



موسسه تحقیقات، آموزش و
پیشگیری سرطان
Cancer Research, Training
and Prevention Institute



بنیاد امور بیماریهای خاص

گفتگو با کودکان درباره سرطان



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



موسسه تحقیقات، آموزش و
پیشگیری سرطان
Cancer Research, Training
and Prevention Institute



بنیاد امور بیماریهای خاص

عنوان کتاب: گفتگو با کودکان درباره سرطان

برگردان: علی اکبر زینلی

ویراستار: ندا جلیلیان

نوبت چاپ: اول پاییز ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

گرافیک و صفحه آرایی برگرفته از نسخه اصلی: رضا شفقتی

منبع: Cancer Council New South Wales

www.cffsd.org

ناشر: بنیاد امور بیماریهای خاص



مقدمه

شنیدن خبر اینکه شما یا یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان دچار سرطان شده‌اید، بسیار سخت بوده و تاثیر عمیقی بر زندگی شما و اطرافیان می‌گذارد. رویارویی با اثرات روحی ناشی از سرطان به قدر کافی دشوار است؛ به خصوص زمانی که تازه در جریان آن قرار گرفته‌اید. بنابراین باید بدانید چگونه می‌توان این فشار را از روی فرزندان کم کرد. موضوع این است که نه تنها مجبور هستید با احساسات و تصمیمات خود برخورد کنید، بلکه باید بدانید چگونه موضوع را با کودکانی که به شما نزدیک هستند، مطرح کرده و به آنها کمک کنید تا راحت‌تر با این خبر روبرو شوند.

دورنمای اعلام خبر سرطانی شدن شما یا شخصی که بچه‌ها او را می‌شناسند و دوستش دارند، ترسناک و اضطراب‌آور است. آنچه اغلب والدین مبتلا به سرطان می‌گویند این است که ابتدا از ابراز خبر به کودکان پرهیز می‌کنند، چون نمی‌خواهند آنها را دچار غم و اندوه کنند یا اتفاق خاصی برایشان رخ دهد. بعضی پدر و مادرها از سوالاتی که درباره مرگ باشد، طفره می‌روند. این کتاب برای آنانی نگاشته شده که مجبورند موضوع سرطان یکی از بزرگسالان خانواده را با افراد کوچک‌تر در میان بگذارند. نمی‌توانیم بگوییم دقیقاً باید چه کرد یا چه گفت، اما امیدواریم این کتاب سرآغازی برای ارائه یک سری ایده‌ها باشد. گفتگو در این زمینه مشکل و دلهره‌آور است، به ویژه زمانی که رابطه نزدیکی بین کودک و شخص مبتلا وجود داشته باشد. اما به هر حال، صحبت‌هایی که با احساس و همراه با صداقت انجام شود، برای افراد جوانی که مستقیماً تحت تاثیر اعلام خبر تشخیص بیماری قرار دارند، بسیار ارزشمند و اطمینان بخش است.

در اکثر خانواده‌ها، کار اصلی برقراری ارتباط برعهده یکی از والدین است. اگر شما به عنوان یکی از والدین دچار سرطان هستید، شاید این بر عهده خودتان باشد که با فرزندان صحبت کنید. سایر افراد بزرگسال نیز نقش مهمی در گفتگو با بچه‌ها درباره سرطان و موضوعاتی که مطرح می‌شود، دارند. کمک این بزرگسالان در برقراری ارتباطات خانوادگی بسیار مفید است. آنها در تایید مطالبی که می‌گویید کمک می‌کنند. همچنین آنجا که نمی‌توانید، گوش شنوای بچه‌ها می‌شوند و به سوالاتی که کوچک‌ترها ممکن است نتوانند از شما بپرسند، پاسخ می‌دهند.

این کتاب حاوی اطلاعاتی است که کمک می‌کند تا بتوانید در سیر سرطان، حرف‌های خود را با بچه‌ها در میان بگذارید؛ از اعلام خبر ناگهانی تشخیص سرطان گرفته تا برخورد با زندگی پس از درمان. چند ماجرای خانوادگی (که محرمانه بوده و با تغییر اسامی منتشر می‌شود) و شماری از نظرات والدین در این مجموعه آورده شده است. خوانندگان می‌توانند از این ماجراها الهام گرفته و در مورد خود امتحان کنند یا به نحوی که متناسب فرزندان باشد، آنها را تغییر دهند. چند پیشنهاد نیز ارائه شده که نحوه پاسخ دادن به سوالات بچه‌ها را نشان می‌دهد. این‌ها البته فقط پیشنهاد بوده و لازم است بیان موضوع با توجه به سن و سطح درک کودک تغییر داده شود.

