

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

حمایت از جوان مبتلا به سرطان





حمایت برای جوان مبتلا به سرطان

احتمالاً در طول درمان سرطان خود به حمایت نیاز خواهید داشت. تیم مراقبت‌های سلامتی، خانواده و دوستان و سایر افراد مبتلا به سرطان، همگی می‌توانند به طرق مختلف از شما حمایت کنند. این مقاله اطلاعاتی در مورد انواع پشتیبانی در دسترس و نحوه درخواست کمک در صورت نیاز به شما می‌دهد.

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید

- ممکن است در ابتدا صحبت با تیم مراقبت‌های سلامتی دشوار باشد. اما هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، آسان‌تر می‌شود. مهم است به یاد داشته باشید که شما نسبت به احساسات خود آگاهی دارید. پزشکان و پرستاران شما متخصصان سرطان هستند که می‌خواهند کمک کنند، اما ذهن‌خوان نیستند. در ادامه چند نکته برای صحبت با آنها وجود دارد:
- در مورد احساس خود صادق باشید، از جمله اینکه آیا عوارض جانبی مانند درد، انرژی کم یا کم‌اشتهایی دارید یا خیر. برای تیم مراقبت‌های سلامتی شما مهم است که بدانند بدن شما چگونه به سرطان و درمان واکنش نشان می‌دهد.
- اگر در بیمارستان هستید، از گفتن آنچه نیاز دارید به پرستاران و سایر کارکنان بیمارستان نترسید. آنها آنجا هستند تا به شما کمک کنند تا حد ممکن راحت باشید.
- اگر هنوز از صحبت کردن با تیم مراقبت‌های سلامتی خود احساس ناراحتی می‌کنید، از یک دوست یا والدین خود بخواهید که به شما در یافتن کلمات مناسب کمک کنند.
- تیم مراقبت‌های سلامتی می‌تواند به شما کمک کند تا از طریق بیمارستان یا کلینیک پشتیبانی دیگری پیدا کنید. این پشتیبانی ممکن است یک گروه حمایتی برای افراد مبتلا به سرطان در سن شما یا یک مشاور، مددکار اجتماعی یا درمانگر باشد.

صحبت با عزیزان

صحبت کردن با کسی که به او اعتماد دارید، مانند یک دوست، معلم، یا فردی در جامعه مذهبی می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات و افکار خود را مشخص کنید. دوستان و خانواده می‌توانند از بهترین حامیان شما باشند. درباره نحوه صحبت کردن با خانواده و دوستان خود بیشتر بیاموزید.



گفتگو با سایر جوانان و نوجوانان مبتلا به سرطان

سایر افراد مبتلا به سرطان در سن شما ممکن است بسیاری از موارد مشابه را تجربه کنند. آنها ممکن است احساساتشان را با شما به اشتراک بگذارند. آنها همچنین می‌توانند از شما حمایت عاطفی کنند و راه‌هایی را برای مدارا با عوارض جانبی، مسائل مدرسه و موارد دیگر پیشنهاد کنند.

در ادامه چند نکته برای یافتن سایر افراد هم‌سن‌وسال شما مبتلا به سرطان آورده شده است:

- با افراد هم‌سن‌وسال خود که در بیمارستان یا مرکز درمانی ملاقات می‌کنید، صحبت کنید.
- بیمارستان یا مرکز درمانی را برای گروه‌های حمایتی افراد هم‌سن‌وسال خود بررسی کنید. این گروه‌ها معمولاً جلسات منظمی دارند که می‌توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و از یکدیگر حمایت کنید. اگر کنج‌گو هستید یا مطمئن نیستید، سعی کنید به چند جلسه بروید.
- سازمان‌هایی را پیدا کنید که به افراد مبتلا به سرطان کمک می‌کنند.
- از تیم مراقبت‌های سلامتی خود کمک بخواهید.

یافتن پشتیبانی آنلاین

صحبت کردن به صورت آنلاین گاهی می‌تواند آسان‌تر از صحبت کردن حضوری باشد و معمولاً در هر زمانی از روز می‌توانید شخصی را آنلاین پیدا کنید.

اگر کمتر از ۱۸ سال دارید، قبل از پیوستن به یک گروه آنلاین به والدین یا مراقبان خود اطلاع دهید. از اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی مانند نام، آدرس یا شماره تلفن خودداری کنید.

می‌توانید نوع سرطان خود را در اینستاگرام یا فیس‌بوک جستجو کنید، یا با یک هشتگ در توییتر جستجو کنید تا پشتیبانی آنلاین و افرادی را که باید دنبال کنید، پیدا کنید. همچنین می‌توانید استوری خود را در توییتر یا اینستاگرام خود به اشتراک بگذارید، یک وبلاگ راه‌اندازی کنید یا یک دفتر خاطرات ویدئویی درست کنید. درباره یافتن اطلاعات قابل اعتماد در رسانه‌های اجتماعی بیشتر بیاموزید.

دریافت کمک حرفه‌ای

ممکن است ترجیح دهید درباره برخی موارد با یک متخصص صحبت کنید. یک مشاور، مددکار اجتماعی یا درمانگر می‌تواند کمک کند. اکثر بیمارستان‌ها و مراکز درمانی دارای متخصصان سلامت روان هستند که می‌توانند به شما در مقابله با سرطان کمک کنند. از پزشک خود بخواهید فردی باتجربه در زمینه افراد جوان مبتلا به سرطان توصیه کند.



نوشتن، طراحی، یا خلق کردن

وقتی حوصله صحبت کردن ندارید، نوشتن می‌تواند به شما کمک کند. ممکن است افکار، احساسات و رؤیاهای خود را در یک مجله یا وبلاگ بنویسید. یا ممکن است ترجیح دهید نقاشی یا موسیقی یا شعر بنویسید.

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان

