

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

روابط دوستانه و سرطان



روابط دوستانه و سرطان

سرطان می‌تواند موارد زیادی از جمله روابط دوستانه شما را در زندگی تغییر دهد. احتمالاً متوجه خواهید شد که برخی از دوستان زمان زیادی را با شما نمی‌گذرانند. دیگران ممکن است حتی نزدیک‌تر شوند. همچنین ممکن است در طول درمان سرطان دوستان جدیدی پیدا کنید. در ادامه راه‌هایی برای حفظ دوستی‌ها، یافتن حمایت و درک اینکه چرا برخی از دوستان دورتر می‌شوند، آورده شده است.

دوستان شما چه فکری می‌کنند؟

بسیاری از نوجوانان و بزرگسالان جوان هرگز فردی مبتلا به سرطان را ندیده‌اند. یا ممکن است سرطان را یک بیماری بدانند که فقط افراد مسن به آن مبتلا می‌شوند؛ بنابراین، آنها ممکن است ندانند چگونه به بیماری شما واکنش نشان دهند. در ادامه چند راه برای نحوه واکنش دوستان و دلایل احتمالی وجود دارد.

- اگر دوستان از شما اجتناب کنند، هنگام صحبت به سرطان خود اشاره نکنید، یا به دلایل زیر ممکن است با شما کمتر تماس بگیرند:

- نمی‌دانند چه بگویند

- از گفتن حرف اشتباه بترسند

- نگران ناراحت شدن شما باشند

- فکر کنند که حوصله صحبت کردن ندارید یا برای صحبت کردن خیلی بیمار هستید

- اگر دوستان شما را ملاقات نمی‌کنند یا شما را به انجام کارهایی دعوت نمی‌کنند، ممکن است:

- فکر کنند ملاقات نمی‌خواهید

- نگران دیدن ظاهر متفاوت یا بیمار شما باشند

- فکر کنند آن‌قدر بیمار هستید که نمی‌توانید در فعالیت‌ها شرکت کنید

- زمانی که سرطان دارید از تفریح کردن احساس گناه کنند

در طول درمان فشرده، ممکن است برخی از دوستانتان را ببینید؛ اما دیگران را نه. بستگی به این دارد که آنها چقدر به شما نزدیک هستند، چقدر می‌توانند تحمل کنند و عوامل دیگر. این بدان معنا نیست که دوستی شما با افراد دیگر تمام شده است، فقط این دوستی‌ها متفاوت است.

به دوستان خود چه بگویید

می‌توانید با توضیح سرطان و درمان خود شروع کنید. ابتدا تصمیم بگیرید که می‌خواهید افراد مختلف چه چیزهایی را بدانند. برای مثال، ممکن است تمام جزئیات را به بهترین دوستان خود بگویید. اما دوستان معمولی در مدرسه یا محل کار ممکن است بشنوند: "من سرطان دارم، اما در حال درمان هستم." آنها ممکن است بخواهند بدانند چه نوع سرطانی وجود دارد، و شما می‌توانید تصمیم بگیرید که چقدر اطلاعات دهید.

اگر عصبی هستید، می‌توانید از قبل فکر کنید که چه بگویید. همچنین به یاد داشته باشید که شما مسئول اطلاعات مربوط به سلامتی خود هستید. تا زمانی که آماده نشده‌اید نیازی نیست به کسی اطلاع دهید و نیازی نیست بیشتر از آنچه می‌خواهید بگویید. همچنین باید به میزان اطلاعاتی که در مورد سرطان خود در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارید، توجه داشته باشید. به راحتی می‌توان فراموش کرد آنچه در رسانه‌های اجتماعی ارسال می‌کنید بسیار عمومی و قابل اشتراک‌گذاری است و می‌تواند کنترل افرادی که آن را می‌بینند دشوار کند.

از طرف دیگر، ممکن است بخواهید از دوستان نزدیک خود حمایت کنید. اگر آنها در مورد سرطان شما صحبت نمی‌کنند، ممکن است لازم باشد اولین قدم را بردارید. به آنها بگویید چه احساسی دارید و چه کارهایی می‌توانید انجام دهید یا اطاعات بیشتری به اشتراک بگذارید. آنها را برای استراحت و گپ‌زدن، و انجام فعالیت‌هایی که انرژی لازم برای انجام آنها را دارید، دعوت کنید. حفظ ارتباط با دوستان به آنها این فرصت را می‌دهد که از شما حمایت کنند.

چگونه دوستان می‌توانند کمک کنند

در مورد آنچه نیاز دارید صادق باشید و از آنها درخواست کمک کنید. مثلاً:

- از آنها بخواهید که با شما تماس بگیرند، حتی اگر همیشه حوصله صحبت کردن ندارند.
- از آنها بخواهید شما را برای تفریح‌های متفاوت دعوت کنند، حتی اگر همیشه نمی‌توانید بروید. هر وقت بتوانید خواهید رفت.
- اگر نمی‌توانید بیرون بروید از آنها بخواهید که به منزل شما بیایند.
- از دوستان خود بخواهید که شما را در بیمارستان ملاقات کنند. به آنها بگویید چه انتظاری از ظاهر شما داشته باشند، به خصوص اگر متفاوت به نظر می‌رسد. می‌توانید به آنها یادآوری کنید که در درون همان فرد هستید.
- از طریق پیامک، پیام، تلفن یا ایمیل در تماس باشید.
- از دوستان خود بخواهید که گاهی اوقات به صحبت‌های شما گوش دهند.

پذیرش تغییرات

ابتلا به سرطان احتمالاً دوستی شما را تغییر خواهد داد. اما بسیاری از تغییرات مثبت خواهند بود. ممکن است به برخی از دوستان نزدیک‌تر شوید و صحبت کردن در مورد تغییرات مهم آسان‌تر باشد. ممکن است دوستان جدیدی پیدا کنید، از جمله افراد مبتلا به سرطان که می‌توانند تجربه شما را درک کنند و برخی از دوستی‌ها ممکن است با وجود تلاش‌های بسیار، محو شوند.

درک این نکته مهم است که سرطان، شما را نیز تغییر خواهد داد. ممکن است هدف جدیدی پیدا کنید، تمایلی برای کمک به دیگران داشته باشید، یا در مورد مدرسه یا یک سرگرمی جدی‌تر شوید. تمام این تغییرات بخشی طبیعی از زندگی هستند، حتی اگر سرطان نداشته باشید.

منابع مرتبط

[حمایت از دوستی که سرطان دارد](#)

[مدیریت مدرسه در حین و بعد از درمان سرطان](#)

[کار در طول و بعد از درمان سرطان](#)

[سرطان و روابط صمیمانه](#)