می‌توانید کل کتاب را یک جا مطالعه کنید، یا فقط فصلی را مطالعه نمایید که مرتبط با موضوع شماست. اما توجه داشته باشید که بعضی قسمت‌های این کتاب ممکن است احساسات بعضی خوانندگان را به شدت برانگیزد؛ به ویژه فصل ۶ با عنوان «وقتی که درمان سرطان پاسخ نمی‌دهد»، برای آنانی که سرطان به تازگی در آنها تشخیص داده شده است. لازم نیست همه به این موضوع فکر کنند، بنابراین اگر دوست ندارید، مجبور نیستید این فصل را مطالعه کنید. توجه داشته باشید که در این کتاب از اصطلاحات «بچه‌ها» و «کودکان» به جای یکدیگر و نیز واژه‌های «نوجوانان» به جای «بزرگسالان» استفاده شده است. در واقع این‌جا همان شرایطی به کار رفته که خانواده هنگام صحبت‌های خود به کار می‌برد.



چکیده خوبی از لغات اصلی این کتاب در صفحه ۷ وجود دارد، می‌توانید این صفحه را برای خانواده و دوستانتان کپی کنید تا به آنها کمک کند که بفهمند شما دقیقاً با چه چیزی مواجه هستید. همچنین اگر نمی‌خواهید همه کتاب را یکجا مطالعه کنید، این کار نقطه آغاز خوبی برایتان خواهد بود.

برای این که مطمئن شوید فرزندان شما به اطلاعات صحیحی درباره سرطان دست یافته‌اند و این که بفهمید آنها چگونه می‌توانند برای خانواده موثر باشند، می‌توانید از این کتاب به عنوان منبع استفاده کنید.

بنیاد امور بیماری‌های خاص

بررسی‌های گوناگون حکایت از آن دارند که بیش از ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری می‌باشد و برای بسیاری از سرطان‌های شایع و کشنده روش‌های تشخیص زودرس و غربالگری وجود دارد.

بدیهی است عملی شدن برنامه‌های پیشگیری سرطان، منوط به ارتقاء آگاهی عمومی آحاد جامعه از ماهیت سرطان‌ها و چگونگی پیدایش آنها و نیز مراجعه به موقع به مراکز پزشکی در صورت بروز علائم مشکوک و هشدار دهنده می‌باشد.

بنیاد امور بیماری‌های خاص همواره به سبب احساس مسئولیت اجتماعی، نگران بیماران سرطانی بوده و درباره شیوع روز افزون سرطان در کشور دغدغه داشته است. برگزاری همایش‌های علمی و انتشار دفترک‌های آموزشی در حوزه سرطان‌های مختلف، مددکاری اجتماعی این بیماران و ارائه خدمات درمانی به بیماران مزبور و مهم‌تر از همه عزم و اهتمام راسخ جهت احداث مرکز سرطان در تهران جملگی در زمره اقدامات بنیاد امور بیماری‌های خاص در این عرصه محسوب می‌شوند.

امید است مجموعه حاضر بتواند به جهت دارا بودن متن روان و سلیس، برای همه آنهایی که علاقمند به افزودن اطلاعات‌شان در حیطه سرطان هستند مفید باشد.

بنیاد امور بیماری‌های خاص

کودکان مبتلا به سرطان

سرطان کودکان نادر است، اما اگر رخ دهد، روند زندگی وارونه و خانواده با مشکلات زیادی روبرو می‌شود؛ از جمله مشکل صحبت با کودک مبتلا و برادرها و خواهرها یا دوستان او.

بسیاری از اطلاعات این کتاب درباره زمانی است که کودکی مبتلا به سرطان بوده و می‌خواهید در این باره با بچه‌ها گفتگو کنید. جدول‌های صفحه ۱۳ تا ۱۶ در این مورد بسیار مفید است. در صفحه ۱۲ نیز درباره نحوه گفتگو با کودکان راجع به کودک دیگری که دچار سرطان شده، اطلاعاتی آمده است.

فشاری که سرطان کودکان بر خانواده می‌گذارد، اغلب با مشکلات ناشی از مبتلا شدن فرد بزرگسال دچار سرطان، متفاوت است. در این موقعیت برای کمک به خانواده در برقراری ارتباطات، پیشنهاد می‌شود به کارشناسانی مراجعه کنید که هر روز با بیماری کودکان سر و کار دارند. نزد پرستاران و مددکاران اجتماعی بیمارستان بروید؛ افرادی که وقتی کودکی به سرطان مبتلا می‌شود به خانواده او برای انجام گفتگو و حمایت از یکدیگر کمک کرده و در این کار تجربه دارند.

فهرست مطالب

۴

چرا با کودکان درباره سرطان حرف بزنیم

مروری بر اهمیت شرکت دادن کودکان در صحبت‌های مربوط به سرطان، شامل هشت راه‌کار کلیدی در برقراری ارتباط و کمک به برخورد بچه‌ها با موضوع سرطان.

۸

کمک به کودکان در برخورد با سرطان

شامل نیازهای کودکان و رفتار لازم با در نظر گرفتن سن آنها، چگونگی واکنش کودکان به اخبار بد و روش‌های حمایت از آنها. همچنین نکاتی برای زمانی که کودکی مبتلا به سرطان است.

۱۷

در واکنش به خبر تشخیص

اطلاعاتی درباره نحوه برخورد با خبر تشخیص سرطان در والدین و سپس خبر رسانی به کودکان؛ شامل پیشنهادهای برای پاسخگویی به پرسش‌های خاص.

