشته باشید که شما را در تحمل این فقدان کمک کند. در این شرایط ممکن است بخواهید با پزشکتان و یا یک فرد روحانی و یا شخصی که به او اعتماد دارید، صحبت کنید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند که با این مشکل کنار آمده و آن را حل کنید.

کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیش‌تاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری‌های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء نقدی لطفاً با ما تماس بگیرید.

این بروشور توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است.
این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.
مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی‌برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Helping Someone with Cancer, What You Can Do
301464
Canadian Cancer Society 2004

با تقدیر و تشویق "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان"، این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در اکتبر ۲۰۰۷ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیایید سرطان را ریشه‌کن کنیم