

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

مدیریت مدرسه در دوران سرطان و پس از آن



مدیریت مدرسه در دوران سرطان و پس از آن

ممکن است بتوانید در طول درمان سرطان خود به مدرسه رفتن ادامه دهید. یا ممکن است لازم باشد مرخصی بگیرید و پس از بهبودی به مدرسه بازگردید. با پزشک خود در مورد آنچه انتظار دارید صحبت کنید، از جمله اینکه چند وقت یکبار و چه مدت ممکن است مدرسه را از دست بدهید. این مقاله می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید با چه کسی صحبت کنید و چگونه غیبت از مدرسه را مدیریت کنید.

صحبت با کارکنان مدرسه

صحبت با کارکنان مدرسه برای درک گزینه‌های شما مهم است. آنها همچنین باید بتوانند منابعی را پیشنهاد دهند به شما کمک می‌کند تا کارهای مدرسه خود را ادامه دهید یا بعداً آن را تمام کنید.

اگر نوجوان هستید والدین یا مراقبان شما می‌توانند با کارکنان مدرسه صحبت کنند. شما همچنین ممکن است بخشی از گفتگو باشید و شاید مشاور مدرسه بتواند در این زمینه به شما کمک کند.

اگر بالای ۱۸ سال سن دارید، احتمالاً با فردی در دفتر ثبت نام مدرسه یا کالج خود صحبت خواهید کرد. اگر آنها نتوانند به تمام سؤالات شما پاسخ دهند، می‌توانند به شما کمک کنند تا فرد مناسبی را برای صحبت با او پیدا کنید.

در ادامه چند موضوع برای صحبت با کارکنان مدرسه وجود دارد:

- تعداد غیبت‌ها، زیرا ممکن است روزها یا کلاس‌های خاصی را از دست بدهید
 - اجازه استفاده از کلاه یا روسری در مدرسه در صورتی که درمان باعث ریزش موهای شما شود و ترجیح می‌دهید سر خود را پوشانده باشید.
 - فعالیت‌هایی که ممکن است نتوانید انجام دهید، مانند ورزش
 - زمان‌بندی شما. ممکن است لازم باشد کلاس‌های کمتری بگذرانید یا برنامه درمانی خود را تغییر دهید.
- برخی از بیمارستان‌ها هماهنگ‌کننده‌های آموزشی یا مددکاران اجتماعی دارند که می‌توانند با کارکنان مدرسه ملاقات کنند. آنها می‌توانند به توضیح شرایط و نیازهای شما کمک کنند.

مرخصی گرفتن

اگر مرخصی را برای سرطان و درمان مصرف کنید، ممکن است مرخصی پزشکی نامیده شود. مدارس و کالج‌ها نام‌ها و قوانین متفاوتی برای این نوع غیبت دارند و معمولاً باید با پر کردن فرم درخواست دهید. ممکن است پزشک شما نیز نیاز به ارائه برخی اطلاعات داشته باشد.

اگر مرخصی بگیرید هنوز دانشجو هستید. به طور معمول، شما قصد دارید در یک زمان خاص برگردید. اما در صورت نیاز ممکن است بتوانید مرخصی طولانی‌تری بگیرید.

درگیر ماندن در زمان استراحت

اگر انرژی دارید، درگیر ماندن در مدرسه می‌تواند به شما کمک کند احساس کنید که آن‌قدرها هم از برنامه تحصیلی‌تان عقب نیستید. این کار می‌تواند بازگشت به مدرسه را در زمانی که آماده هستید آسان‌تر کند. در ادامه چند راه برای درگیر ماندن با مدرسه در طول درمان پیشنهاد شده است:

- از طریق پیام‌رسانی، چت تصویری، ایمیل، تماس‌های تلفنی یا بازدید با دوستان خود در تماس باشید.
- از یک دوست بخواهید در صورت غیبت در کلاس برای شما یادداشت‌برداری کند.
- از معلمان بپرسید که در صورت امکان می‌توانید جزوات آنها را کپی کنید، کلاس را ضبط کنید یا تکالیف کمتری انجام دهید.
- در صورت امکان، کلاس‌های کمتری را در نظر بگیرید. ممکن است بتوانید از کلاس‌های ورزشی یا دروس انتخابی صرف‌نظر کنید و فقط دروس اصلی مانند ریاضی و ادبیات را بگذرانید.
- از معلمان خود بخواهید تکالیف را برای شما ایمیل کنند یا کار را با خواهر یا برادر، دوست یا هم‌اتاقی خود به خانه بفرستند.
- در نظر بگیرید که یک معلم خصوصی یا معلم بیمارستان به شما در انجام کارهای مدرسه کمک کند.
- سعی کنید در رویدادهای مدرسه که برای شما مهم هستند، مانند کنسرت یا بازی شرکت کنید.