۲۹

صحبت درباره درمان

بیان و بحث در مورد راه‌های درمان سرطان و چگونگی تاثیر آن بر فرد مبتلا و کل خانواده؛ شامل نکاتی از حمایت خانواده و تداوم روال معمول زندگی در حد امکان.

۳۷

پس از درمان

نحوه واکنش بزرگسالان و کودکان وقتی که درمان پایان می‌پذیرد؛ شامل پیشنهادهای در مورد تداوم ارتباطات باز، پاسخ به انتظارات کودکان و احیای وضعیت معمول امور خانواده یا استقرار روال جدید آن.

۴۱

هنگامی که سرطان بدن را رها نکند

نحوه واکنش بزرگسالان و کودکان، وقتی که سرطان پیشرفت کرده است و راه‌های گفتگو درباره سرطان در حال پیشرفت و احتمال فوت بیمار؛ پیشنهادهای برای استفاده از حداکثر وقت تلف شده و استفاده از منابع برای کمک به کودکانی که وقت خود را با واژه‌ها و اصطلاحات تلف می‌کنند.

۴۸

بهره‌گیری از کمک‌های متخصصان

پیشنهادهای برای بهره‌مندی از کمک متخصصین، تا شما و خانواده را در طول سیر سرطان کمک کنند؛ شامل اطلاعاتی برای پدر و مادرهایی که فرزندان آنان دارای مشکلات احساسی یا رفتاری ناشی از تشخیص سرطان هستند.

۵۰

فهرست واژگان

چگونگی تعریف واژه‌های عمومی مربوط به سرطان برای کودکان و نوجوانان.



چرا با کودکان درباره سرطان حرف بزنیم

به نظر می‌رسد سخن راندن از سرطان امری مشکل و طاقت‌فرسا باشد، ولی شواهدی قوی وجود دارد که نشان می‌دهد راحت بودن و صداقت داشتن با کودکان بهترین راه کمک به آنها است. کودک در این شرایط بهتر می‌تواند با خبر سرطان شخصی که به او نزدیک است، برخورد کند. این که چرا صادق بودن با کودکان بهترین راه کمک به آنها است، به خصوص زمانی که تحت تاثیر مستقیم فشار ناشی از برخورد با سرطان هستند، دلایل متعددی دارد.

پنهان کاری موجب بدتر شدن اوضاع می‌شود

برخی پدر و مادرها از صحبت کردن در مورد سرطان دوری می‌کنند، زیرا نمی‌خواهند کودکان‌شان را در این وضعیت دشوار قرار دهند. با این حال تحقیقات نشان می‌دهد بچه‌هایی که با آنها درباره بیماری افراد محبوب‌شان صحبت شده (به ویژه بیماری پدر و مادر) نسبت به بچه‌هایی که در شرایط مبهم نگاه داشته شده‌اند؛ از اضطراب کمتری برخوردارند. مشکل می‌توان اسرار را پوشیده نگاه داشت و پنهان کاری، خود بر دلهره و استرس می‌افزاید. شاید نگران باشید که آیا باید واقعیت را گفت، یا شاید اگر چیزی از موضوع نگوئید احساس گناه کنید. شاید هم لازم باشد وضعیت روزمره خود را به دلیل عدم آگاهی فرزندان تغییر دهید، که این نیز وضعیتی دشوار است.

نمی‌توانید بچه‌ها را فریب دهید

بچه‌ها از شاهدان داستان هستند. موضوع این نیست که چقدر سخت بتوان تشخیص سرطان را از دیده‌ها پنهان ساخت. مهم این است که اغلب بچه‌ها شک می‌کنند که گویا مشکلی در کار است. حتی اگر پدر و مادر دچار سرطان نبوده و بستگان نزدیکی همچون پدربزرگ یا مادربزرگ دچار آن شده باشند، ترس و دلهره وجود بچه‌ها را فرا خواهد گرفت. آنان متوجه تغییراتی در خانه می‌شوند؛ مانند ناراحتی و غم در شما، مکالمات آهسته و درگوشی، بستن در اتاق‌ها، افزایش تعداد تماس‌ها یا ملاقات‌ها و احتمالا کم‌توجهی نسبت به خود بچه‌ها. این علائم برای بچه‌های بزرگ‌تر یا نوجوان‌ها بدیهی و واضح است و موجب تغییراتی در احساسات بچه‌های کوچک‌تر نیز می‌شود. اگر فرزندان‌تان به وجود مشکلی در خانه شک کنند و شما در این باره با آنان صحبتی نکرده باشید، به فکر و خیال فرو می‌روند. تخیل آنان اغلب چیزی بدتر از واقعیت را برایشان ترسیم خواهد کرد.

آنان حق دارند بدانند

اگر بچه‌ها شک کنند یا بفهمند از موضوعی که برای خانواده مهم است، دور نگه داشتن می‌شوند احساسات‌شان به‌طور عمیق جریحه‌دار می‌شود. اگر با آنان صادقانه رابطه برقرار کنید، برایشان ارزش قائل شده‌اید. این کار، اعتماد به نفس را بالا می‌برد و از سوی دیگر، بچه‌ها در این موقعیت فرصت می‌یابند احساسات خود را کنترل کنند. آنان یاد می‌گیرند با شک و تردیدها در زندگی چگونه برخورد کنند و وقتی شرایط طبق برنامه پیش نمی‌رود، چگونه عمل نمایند.

