



وقتی خواهر یا برادر شما به سرطان مبتلا است

کودکان عزیز! این مطلب برای شما نوشته شده، چون شما باید که اهمیت دارید.

ابتلای خواهر یا برادر ما به سرطان می‌تواند خیلی سخت و آزاردهنده باشد. در هر حال سرطان بیماری جدی‌ای است و فهمیدن آن می‌تواند مشکل باشد.

در خیلی از اوقات ممکن است شما یا تمام اعضای خانواده کاملاً نگران یا ناراحت باشید. این مقاله به برخی از افکار و احساساتی که ممکن است شما داشته باشید، می‌پردازد. داشتن این احساسات و صحبت کردن درباره آنها کاملاً طبیعی است.

اگر سؤالی دارید یا نگران خواهر یا برادرتان هستید، با پدر و مادر خود صحبت کنید. آنها می‌توانند خودشان به شما کمک نمایند یا کسی را در بیمارستان پیدا کنند که قادر به کمک به شما باشد. پزشکان و سایر پرسنل بیمارستان خوشحال خواهند شد که به پرسشهای شما پاسخ بگویند.

اعضای خانواده شما را دوست دارند و می‌خواهند به شما در حل مسائلی که بیماری خواهر یا برادرتان برایتان پیش آورده، کمک کنند. بگذارید پدر و مادرتان بدانند شما چه احساسی دارید، شاید این کار کمک کند که حال بهتری پیدا کنید.

چند هفته اول

زمانی که فرزندان به بیماری سرطان مبتلا می‌شوند، بقیه اعضای خانواده نیز زمان بسیار دشواری را خواهند گذراند. اغلب اوقات، کودک بیمار مجبور است برای انجام آزمایشها و درمان، مدتی در بیمارستان بماند. معمولاً وقتی کودکی در بیمارستان است، مادرش هم با او می‌ماند یا وقت زیادی را با او صرف می‌کند. پدرش هم ممکن است در بیمارستان بماند و بیشتر اوقات در رفت و آمد باشد. برادران و خواهران کودک بیمار ممکن است مجبور باشند در این مدت نزد اقوام و دوستان بمانند.

پس از گذشت چند هفته اول، تنش‌ها کمتر می‌شوند. معمولاً کودک بیمار بیمارستان را ترک می‌کند و درمان خود را با مراجعه به مطب پزشک و کلینیک ادامه می‌دهد. البته ممکن است گاهی مجبور باشد برای درمان دوباره به بیمارستان برود اما معمولاً مدت آن کوتاه‌تر خواهد بود.

اغلب، روزهای اول برای همه سخت است. وقتی خواهر یا برادرتان وارد مرحله تخفیف بیماری یا remission می‌شود (که در آن سرطان تحت کنترل درآمده است) حال همه اعضای خانواده بهتر خواهد شد.

آیا نگران خواهر یا برادر خود هستید؟

ممکن است شما واقعاً نگران خواهر یا برادر بیمارتان باشید. متأسفانه درمان سرطان بسیار آزاردهنده است، چون درمان باید آنقدر قوی باشد که رشد سلولهای بد را متوقف کند و این وضعیت برای سلولهای سالم سخت خواهد بود. زجرآور است که ببینید

عزیز شما موهای خود را از دست بدهد، رفته رفته چاق یا لاغر بشود، یا حال خوبی نداشته باشد. شما ممکن است به خاطر اینکه حالتان خوب است و می‌توانید از خانه بیرون بروید و اوقات شادی داشته باشید، درحالی که خواهر یا برادر بیمارتان مجبور است در خانه بماند، احساس بدی نسبت به خود پیدا کنید. مهم است که خانواده‌ها سعی کنند تا حد ممکن به زندگی عادی خود ادامه دهند. خیلی اهمیت دارد که هر کسی همان کاری را بکند که قبلاً می‌کرده است.

ما امید داریم که دوره بیماری خواهر یا برادر شما کوتاهتر باشد. به زودی او هم خواهد توانست به همان کارهایی بپردازد که قبلاً انجام می‌داده است.