سلامتی خود را در اولویت قرار دهید

سلامتی شما باید اولویت اول شما در طول درمان و بهبودی باشد. عوارض جانبی مانند خستگی یا حالت تهوع می‌تواند تمرکز روی تکالیف مدرسه و دوستان را دشوار کند. ممکن است برای اتمام کار به زمان بیشتری نیاز داشته باشید، یا ممکن است تمایلی به بیرون رفتن با دوستان نداشته باشید. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد آنچه برای درمان و بهبودی شما لازم است صحبت کنید. همیشه در مورد **عوارض جانبی** به پزشک خود اطلاع دهید؛ زیرا ممکن است درمانی وجود داشته باشد که می‌تواند به شما کمک کند.

صحبت کردن با هم‌کلاسی‌های خود

هم‌کلاسی‌های شما به سرطان واکنش متفاوتی نشان خواهند داد. نحوه واکنش آنها به مدت‌زمان دوری شما یا اینکه ظاهرشان چقدر متفاوت است، مانند ریزش موهایشان، بستگی دارد. در ادامه چند نکته وجود دارد که به شما کمک می‌کند با هم‌کلاسی‌ها صحبت کنید و برای واکنش آنها آماده شوید:

- از یکی از والدین یا معلم خود بخواهید که اطلاعات اولیه‌ای در مورد سرطان و درمان شما به کلاس بدهد. اگر می‌خواهید گروهی از دانش‌آموزان به‌طور هم‌زمان در مورد آن بدانند، این مفید است. اگر احساس راحتی می‌کنید، می‌توانید از معلمان خود بخواهید که به شما اجازه دهند با کلاس صحبت کنید.

- تصمیم بگیرید چه بگویید. اگر با گروهی صحبت می‌کنید، ممکن است از والدین، معلم یا مشاوره بخواهید که به سؤالات پاسخ دهد. آنها همچنین می‌توانند در صورت خستگی به شما کمک کنند.
- قبل از اینکه تمام وقت به مدرسه برگردید، می‌توانید به طور موقت برگردید. این می‌تواند به شما کمک کند تا به تلاش برای رفتن به مدرسه، از جمله بودن در اطراف جمعیت و راه رفتن بین کلاس‌ها، عادت کنید.
- از یک یا دو دوست بخواهید که در روزهای اول برگشت به مدرسه، شما را بیرون از مدرسه ملاقات کنند. به این ترتیب، شما مجبور نیستید به تنهایی وارد شوید. اگر برای گرفتن غذا، حمل وسایل به ماشین یا اتوبوس یا همراه نیاز دارید، دوستان می‌توانند در طول روز به شما کمک کنند.
- اگر به دیگران می‌گویید مبتلا به سرطان هستید، برای پاسخ به سؤالات آماده باشید. اگر کسی از شما چیزی می‌پرسد که نمی‌خواهید به آن پاسخ دهید، خوب است بگویید: "ترجیح می‌دهم در مورد آن صحبت نکنم."
- برای نظرات یا سؤالات غیرحساس، مانند "چرا صورت شما پف کرده است؟" آماده باشید. یا "چه اتفاقی برای موهایت افتاده است؟" سعی کنید آنها را نادیده بگیرید.

بسیاری از مردم کنجکاو یا نگران هستند و بسیاری از آنها می‌خواهند کمک کنند. اگر برای صحبت کردن یا برخورد با هم‌کلاسی‌هایتان به کمک نیاز دارید، از کسی که به او اعتماد دارید، مانند والدین، معلم یا مشاور، کمک بخواهید.

پیگیری تکالیف مدرسه

طبیعی است که بخواهید با برنامه مطابقت داشته باشید یا بلافاصله به آن برگردید. اما مدرسه می‌تواند خسته‌کننده باشد، حتی زمانی که شما بیمار نیستید. اگر مدرسه سخت‌تر از گذشته به نظر می‌رسد یا در ادامه کار مشکل دارید، کمک بخواهید. برخی از سرطان‌ها و درمان‌ها تمرکز، به‌خاطر سپردن مطالب و درک آنچه که می‌خوانید یا می‌نویسید را دشوار می‌سازد. به‌عنوان مثال، عارضه‌ی «مغز شیمیایی» می‌تواند ادامه‌دادن در کلاس را دشوار کند. در هنگام ابتلا به سرطان در مورد **مشکلات حافظه و تفکر** بیشتر بدانید.

برخی از این مشکلات ممکن است موقتی باشند و برخی دیگر بیشتر طول بکشند. متوجه هر تغییری شدید به پزشک خود اطلاع دهید.

بورسیه برای بهبودیافتگان از سرطان

اگر از سرطان بهبودیافته‌اید یا با سرطان زندگی می‌کنید، به برخی از بورس‌های تحصیلی دسترسی دارید. این فرصت می‌تواند پولی را برای تحصیل بیشتر فراهم کند. اگر درمان سرطان شما نیاز مالی ایجاد کند، ممکن است مفید باشد. در بخش منابع برای جوانان و نوجوانان بیشتر بیاموزید.

منابع مرتبط

سرطان و دوستی‌ها