بچه‌ها از طریق افراد دیگری متوجه موضوع می‌شوند

بهترین کار این است که بچه‌ها از طریق والدین یا آنانی که توسط والدین وکالت دارند، از موضوع سرطان خبردار شوند. به خصوص اگر پدر یا مادر یا یکی از بستگان یا دوستان نزدیک دچار سرطان شده باشد. اگر شما به عنوان یکی از والدین موضوع سرطان پدید آمده را به دوستان یا نزدیکان خود بگویید، ولی به فرزندان‌تان نگویید، ممکن است فرزندان موضوع را از شخص دیگری شنیده یا در ضمن مکالمات و گفتگوها فال گوش بایستند.

بدترین راه دریافت چنین اخبار ناگواری، فال گوش ایستادن است. بچه‌ها با این کار دچار سوءتعبیر می‌شوند. فکر می‌کنند موضوع آنقدر وحشتناک است که شما نتوانسته‌اید در مورد آن صحبت کنید. همین‌طور ممکن است فکر کنند برای بچه‌ها ارزشی قائل نشده‌اید. آنها دچار سوءتعبیر شده، اطلاعات را بد دریافت کرده و فکر می‌کنند وضعیت بدتر از آن است که می‌بینند و نباید از کسی سوال کرد. آنها در ژرفای سکوت خود فرو می‌روند یا اطلاعاتی نادرست به دیگر بچه‌های خانواده منتقل می‌کنند.

بچه‌ها توانایی برخورد با موضوع را دارند

اغلب تصور می‌شود برای کودکی که در خانواده‌اش سرطان رخ نموده، زندگی بسیار سخت می‌شود و معلوم نیست کودک چگونه می‌تواند آن را تحمل کند. اما شواهدی وجود دارد که بچه‌ها با بهره‌مندی از یک حمایت خوب، توان برخورد با این موضوع را دارند. تحقیقات نشان داده عامل کلیدی این موضوع که کودکان با کمک آن خواهند توانست لحظات دشوار زندگی را به سر رسانند، ایجاد رابطه‌ای نزدیک با یکی از بزرگ‌ترها است؛ فردی که برای آنان ارزش قائل شده، از آنان حمایت کرده و بپذیرد که بچه‌ها چه کسانی هستند. این فرد ممکن است پدر یا مادر، پدربزرگ یا مادر بزرگ، عمه، خاله، دایی، عمو یا دوستی خانوادگی باشد، کسی که دوستش دارند. ارتباط هرچه باشد، فرد بزرگسالی که منبع حمایت و ارتباطات خوب است می‌تواند به کودک کمک کند تا در برابر سخت‌ترین لحظه‌ها مقاومت و ایستادگی نماید.

کودکان به دنبال فرصتی برای گفتگو هستند

گفتگو با کودکان درباره سرطان موجب می‌شود آنان فرصت بازگویی احساسات خود را برای شما به دست آورند و بدانند که سوال کردن از کسی مشکلی ندارد. گاهی اوقات بچه‌ها مسائل خود را با افرادی در میان می‌گذارند که والدین‌شان نیستند. آنها از این که مزاحم پدر یا مادر مریض خود شوند یا بخواهند اوقات سالم آنها را پُرکنند، احساس گناه کرده و به این خاطر به شخص دیگری مثل معلم یا نامادری یا ناپدری خود اطمینان می‌کنند. به عنوان پدر یا مادر، بسیار اهمیت دارد بچه‌ها را تشویق کنید تا افکار و احساسات خود را با شما یا با هر فرد دیگری که امین شما است، در میان بگذارند.

دیر یا زود آنها از موضوع مطلع می‌شوند. پس چرا مستقیم و راحت به آنها نگوییم؟ من راحت و صریح به آنها می‌گویم چه چیزی در حال وقوع است. فکر می‌کنم این‌طوری راحت‌تر می‌توانند با موضوع برخورد کنند، چون آنان آمادگی این مسائل را دارند.

مادر سه فرزند ۱۶، ۱۳ و ۱۲ ساله

نباید آن‌ها را کنار بگذاریم. کودکان هوشیارند و ظرفیت برخورد با موضوع را دارند. بنابراین هیچ‌گاه در برابر آن‌ها این موضوع را انکار نکرده‌ام، بلکه بر نقطه مثبت این کار تاکید داشته‌ام.

مادر یک فرزند پنج ساله

موضوع را با صراحت
برایش نگفتم، چون
نمی‌خواستم در طول
ایام عید نگران شود.
نمی‌خواستم این عید
با عیده‌های دوست
داشتنی دیگری که
قبلاً داشتیم، متفاوت
باشد.

