

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

چگونه سرطان می تواند خانواده شما را تحت تاثیر قرار دهد



چگونه سرطان می‌تواند خانواده شما را تحت تأثیر قرار دهد

سرطان تمام افراد خانواده شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما نحوه تأثیر آن بر هر فردی ممکن است متفاوت باشد. ممکن است متوجه شوید که روال خانوادگی شما در طول درمان تغییر می‌کند و روابط شما با خانواده‌تان نیز ممکن است تغییر کند.

سرطان و والدین

اگر با والدین زندگی کنید یا از آنها مستقل باشید، در هر دو حالت، والدین شما ممکن است بیش از حد حمایتگر به نظر برسند یا سعی کنند مسئولیت زیادی بر عهده بگیرند. آنها ممکن است سؤالات زیادی بپرسند یا توصیه‌هایی بدون درخواست شما ارائه دهند. اگر والدین شما این‌گونه رفتار می‌کنند، بهتر است به یاد داشته باشید که آنها احتمالاً این رفتارها را برای سال‌های زیادی در جوانی برای شما انجام می‌دادند. همچنین، از این طریق، آنها با احساسات خود در مورد سرطان شما کنار می‌آیند.

صحبت کردن با والدین

سعی کنید صادقانه با والدین خود در مورد افکار و احساسات خود صحبت کنید، حتی اگر دشوار باشد. ممکن است بخواهید از ناراحتی آنها جلوگیری کنید. اما به اشتراک گذاشتن احساسات خود و گفتن آنچه نیاز دارید می‌تواند به شما در حل مشکلات و حمایت از یکدیگر کمک کند. در اینجا چند پیشنهاد برای صحبت با والدینتان وجود دارد.

- فهرستی از آنچه در رابطه شما تغییر کرده، چه مثبت و چه منفی، تهیه کنید.
- تصمیم بگیرید چه مواردی در لیست مهم است و آن موارد را با والدین خود به اشتراک بگذارید. به‌عنوان مثال، شاید بخواهید حریم خصوصی بیشتری داشته باشید یا وقت بیشتری با دوستان داشته باشید.
- اگر والدینتان نگران توانایی شما در مراقبت از خودتان هستند، سعی کنید برای اینکه چگونه مسئولیت‌پذیر باشید، برنامه‌ریزی کنید. به‌عنوان مثال، اگر نمی‌خواهند شما مصرف داروهای خود را پیگیری کنید، برنامه‌ای از دوزها و زمان‌ها بنویسید. این نشان می‌دهد که شما مایل به پذیرش مسئولیت هستید.
- کمک والدین خود را بپذیرید. در صورت لزوم راه‌هایی برای سازگاری بیشتر پیدا کنید.

چگونه والدین شما می‌توانند کمک کنند

به‌عنوان یک جوان یا نوجوان، ممکن است تا قبل از بیماری مستقل زندگی کنید. ممکن است به‌واسطه بازگشت به خانه والدین خود احساس پسرفت کنید. به والدین خود تکیه کنید. در مورد نیاز به تصمیم‌گیری مستقل خود صادق باشید، اما در صورت نیاز از والدین کمک بخواهید. والدین شما احتمالاً در برخی شرایط، مانند برخورد با پزشکان و شرکت‌های بیمه، تجربه بیشتری نسبت به شما دارند. آنها می‌توانند:

- به شما کمک کنند در مورد سرطان و گزینه‌های درمانی خود بیاموزید
- ملاقات‌ها یا تماس‌های تلفنی با خانواده و دوستان را ترتیب دهند
- در رفت‌وآمد به بیمارستان با شما همراه باشند

- آشپزی کنند
- وقتی احساس بیماری می‌کنید با شما بمانند
- به شما کمک کنند با تیم مراقبت‌های سلامتی یا مدرسه خود صحبت کنید

ترتیبات زندگی

شما ممکن است در خانه با خانواده خود زندگی کنید یا خانه خود را داشته باشید. اگر تنها زندگی می‌کنید، ممکن است در طول درمان حفظ استقلال مشکل شود. در نظر بگیرید که در این مدت از والدین یا شخص دیگری بخواهید به خانه نقل مکان کند. یا ممکن است برای مدتی پیش والدین خود برگردید.

