

وقتی یکی از اعضای خانواده به سرطان مبتلا است

راهنمایی برای نوجوانان



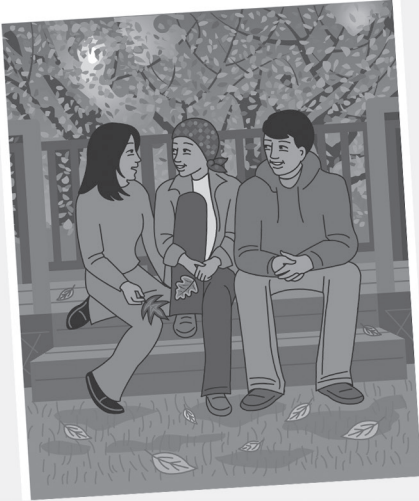


این کتابچه برای شما است.

وقتی یکی از اعضای خانواده به سرطان مبتلا است

راهنمایی برای نوجوانان

مؤسسه ملی سرطان آمریکا



نسخه‌های رایگان این کتابچه به
زبان انگلیسی را از وبسایت
زیر دریافت کنید:

www.cancer.gov/publications

اگر یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان تان به سرطان مبتلا هستند، این کتابچه برایتان مناسب است.

از طریق این کتابچه می‌توانید کمی در مورد سرطان و نحوه درمان آن بیاموزید و درباره آنچه که به سایر نوجوانان کمک کرده است تا این شرایط سخت را پشت سر بگذارند، بخوانید.

پزشکان، پرستاران، مددکاران اجتماعی، دوستان و اعضای خانواده سخت در تلاش هستند که به عضوی از خانواده شما که بیمار است، کمک کنند تا بهبود یابد. شما نیز بخش مهمی از آن تیم هستید.

در هفته‌ها و ماه‌های پیشرو، ممکن است طیف وسیعی از هیجانات را تجربه کنید. بعضی روزها شرایط خوب خواهد بود و ممکن است اوضاع مانند قبل به نظر برسد. برخی دیگر از روزها ممکن است شرایط سخت‌تر باشد.

این کتابچه می‌تواند شما را برای برخی از چیزهایی که ممکن است با آن مواجه شوید، آماده سازد. همچنین، به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید چگونه از پس زندگی در کنار یک والد، خواهر یا برادری که به سرطان مبتلا است، برآیید.

تقدیر و تشکر

از نوجوانان، ارائه‌دهندگان خدمات سلامت و اندیشمندی که در تهیه و بازنگری این کتابچه به ما کمک کردند، کمال تشکر را داریم.

پیشگفتار مترجمان:

سرطان از آن دست بیماری‌های مزمنی است که ممکن است گروه‌های سنی مختلف را درگیر کند. از زمان تشخیص بیماری و به علت ماهیت مزمن آن، افراد مبتلا به سرطان درگیر درمان‌های طولانی‌مدت با داروهای مختلف می‌شوند. در طول این فرایند، فرد بیمار و اعضای خانواده او با انواع محرک‌های استرس‌زا دست و پنجه نرم می‌کنند که ممکن است توانایی لذت از زندگی و حفظ سلامت روانی را از آنها سلب کند. با توجه به محدود بودن مهارت‌های سازگاری در کودکان و نوجوانان نسبت به بزرگسالان، لازم است که به ارتقای این مهارت‌ها در نوجوانان در زمان وقوع بحران‌هایی مانند بیماری مزمن در خانواده پردازیم. با توجه به کمبود کتاب‌هایی در زمینه ایجاد آمادگی و سازگاری فرزندان یک خانواده با بیماری مزمنی مانند سرطان، کتاب حاضر با زبانی ساده و روان به ارائه مطالبی در این خصوص می‌پردازد.

این کتاب حاصل ادغام دو کتابچه «وقتی یکی از والدینت به سرطان مبتلا است» و «وقتی خواهر یا برادرت به سرطان مبتلا است» است. به علت مشابهت‌های بسیاری که در محتوای هر دو کتاب وجود داشت، دو نسخه مذکور ادغام و ترجمه شد و تحت عنوان «وقتی یکی از اعضای خانواده به سرطان مبتلا است» در اختیار مخاطبان محترم قرار می‌گیرد.

کتاب حاضر به عنوان راهنمایی کاربردی برای فرزندان خانواده‌های درگیر با بیماری سرطان توصیه می‌گردد و امید است توانسته باشیم قدمی هر چند کوچک در جهت حفظ و ارتقای سلامت روان خانواده‌های درگیر با بیماری برداریم.