پدر یک فرزند ۱۶ ساله



شما متخصص در این کار هستید

مبادا فکر کنید که نمی‌توانید با فرزندان خود در مورد سرطان صحبت کنید. شما به عنوان پدر یا مادری که بچه‌های خود را می‌شناسد و نگران وضعیت آنها است، بهترین کسی هستید که می‌تواند این کار را انجام دهد. با تفکری دقیق و آمادگی مناسب، دانش تخصصی خود نسبت به فرزندان را به کار گیرید تا بهترین راه را برای برقراری ارتباط با آنها پیدا کنید. هدف این کتاب کمک به شما در به کارگیری این دانش است. اول، آگاه ساختن فرزندان نسبت به موضوع سرطان و سپس ادامه دادن به گفتگو با آنها طی روند سرطان. برخی به دنبال پاسخی آسان هستند. با این حال در مواردی مثل سرطان، راه کار آسانی یافت نمی‌شود و گاهی ممکن است پیش از یافتن بهترین راه برای خانواده خود، راه‌های مختلفی امتحان شود.

وقتی که نمی‌توانید از سرطان سخن بگویید

با این که برخی نسبت به سرطان راحت برخورد می‌کنند، اما برای برخی دیگر سخن گفتن از این بیماری بسیار سخت است؛ به خصوص با کودکان. برخی والدین به هیچ وجه نمی‌خواهند موضوع را برای فرزندان خود مطرح کنند و تمام سعی خود را به کار می‌گیرند تا بیماری را از نظر آنان پنهان دارند.

هرکسی دلیلی برای گفتگو نکردن با فرزندان دارد؛ مانند تفاوت‌های فرهنگی، شرایط خانوادگی و مرگ یکی از بستگان نزدیک در اثر سرطان. گاهی نمی‌دانید سرطان تا چه حد جدی است و می‌خواهید منتظر بمانید تا پیش از گفتگو با فرزندان، اطلاعات بیشتری کسب کنید. ممکن است فرد سرطانی بدون هیچگونه عوارض جانبی سریعاً بهبود یابد. در این مورد شاید فکر کنید ارزش آن را ندارد که بچه‌ها را نگران کنیم.

یک تجربه



سارا که همسرش مبتلا به سرطان شده بود، بهترین فرصت برای صحبت با دخترش فریده را زمانی یافت که مشغول بازی بسکتبال شد. در مورد دختر دیگرش رویا، بهترین زمان برای این کار، وقت داستان خواندن پیش از خواب بود.

ثریا با وجود عمل برداشتن سینه‌اش به خاطر سرطان و نیاز به کلاه گیس، موضوع را به فرزندانش نگفت. مادر خودش هم به خاطر سرطان سینه از دنیا رفته بود. برای همین، زیر بار آن ترفت که موضوع را به فرزندان بگوید، چرا که می‌ترسید نکند بچه‌ها از این نگران شوند که مادرشان هم خواهد مرد.

نکات کلیدی

بسیاری از والدین دریافته‌اند که با برنامه‌ریزی و تلاش می‌توانند با فرزندان خود درباره سرطان صحبت کنند. این کار گاهی سخت و دشوار است و دقیقاً مطابق برنامه پیش نمی‌رود، ولی مهم آن است که به تلاش خود ادامه دهید. در این جا هشت روش ارائه شده است که به کمک آنها می‌توانید کاری کنید فرزندان‌تان با سرطان برخوردی راحت داشته باشند و مسیرهای ارتباطی خانواده را برای آنان باز نگاه دارید.

۱ افزایش برقراری ارتباط

در ابتدا مشکل می‌توان دریافت که به فرزندان از سرطان چه باید گفت. گفتگو درباره این موضوع به یک بار ختم نمی‌شود، بلکه داستانی چند لایه است. فرزندان دانما باید از اخبار جدید با خبر شده و این را بدانند که در هر زمان می‌توانند با شما گفتگو کنند. بیشتر والدین می‌دانند که چه زمانی برای گفتگو با بچه‌هایشان راحت‌تر است. سعی کنید موقعیت را فراهم سازید و برای این گفتگو با خلاقیت خود راهی پیدا کنید.

۲ انتظار نداشته باشید برای این کار به آمادگی کامل برسید

گفتگو از سرطان اضطراب‌آور و ناراحت کننده است و بنابراین در گفتگو با کودکان باید روش‌های مختلفی به کار برد. ممکن است نوعی آشفتنی و دلهره در خود احساس کنید. اما دستپاچه نشوید و اگر گفتگوی شما طبق برنامه پیش نمی‌رود بدانید کودک توان برخورد با آن را دارد. زمان بگذارید و ببینید برای دفعه بعد چگونه می‌توانید روش خود را تغییر دهید.

۳ ببینید فرزندان‌تان از سرطان چه می‌دانند

بهتر است کار خود را با طرح چند سوال آغاز کنید و ببینید فرزندان‌تان تا چه حد از سرطان آگاهی دارند و این اطلاعات را از کجا به دست آورده‌اند. با این کار می‌توانید هرگونه سوءتفاهم را در آنان از بین ببرید و متوجه شوید که تا چه حد می‌توانید با آنها وارد گفتگو شوید.