مایک اهمیت زیادی برای احساس دیگران قائل می‌شود. زمانی که فوهر کوچک بیمار او با حال بدی پس از شیمی‌درمانی به خانه آمد، او احساس کرد که به نوبی باید به فوهرش نشان دهد که مقدر به او اهمیت می‌دهد، مخصوصاً حالا که زندگی فودش با آرامش و آسودگی پیش می‌رود. گاهی او با رنگهای شار روی تفته سیاه می‌نوشت «شارلین عزیز، به خانه فوش آمدی»، گاهی یک کارت می‌فرید و روی آن می‌نوشت «امیدوارم هر چه زودتر فوب شوی» و آن را روی بالش فوهرش می‌گذاشت. این باعث شد که فوهر و برادرانش هم به او در شاد کردن فوهر بیمارشان ملحق شوند و وقتی شارلین پس از شیمی‌درمانی به خانه می‌آمد، مطمئن بود چیزی پیدا فوهر کرد که نشانش دهد فوهر و برادرانش مقدر به او علاقه دارند و چه اندازه به فکر او هستند. این کار به فوهر و برادران شارلین هم کمک کرد که احساس بهتری داشته باشند. گرچه زندگی آنها در حالیکه شارلین بیمار بود، به طور طبیعی ادامه داشت، اما به شارلین فهمانند که فراموش نشده است و همه به فکر او هستند.

احساس ناراحتی

امکان دارد بعضی از خواهران و برادران یک کودک بیمار برای مدت طولانی احساس غم و ناراحتی داشته باشند. ممکن است گریه کنند و حوصله انجام هیچ کاری را نداشته باشند. احتمال دارد نگران مردن خواهر و یا برادر بیمارشان باشند. اینکه یکی از عزیزانتان بیمار باشد و مجبور باشد مقدار زیادی دارو مصرف کند، خیلی غم‌انگیز است، اما به محض اینکه دوران بستری شدن در بیمارستان سپری شود و همه چیز در خانه به روال عادی برگردد، این غم و ناراحتی نیز از بین می‌رود. وقتی حال همه خوب باشد، شما هم احساس بهتری پیدا می‌کنید.

امروزه با داروهای بهتر، سرطان در خیلی از کودکان به طور کامل از بین می‌رود. بنابراین وقتی که احساس ناراحتی و نگرانی دارید، شاید بهتر باشد که این احساس را کنار بگذارید.

احساس گناه

گاهی اوقات ممکن است احساس گناه بکنید. حتی ممکن است فکر کنید که به خاطر یکی از حرفها و یا کارهای شما، خواهر یا برادرتان سرطان گرفته است. به خاطر داشته باشید که صرفاً چون شما در فکر یا آرزوی چیزی بودید، آن چیز اتفاق نمی‌افتد. گاهی مردم آرزوهای بدی برای همدیگر دارند، مخصوصاً وقتی از دست آنها ناراحت هستند! اینکه چرا بعضی از کودکان به سرطان مبتلا می‌شوند، همچنان نامشخص است، ولی آنچه که کاملاً واضح و روشن است این است که حرفها و کارهای شما دلیل بیماری آنها نیست.

پتی، فوهر آرپی، به سرطان رابروسارکوما، نوعی تومور عضلانی، مبتلا شد. یک هفته قبل از آنکه سرطان او تشخیص داده شود، آن دو داشتند با هم بازی می‌کردند. پتی اسباب بازی آرپی را از او گرفت، آرپی فیلی عمبانی شد و فریاد زد «پتی! ای کاش بدبوری مریض بشی و بیفتی گوشه بیمارستان». بعدها وقتی سرطان پتی تشخیص داده شد، و مجبور شد در بیمارستان بستری شود، آرپی هم به شدت ناراحت شد. او فودش را سرزنش

می‌کرد و فکر می‌کرد به خاطر حرفی که او زده بود، سرطان اتفاق افتاده بود. بالاخره او از والدینش پرسید و آنها به او اطمینان دادند که در بیماری پتی مقصر نبوده است. پس از آن بود که آرپی احساس بهتری پیدا کرد.