دکتر وحید صادقی فیروزآبادی

مریم همایون‌پور

-
- 1- When your parent has cancer
 - 2- When your brother or sister has cancer

نمونه استفاده از کتابچه

ممکن است شما بخواهید کتابچه را از ابتدا تا انتها بخوانید، یا اینکه فقط بعضی بخش‌هایی را که برای شما جذاب‌تر است، مطالعه کنید. بعضی از نوجوانان کتاب را کنار می‌گذارند و هر زمان که به آن نیاز داشته باشند، سراغش می‌روند.

ممکن است بخواهید کتاب را با مادر، پدر، برادران و خواهرانتان سهیم شوید. این کار کمک می‌کند که هر چه در ذهن دارید، بیان کنید. ممکن است از اعضای خانواده بخواهید که فصل مشخصی را مطالعه کنند و سپس در مورد آن صحبت کنید.

کلماتی را که ممکن است برای شما جدید باشد، برجسته کرده‌ایم. برای خواندن تعریف این لغات به واژه‌نامه انتهای کتابچه مراجعه کنید.



هر کجا که می‌روید، با تمام قلب خود بروید.

«کنفوسیوس»

فهرست



فصل ۱

به تازگی متوجه شده‌اید که یکی از اعضای خانواده
به سرطان مبتلا است

صفحه ۱۱

فصل ۲

آموختن درباره سرطان

صفحه ۲۰

فصل ۳

درمان سرطان

صفحه ۲۴

فصل ۴

اهدآکننده سلول بنیادی باشید

صفحه ۳۶

فصل ۵

فرد بیمار در خانواده شما چه احساسی دارد؟

صفحه ۴۲

فصل ۶

تغییراتی در روند معمول زندگی و مسئولیت‌ها

صفحه ۴۷

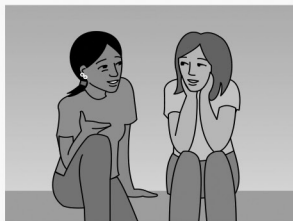
فصل ۷

چگونه می‌توانید به عضو بیمار خانواده کمک کنید

صفحه ۵۸



هر چقدر هم که شب طولانی باشد،



فصل ۸
مراقبت از خود
صفحه ۶۴



فصل ۹
شما و دوستانتان
صفحه ۷۰



فصل ۱۰
کسب حمایت و پشتیبانی
صفحه ۷۵

فصل ۱۱
پس از درمان
صفحه ۸۲

فصل ۱۲
مسیر پیشرو
صفحه ۹۰

فصل ۱۳
تلاش کن که چیزهای بیشتری یاد بگیری
صفحه ۹۳

واژه‌نامه
صفحه ۱۰۱

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
صفحه ۱۰۴



به تازگی متوجه شده‌اید که یکی از اعضای خانواده به سرطان مبتلا است

این فیلی غیر واقعی است. من فکر می‌کردم که تنها افراد مسن بیمار می‌شوند - نه بچه‌های کم‌سن و سال. برادر ۴۰، بیسون به سرطان مبتلاست و او فقط ۱۰ سال دارد. ما هفته پیش متوجه قضیه شدیم و هنوز برایمان قابل هضم نیست. من هر روز صبح با این فکر بیدار می‌شوم که این فقط یک خواب بد بوده است.

لیزا، ۱۵ ساله

به تازگی متوجه شده‌اید که یکی از مهم‌ترین افراد زندگی شما به بیماری سرطان مبتلا شده است. آیا شوکه شده‌اید؟ احساس کرختی می‌کنید؟ عصبانی هستید؟ و یا ترسیده‌اید؟ آیا احساس می‌کنید که زندگی منصفانه نیست؟ مسلم است که احساس خوبی ندارید.

در حال حاضر، سعی کنید که
بر واقعیت‌های زیر متمرکز
شوید:

← بسیاری از افراد از بیماری سرطان جان سالم به در می‌برند. امروزه حدود ۱۲ میلیون فرد بهبود یافته از سرطان در ایالات متحده زندگی می‌کنند. زیرا دانشمندان در حال کشف روش‌های جدید و بهتری برای تشخیص و درمان سرطان هستند. توجه به این مسئله به شما کمک خواهد کرد که در طول این دوران بسیار سخت، امیدوار بمانید.