۴ اجازه دهید فرزندان‌تان سوال کنند

ذهن فرزندان خود را با جزئیات زیاد مشغول نسازید. اطلاعات مختصری در اختیار آنان قرار دهید و صبر کنید ببینید آیا سوالاتی دارند یا خیر. بچه‌ها ممکن است مدت‌ها بعد سوالات خود را مطرح کنند. نشان دهید که برای سوال آنان ارزش قائل هستید و چیزی شبیه این جمله بگویید: «سوال‌های خوبی می‌کنی».

۵ صادق باشید و اعتماد ببخشید

با پنهان کردن حقیقت نمی‌توانید جلوی بچه‌ها را بگیرید. وقتی در رابطه با سرطان ارتباط خوبی برقرار ساختید، سعی کنید همچنان راحت و آزاد باشید. حتی اگر اخبار به دست آمده خوب نباشد، مهم نیست. می‌توانید بگویید همه جواب‌ها را نمی‌دانید. برای بچه‌ها روشن کنید که هیچ یک از گفتار یا رفتار آنان موجب بروز سرطان نشده و هیچ کاری از سوی آنان نمی‌تواند بر پیامدهای بیماری تأثیری بگذارد.

۶ مهر و محبت و احساسات خود را نشان دهید

کاری کنید بچه‌ها درک کنند که به آنان عشق می‌ورزید و اطمینان دهید که در همه حال از آنان مراقبت می‌شود، حتی اگر نتوانید خودتان فرزندان در می‌یابند همیشه می‌توان ابراز احساسات کرد و مشکلی نیست و به آنها می‌فهماند این طور نیست که همیشه بدانید چه باید بکنید یا چه باید بگویید.

۷ برای خانواده و کارهای معمول آن وقت بگذارید

شاید عبادت کنندگان زیادی داشته باشید یا افراد بسیاری به کمک شما بیایند، این بسیار عالی است. اما نگذارید تمام وقت شما را بگیرند. برای کل خانواده و هر یک از فرزندان خود وقتی کنار بگذارید. تا آنجا که می‌توانید به کارهای معمول و عادی خانواده ادامه دهید و از تلاش بچه‌ها در کمک به خانه استقبال کنید، اما آن را به حساب طرح نگذارید.

۸ به بچه‌ها گوش فرا دهید

درنگ کنید و به صحبت‌های فرزندان خود گوش دهید، آنگاه احساس واقعی آنان را درخواهید یافت. آنان را تشویق کنید که اگر ناراحت هستند، احساس خود و علت آن را بازگو کنند. بگذارید دریابند که نباید به تنهایی نگران چیزی باشند. از کارها و فعالیت‌های خودشان نیز صحبت کنید و به آنان اطمینان دهید که مشکلی نیست و همچنان می‌توانند به تفریحات خود بپردازند.

کمک به کودکان در برخورد با سرطان



کودکان با یکدیگر متفاوت هستند: سطح درک آنان از بیماری متفاوت بوده و به اخبار بد و تغییر شرایط در خانه واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. همچنین کودکان و نوجوانان با توجه به سن خود عکس‌العمل خاصی نشان می‌دهند. در این فصل از درک کودکان نسبت به بیماری و واکنش‌های احتمالی آنان نسبت به سرطان، بسته به مرحله رشد، اطلاعاتی کلی ارائه می‌شود.

شما شخصیت کودک خود را بهتر از هرکسی می‌شناسید. بنابراین، از دانش خود درباره آنان استفاده کنید و واکنش آنان را حدس بزنید تا بدانید چگونه می‌توانید بدان پاسخ داده و مسیر را برای آنان هموار سازید.

نوزادان، اطفال و کودکان نوپا



بچه‌ها و کودکان نوپا از بیماری شناخت و آگاهی کمی دارند، اما نسبت به جدا شدن از شما و بروز تغییر در وقایع معمول خانه واکنش نشان می‌دهند. آنها قادر به سخن گفتن در این باره نیستند ولی نسبت به تغییرات جسمانی و احساسی اغلب از نوعی آگاهی شگفت‌آور برخوردارند. مسائل کلیدی بچه‌ها در این گروه سنی، برآورده ساختن نیازهای اصلی جسمی و احساسی و کاهش فشار ناشی از جدا ساختن آنها است.

وظیفه شما

- کارهای معمول شما بسیار پراهمیت است. اگر افرادی را اضافه بر سازمان برای کمک آورده‌اید، از آنان بخواهید تا آنجا که امکان دارد همان کارهای معمول شما را ادامه دهند.
- برای ایجاد فضایی محبت آمیزتر، وقت بیشتری به نوازش بچه‌ها اختصاص دهید و در مورد نوزادان و اطفال، زمان بیشتری صرف شیر دادن آنها کنید.
- اگر لازم است کودک به سفر برده شود یا در طول شب از شما دور باشد، محیط راحتی برای او فراهم سازید. مثلاً می‌توانید یک تخت‌خواب سفری به همراه پتوهای بامزه کودکان، اسباب‌بازی، کتاب و لباس برایش فراهم کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر
در این زمینه‌ها

پایگاه اطلاع رسانی
بنیاد امور بیماری‌های خاص

www.cffsd.org

پایگاه اطلاع رسانی
موسسه تحقیقات، آموزش و پیشگیری سرطان

www.ncii.ir



پیش دبستانی و مهدکودک؛ ۳ تا ۵ ساله



بچه‌های این گروه سنی، در ابتدای درک تفاوت بین «سالم بودن» و «بیمار بودن» قرار دارند. اغلب آنان فکر می‌کنند دنیا به دور آنان حرکت می‌کند و غرق در افکار سحرآمیز هستند. این بدان معنا است که بچه‌ها فکر می‌کنند آرزو کردن چیزی، آن را محقق خواهد ساخت یا اگر نافرمانی کنند، رفتار آنان موجب بروز حادثه بدی می‌شود.