احساس حسادت و مورد بی‌مهری قرار گرفتن

حسادت در این گونه موارد طبیعی است. به نظر می‌آید بودن در بیمارستان، نرفتن به مدرسه و گذراندن وقت با پدر و مادر خیلی جالب باشد! به علاوه کودکان بیمار هدایای زیادی می‌گیرند. بزرگترها به کودک بیمار هدیه می‌دهند چون دلشان به حالش می‌سوزد و می‌خواهند کاری کنند که خوشحال شود. خواهران و برادران کودک بیمار اغلب احساس حسادت می‌کنند و فکر می‌کنند مورد بی‌مهری قرار گرفته‌اند و دیگران آنها را به اندازه طفل بیمار دوست ندارند. خوب است یادتان باشد که شما را هم همان اندازه دوست دارند. اگر شما هم مریض می‌شدید، همین قدر به شما توجه می‌کردند. گاهی به نظر می‌آید همه چیزهای خوب برای بچه‌های بیمار است، غذای مخصوص می‌خورند و مدرسه نمی‌روند. گرچه ممکن است بدانید که این کارها برای خوب شدنشان لازم است، اما هنوز پذیرفتنش کمی مشکل است. این طبیعی است که درباره همه مسائلی که اتفاق می‌افتد، ناراحت باشید. ممکن است احساس کنید که همه چیز حول برادر یا خواهر بیمارستان می‌گردد و این احساس می‌تواند کاملاً ناامید کننده باشد.

لنی، برادر کوچکتر فرن، لوسمی دارد. فرن یک مهمانی شبانه برای شب جمعه ترتیب داده بود، اما ناگهان حال لنی بد شد و مجبور شدند او را به بیمارستان ببرند. فرن هم مجبور شد مهمانی را ملغی کند و نزدیکی از اقوامشان در شهر دیگری بماند. او خیلی عصبانی بود، هم از دست لنی، هم از دست "لوسمی"، و هم از همه دنیا.

طبیعی است که احساس حسادت کنید و درباره‌اش حرف بزنید. لازم نیست در مورد این احساسات خود را گناهکار بدانید و آن را در درون دلتان مخفی نمایید.

فواهر کوچکتر رونی، انا، سرطان داشت. به نظر می‌رسید همه فامیل فقط به او توجه می‌کنند. به علاوه رونی یک مشکل دیگر هم داشت. او مجبور بود وقتی پدر و مادرش انا را به بیمارستان می‌بردند، پیش یکی از اقوامشان که اصلاً از آنها فوشش نمی‌آمد بماند. او احساس می‌کرد تنها گذاشته شده، حسادت می‌کرد و فکر می‌کرد پدر و مادرش دیگر او را دوست ندارند. او نمی‌فواست با پدر و مادرش در این باره صحبت کند چون آنها به اندازه کافی نگرانی داشتند. رونی حتی درباره این که چنین احساساتی داشت فود را گناهکار می‌دانست.

به هر حال وقتی والدین رونی فهمیدند که فیلی ساکت شده است، تشویقش کردند که درباره احساسش حرف بزند. وقتی رونی فهمید که پدر و مادرش او را هنوز مثل قبل دوست دارند، حالش خیلی بهتر شد.

احساس عصبانیت

ابتلای خواهر یا برادر شما به سرطان، زندگی شما را به هم می‌ریزد، چون نمی‌دانید قرار است چه پیش بیاید. گاهی همه چیز به خوبی پیش می‌رود، اما ناگهان یک دقیقه بعد اوضاع برمی‌گردد. این وضعیت می‌تواند زندگی اعضای خانواده را مختل و همه را عصبانی کند.

وقتی فهمیدند که مری، فواهر پیغفر، لوسمی دارد، مادرشان روزی چند بار به بیمارستان می‌رفت تا مری را ببیند. مادر فیلی عصبانی شد وقتی که دیر پیغفر آن طور که باید اتاقش را تمیز و مرتب نکرده است. عصبانیت او حتی از روزهای عاری هم بیشتر بود. پیغفر فیلی ناراحت شد، اما بعد مادرش عذرخواهی کرد و توضیح داد که آنقدرها هم از دست پیغفر عصبانی نبوده، بلکه بیشتر نگران مری و ضمناً حقوق العاره فسته بوده است.