ممکن است احساس کنید که استقلال را کنار می‌گذارید یا نمی‌توانید از خود مراقبت کنید. اما زندگی با فردی در طول درمان می‌تواند به شما در رفع نیازهای فیزیکی، عاطفی، عملی و مالی کمک کند. همچنین به خانواده شما فرصتی برای کمک می‌دهد.

برادران و خواهران شما

برادران و خواهران شما ممکن است احساسات زیادی داشته باشند، از جمله نگرانی برای سلامتی شما. نحوه پاسخ آنها به سرطان به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

- میزان نزدیکی
 - چقدر سن دارند، نسبت به سن و شخصیتشان چقدر بالغ هستند
 - کجا زندگی می‌کنند
 - روش شخصی آنها برای کنار آمدن با زندگی و رابطه آنها با شما
- شما یا خواهر و برادران ممکن است ندانید چه بگویید، یا حتی ممکن است از صحبت کردن با شما در مورد سرطان بترسند؛ بنابراین ممکن است لازم باشد مکالمه را شروع کنید. خواهر و برادرهای کوچک‌تر ممکن است درک نکنند که چه اتفاقی می‌افتد، اما می‌دانند که چیزی متفاوت است. از طرف دیگر، یک برادر یا خواهر نزدیک به سن شما ممکن است احساسات شما را بهتر از والدینتان درک کند.

بدون توجه به سن آنها، خواهر و برادر شما اغلب می‌خواهند کمک کنند. آنها می‌توانند:

- در رفت‌وآمد به بیمارستان یا کلینیک شما را همراهی کند
- زمانی را صرف انجام کارهای سرگرم‌کننده با شما صرف کنند که ذهن شما را از سرطان دور می‌کند
- زمانی که احساس خوبی برای بیرون رفتن ندارید در خانه به ملاقات شما می‌آیند

- درباره چیزهایی غیر از سرطان صحبت کنید
- در آشپزی، شستن لباس‌ها، [خرید مواد غذایی](#) و سایر کارهای خانگی به شما کمک می‌کند
- به سایر اعضای خانواده در مورد درمان و بهبودی خود اطلاع‌رسانی کنید

سعی کنید از سرزنش خود برای مشکلاتی که خواهر و برادرتان دارند، خودداری کنید. خواهر و برادر گاهی اوقات ممکن است نسبت به توجهی که به شما می‌شود حسادت کنند، از اینکه مبادا به سرطان مبتلا شوند بترسند یا تعدادی از احساسات دیگر که نیاز به شفقت و حمایت دارند. اگر به نظر می‌رسند خسته هستند، آنها را تشویق کنید که به دنبال [مشاوره](#) یا یک [گروه پشتیبانی باشند](#) این می‌تواند به آنها کمک کند روش‌های سالمی برای پرداختن به احساسات خود بیاموزند.

در مورد [سرطان و خواهرها و برادرها](#) بیشتر بدانید.

کجا می‌توان کمک پیدا کرد

اگر شما و خانواده‌تان در مواجهه با سرطان مشکل دارید، با پزشک یا مشاور خود صحبت کنید. بسیاری از بیمارستان‌ها و مراکز سرطان دارای افرادی هستند که برای کمک به خانواده‌ها برای مدارا با سرطان آموزش‌دیده‌اند. سعی کنید خود را به‌خاطر مشکلات خانوادگی سرزنش نکنید و از درخواست کمک برای رویارویی با مشکلات نترسید.

منابع مرتبط

[صحبت کردن با همسر یا شریک زندگی خود در مورد سرطان](#)

[یافتن حمایت در طول درمان سرطان](#)

[صحبت کردن با کسی که سرطان دارد](#)