علاوه بر این‌ها، نگرانی اصلی بچه‌ها در رابطه با خودشان است. آنان با خود فکر می‌کنند. آیا من باعث آن شده‌ام؟ آیا می‌توانم آن را از بین ببرم؟ چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟ احساسات و گفتار بچه‌ها گاهی پراکنده است؛ آنان در خود احساسی از ناراحتی و غم دارند اما سخنانی که به کار می‌برند چنین چیزی را نشان نمی‌دهد. به عنوان مثال، کودک ۴ ساله‌ای در مرکز پیش دبستانی درحالی که لبخند بر لب دارد، می‌گوید «حدس بزن چی شده؟ پدرم سرطان داره».

وظیفه شما

- به امور معمول خانه و محدودیت‌های آن ادامه دهید، چراکه به بچه‌ها امنیت می‌دهد.

- مقدمات زمان خواب به کاهش ترس از جدایی آنان کمک می‌کند؛ شانه زدن مو، ماساژ، آواز خواندن یا داستان گفتن ایده‌هایی هستند که موجب آرامش آنان در شب می‌شوند.

- به کودکان آرامش خیال دهید که قرار نیست شما یا کسی که کودک دوستش دارد و دچار سرطان شده، بمیرد. بلکه راه‌هایی برای درمان این بیماری وجود دارد.

- تاکید کنید که هیچ یک از کارها یا گفتار آنان موجب بروز این بیماری نشده است.

- با تعریف کردن از آنها و تشکر از کارهای کوچکی که انجام داده‌اند (مثل کشیدن یک عکس یا چیدن چند گل از باغ) و درخواست از آنان برای انجام یک سری کارهای اصلی خانه (مثل گرفتن نامه از پست، پاک کردن میز یا سفره، بردن چیزهایی از ماشین به داخل خانه) کاری کنید احساسی از ارزشمندی و مهم بودن پیدا کنند.

می‌گذاشت. ندا پس از عمل برداشتن سینه، متوجه شد که باید برای فرزانه توضیح دهد چرا دیگر سینه ندارد. فرزانه به راحتی این تغییر را پذیرفت و گاهی برای مادر بزرگ زمزمه می‌کرد: «می‌دانم که تو فقط یک سینه داری».

ندا که دچار سرطان پستان شده بود، دو شب در هفته، از نوه پسری خود (فرزانه) مراقبت می‌کرد. فرزانه در همان تختی می‌خوابید که مادر بزرگش می‌خوابید. کودک دوست داشت خود را در آغوش گرم او جمع کند و اغلب سرش را بر روی سینه او

حرف بچه‌ها

وقتی بیماری مامانم مشخص شد، من فقط ۹ سال داشتم. برای همین نمی‌فهمیدم این بیماری چقدر جدی است. فقط می‌فهمیدم مامانم مریض است و شاید هرگز خوب نشود. سرطان، در اصل زندگی من هیچ تغییری ایجاد نکرد، چون نمی‌فهمیدم اصلاً سرطان چه چیزی هست.
ماریا، ۱۴ ساله

يك تجربه

شکوه، مادر حسن ۲ ساله و احمد ۴ ساله، تحت شیمی درمانی قرار داشت. هر روز بعد از ظهر که از درمان به خانه برمی‌گشت، احمد دستان مادر را چک می‌کرد تا ببیند آیا پانسمانی در دستانش هست یا خیر. اگر چیزی پیدا می‌کرد، ظرفی برای مادر تهیه می‌کرد تا در صورت تهوع در اختیار او باشد. حتی ماه‌ها پس از اتمام شیمی درمانی، احمد همچنان دستان مادر را چک می‌کرد.



دبستانی: ۶ تا ۱۲ ساله

تا این سن برخی بچه‌ها از سرطان چیزهایی شنیده‌اند اما نمی‌دانند چگونه و چرا بروز می‌کند. احتمالاً این خلأ درکی را با نظریه‌ها و تئوری‌های بچه‌گانه خود پر کرده و دوست دارند با منطق علت و معلولی ساده خود، آن را استدلال نمایند. اطلاعات غیرموثق را نیز باور می‌کنند. خصوصاً که آن را از یک فرد فهمیده (از نظر خودشان) مثل یک بچه بزرگ‌تر یا از اینترنت دریافت کرده باشند. مثلاً در میان بچه‌ها رایج است که فکر می‌کنند سرطان مسری است و این که آنهایی که سرطان دارند می‌میرند یا این که مصرف دخانیات علت همه سرطان‌ها است.