نگرانی درباره آنچه در بیمارستان و کلینیک اتفاق می افتد

بیمارستان و کلینیک می‌توانند محیطهای ترسناکی باشند. ممکن است پدر، مادر یا یکی از خواهرها یا برادرهای شما درباره آزمایشها و مراحل دردناکی که کودک سرطانی باید پشت سر بگذارد یا درباره دستگاه‌های بزرگ و غول‌آسای بیمارستان با شما صحبت کرده باشند. گاهی فقط شنیدن این همه حرف جدید و عجیب و غریب می‌تواند ترسناک باشد و شما را درباره آنچه واقعاً در بیمارستانها اتفاق می‌افتد نگران کند. شما ممکن است هر چیز ترسناکی را در ذهن خودتان مجسم کنید!

می‌توانید از والدین خود بخواهید شما را به آنجا ببرند تا با چشم خودتان ببینید. بعضی از بیمارستانها کتابچه‌هایی درباره کارهایی که در بیمارستان انجام می‌شوند دارند که می‌توانید با خود به خانه ببرید و بخوانید. در بعضی از بیمارستانها هم افرادی هستند که جاهای مختلف بیمارستان را به شما نشان می‌دهند و پرسشهایتان را پاسخ می‌گویند، پرسشهایی از قبیل نحوه انجام شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی.

مورین خیلی نگران برادر کوچکش، تامی، بود. او تصور می‌کرد که وقتی تامی تحت پرتودرمانی قرار می‌گیرد، بدنش در آتش می‌سوزد. ناراحتی مورین تا وقتی ادامه داشت که مادرش او را به بخش پرتودرمانی بیمارستان برد و او توانست با پزشکان و پرستاران آنجا صحبت کند.

نگرانی از اینکه خودتان و یا والدیتان به سرطان مبتلا شوید

گاهی وقتی در مورد مسائلی ناراحت هستید، ممکن است خودتان هم احساس بیماری بکنید.

ممکن است دلتان آشوب شود، خوابتان به هم بریزد، کابوس ببینید، یا حوصله هیچ کاری را نداشته باشید. شاید دلتان بخواهد به مدرسه نروید و بیش از پیش در کنار پدر و مادرتان باشید.

یادتان باشد که سرطان از افراد دیگر و حیوانات به شما منتقل نمی‌شود. سرطان بیماری‌ای است که در بدن ما به وجود می‌آید و کسی علت واقعی آن را نمی‌داند. سرطان مثل سرماخوردگی یا آنفولانزا نیست که تمام افراد خانواده می‌توانند آن را بگیرند. خیلی نادر است که دو فرزند یک خانواده به سرطان مبتلا شوند. شما لازم نیست نگران ابتلای خود یا والدیتان به سرطان باشید.

دلتنگی برای پدر و مادر

اگر پدر و مادرتان بیشتر اوقات خود را در بیمارستان یا کلینیکها می‌گذرانند، کاملاً طبیعی است که دلتان برایشان تنگ شود. گاهی خوب است که وقتی پدر و مادرتان پیش‌تان نیستند، با آنها تلفنی صحبت کنید یا نامه‌نگاری نمایید. می‌توانید از آنها بخواهید ترتیبی دهند که شما نزد فرد مورد علاقه‌تان، که در کنارش تنهایی را کمتر احساس می‌کنید، بمانید. کار دیگری که می‌توانید بکنید این است که اگر اجازه بدهند، برای دیدنش‌ان به بیمارستان بروید.

وقتی خواهر یا برادر بیمارتان دیگر مجبور نباشد که به بیمارستان یا کلینیک برود، آن وقت زمان بیشتری را با والدین خود خواهید گذراند.