← شما تنها نیستید. ممکن است اینطور به نظر برسد که دقیقاً در این لحظه هیچ‌کس دیگری در دنیا احساسی مانند احساس شما را تجربه نمی‌کند. به طریقی درست می‌گویید. هیچ‌کس دیگری دقیقاً احساسی را که شما دارید، ندارد. اما دانستن این موضوع که نوجوانان بسیاری هستند که عضوی از خانواده‌شان به سرطان مبتلا است، ممکن است کمک‌کننده باشد. صحبت با دیگران ممکن است شما را یاری دهد که احساساتان را سروسامان بدهید. به یاد داشته باشید که تنها نیستید.

← **نباید خودتان را سرزنش کنید.** سرطان، بیماری است که به علت‌های بسیاری ممکن است ایجاد شود که خیلی از این علت‌ها را پزشکان به طور کامل پیدا نکرده‌اند. هیچ‌یک از این علت‌های بروز بیماری، ارتباطی با کارها، افکار یا گفته‌های شما ندارد.

← **رعایت تعادل اهمیت دارد.** بسیاری از نوجوانان فکر می‌کنند که باید همیشه نگران بیماری پدر، مادر و یا خواهر و برادر خود باشند. برخی دیگر نیز تلاش می‌کنند که از آن اجتناب کنند. سعی کنید که تعادل را برقرار کنید. شما می‌توانید در عین اینکه نگران عضو خانواده خود هستید، همچنان با افراد مهم زندگیتان در ارتباط باشید و به فعالیت‌هایی که برایتان اهمیت دارند، بپردازید.

← **شما نمی‌توانید دیگران را از مشکلات دور نگه دارید، اما می‌توانید به آنها دلداری بدهید.** گاهی اوقات به‌خاطر عضوی از خانواده که بیمار است باید قوی باشید و گاهی هم او به‌خاطر شما باید قوی بماند. اشکالی ندارد که با هم مورد سختی شرایط صحبت کنید و حتی با همدیگر گریه کنید.

← **دانش و آگاهی، مایه قدرت است و کمک می‌کند که در مورد سرطان و درمان آن بیشتر یاد بگیرید.** گاهی اوقات چیزی که شما تصور می‌کنید از واقعیت بدتر است.

من قبلاً فرد شاری بودم و اصلاً سفت‌گیری نمی‌کردم. از زمانی که پدرم به سرطان مبتلا شد، برای هر چیز کوچکی عصبانی می‌شدم. در مدرسه مشاورم من را وارد گروهی از بچه‌ها کرد که آن‌ها هم پدر یا مادر مبتلا به سرطان داشتند. دیرار با بچه‌هایی که در حال پشت سر گذاشتن مسائل مشابهی هستند، بسیار کمک‌کننده است.

آرون، ۱۴ ساله

احساسات شما

وقتی با بیماری سرطان در میان اعضای خانواده خود مواجه می‌شوید، ممکن است احساسات مختلفی را تجربه کنید. بسیاری از نوجوانان دیگری که یکی از افراد خانواده‌شان به سرطان مبتلا است نیز هیجاناتی مانند آنچه شما اکنون تجربه می‌کنید، دارند. برخی از این هیجان‌ها در زیر ذکر شده است. درباره افرادی که می‌توانید با آنها در مورد احساسات خود صحبت کنید، فکر کنید.

احساساتی را که دارید مورد بررسی قرار دهید:



جهان من در حال فروپاشی است

من از اینکه او بمیرد، می‌ترسم.

من می‌ترسم از اینکه شخص دیگری نیز در خانواده ما به سرطان مبتلا شود.

از اینکه ممکن است در خانه اتفاقی برای فرد مبتلا به سرطان بیفتد و من ندانم که چه کاری باید انجام بدهم، می‌ترسم.

ترس

طبیعی است که وقتی کسی در خانواده‌تان به سرطان مبتلا می‌شود، احساس ترس کنید. بعضی از ترس‌های شما ممکن است واقعی باشد. بعضی دیگر هم ممکن است برپایه چیزهایی باشد که هرگز اتفاق نخواهد افتاد. بعضی از ترس‌ها به مرور زمان ممکن است کاهش یابد.

احساس گناه می‌کنم، چون من سالم هستم اما یکی از افراد خانواده‌ام بیمار است.

وقتی می‌خندم و شاد هستم، احساس گناه می‌کنم.



ممکن است از خوش‌گذرانی کردن در زمانی که یکی از افراد خانواده بیمار است، احساس بدی داشته باشید. با این حال، خوش‌گذراندن به معنای این نیست که به بیماری او توجهی ندارید. در حقیقت، چنین شرایطی این فرصت را به آن عضو خانواده می‌دهد که شما را در حال انجام کاری ببیند که از آن لذت می‌برد.

احساس گناه