هروقت که جک، برادر مری، بین دو دوره شیمی‌درمانی‌اش در خانه می‌ماند و مجبور نبود به بیمارستان برود، مری و مادرش اوقات بسیار لذت‌بخشی را در کنار هم می‌گذراندند. این باعث می‌شد که مری راحت‌تر بتواند دوری مادرش را وقتی که باید جک را به بیمارستان می‌برد، تحمل کند. مری فهمید که او هم مثل جک مورد توجه ویژه مادرش است.

نگرانی در مورد والدیتان

داشتن فرزندی که به سرطان مبتلا است برای والدین بسیار سخت است. چون والدین همه فرزندان‌شان را فوق‌العاده دوست دارند، وقتی یکی از آنها مریض می‌شود یا باید مراحل دردناکی را پشت سر بگذارد، یا به بیمارستان برود، بسیار ناراحت می‌شوند. اگر والدین غیر از بیماری فرزندان‌شان، نگران مسائل دیگری از قبیل شغل جدید، خرید خانه یا داشتن پول کافی برای پرداخت صورت حسابها باشند، روزگار سخت‌تری خواهند داشت.

همچنین والدین نگران این هستند که بتوانند هر وقت که هر کدام از فرزندان‌شان به آنها احتیاج دارند، پیش‌شان باشند. مادر شما هم می‌خواهد نزد شما در خانه باشد و هم می‌خواهد پیش برادر یا خواهرتان که در بیمارستان یا کلینیک است برود. پدر شما هم مجبور است هر بار همین تصمیم سخت را بگیرد که کجا باشد. به علاوه آنها باید سر کار هم بروند. هیچ راه حل ساده‌ای برای این مشکل وجود ندارد. می‌دانید که هر کسی در هر زمان فقط می‌تواند در یک جا حضور داشته باشد! تنها کاری که می‌شود کرد این است که در این دوران سخت همه اعضای خانواده تمام سعی‌شان را بکنند.

گاهی گذراندن دوران سخت کمک خواهد کرد که شما رشد کنید و قویتر شوید. گاهی اتفاقاتی بد نتایج خوبی برای خانواده خواهند داشت. کمک و درک احساسات همدیگر، اعضای خانواده را به هم نزدیکتر می‌کند.

بین شما و والدیتان

شاید خوب باشد از والدیتان بخواهید این مقاله را بخوانند و با شما درباره آن صحبت کنند. شاید هم بتوانید آن را با هم بخوانید. احتمالاً با این کار بهتر می‌توانید نگرانی خود را بیرون بریزید و به والدیتان بفهمانید که چه حالی دارید. سپس می‌توانید به آنچه که آنها هم در فکر و قلب خود دارند گوش دهید. خیلی خوب است که در چنین مواقعی افکار و احساساتتان را با هم در میان بگذارید.

مأخذ:

When Your Brother or Sister Has Cancer
American Cancer Society, 1-800-ACS-2345, www.cancer.org
Feb 2000

ترجمه: رضا نظری - تورنتو - می ۲۰۰۷

تذکر: اطلاعاتی که از طریق تارنمای گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی - *(Iranian Cancer Support Group)* /CSG/ www.iraniancancersupport.com به شما داده می‌شود، حالت کلی و عمومی دارد و نباید جایگزین مشاوره تخصصی با پزشک متخصص شود.

قبل از اتخاذ هر تصمیمی در زمینه سلامتی خود ابتدا با پزشک معالجتان مشورت نمایید و اگر در شرایطی خاص سؤالی در مورد وضعیت جسمانی خود دارید، حتماً با پزشک معالجتان آن را در میان بگذارید.

گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی تمام سعی خود را می‌کند تا بتواند اطلاعات صحیح را از طریق تارنمای www.iraniancancersupport.com در اختیارتان قرار دهد، اما هیچ چیزی خالی از اشتباه و صد در صد صحیح نمی‌تواند باشد.

گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی هیچگونه فرآورده دارویی یا روش درمانی را تأیید نمی‌کند؛ به همین ترتیب، کیفیت خدمات هیچکدام از سازمانهای ذکر شده در این نوشته یا تارنمای www.iraniancancersupport.com را ارزیابی نمی‌نماید.

گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی (ICSG)