کودکان بزرگ‌تر قدم به عرصه درک ابدیت و مرگ می‌گذارند و به همین خاطر سؤالات زیادی در مورد مرگ و مردن به زبان می‌آورند.

بچه‌ها در این سن در قبال آنچه که به فرد سرطانی یا پدر و مادر گرفتار خود گفته‌اند یا درباره آنها انجام داده‌اند، احساس گناه می‌کنند. بنابراین تلاش می‌کنند رفتار خوبی داشته باشند تا به نحوی آن را جبران کنند. بسیاری از کودکان دلشان می‌خواهد زندگی‌شان تا حد امکان طبیعی باشد و نمی‌خواهند دوستان‌شان چیزی بدانند، حتی اگر خانواده آزادانه در مورد موضوع صحبت کند. با این حال، مدرسه و بهترین دوستان اغلب برای آنها بسیار پراهمیت بوده و در صورتی که وضعیت در خانه اضطراب‌آور باشد، به آنها رجوع می‌کنند.

وظیفه شما

- راحت و صادق باشید تا بچه‌ها این خلأ را با تعبیرهای خود پُر ن سازند.
- به آنها وظایفی متناسب با سن‌شان در خانه محول کنید (مثل چیدن میز یا گردگیری) و اگر متوجه شدید تمایل بیشتری به انجام کار نشان می‌دهند، بگذارید انجام دهند.
- اجازه دهید بچه‌ها مستقیماً به فرد سرطانی کمک کنند تا نقش خود را برجسته ببینند (مثل دادن نوشیدنی به دست بیمار، آوردن یک پتوی دیگر برای بیمار، برای بیمار کتاب خواندن).
- بگذارید حس کنند لذت بردن از زندگی و تفریح نوعی خودخواهی نیست.
- آنان را آسوده خاطر سازید که سرطان مسری نیست و علل آن اغلب ناشناخته و پیچیده است.
- به آنها کمک کنید دریابند تا آن چه همکلاسی‌هایشان می‌گویند همیشه درست نیست.
- اگر سرطان دارید یا روند زندگی خانواده شما به خاطر فردی که در خانواده به سرطان مبتلا است دچار خلل شده، مدرسه را در جریان امر قرار دهید.

فریبا و دختر ۹ ساله‌اش توافق کردند که هر دو با نوشتن یا نقاشی در یک دفترچه خاطرات مشترک، احساسات خود را برای هم بیان کنند. فریبا با دیدن آنچه در این دفترچه نقش بست، حیرت زده شده. دخترش مهسا با نوشتن، احساسات خود را راحت‌تر بیان کرد تا با گفتن.

زهره (همسر علی) سرطان پیشرفته‌ای داشت. در این حال مراقبت اصلی بچه‌های نوجوان‌شان بر عهده علی بود. وقتی بچه‌ها با هم دعوا می‌کردند، علی نگران می‌شد، چون می‌دانست این دعواها موجب آزرده‌گی خاطر همسر بیمارش می‌شود. علی باید آنها را آرام می‌کرد ولی گاهی تحمل خود را از دست می‌داد و سر بچه‌ها داد می‌کشید تا از او حساب ببرند. او پس از مدتی متوجه شد که باید بگذارد بچه‌ها خود مشاجرات را فیصله دهند. علی البته به آنها توضیح داد که تلاش می‌کند محیط را برای مادرشان آرام کند. بچه‌ها که فکر می‌کردند پدر بی‌دلیل بر سر آنها فریاد می‌زند با این تغییر ساده در رفتار وی متوجه شرایط شده و علی توانست وضعیت خانه را تغییر دهد.

نکته

بر اطلاعاتی که نوجوانان و کودکان از اینترنت دریافت می‌کنند، نظارت داشته باشید. برای آنان توضیح دهید همه پایگاه‌های اینترنتی قابل اعتماد نبوده و موارد با هم تفاوت دارند.



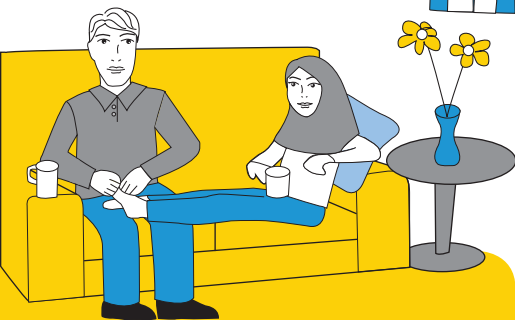
دیرستانی؛ ۱۳ تا ۱۸ ساله

نوجوان‌ها از سرطان درکی مشابه افراد بالغ داشته و اغلب تمایل دارند اطلاعات بیشتری از این بیماری کسب کنند. آنان نگران آن هستند که نکنند خودشان نیز دچار سرطان شوند؛ به خصوص اگر دختر مادری باشند که به سرطان پستان مبتلا شده است. نوجوانان در آغاز مرحله جدا شدن از خانواده قرار دارند و در این فکر هستند که به عنوان فردی مستقل و جوان چه کسی هستند. در این جا موضوع به قدر کافی پیچیده و آشفته می‌شود. بنابراین اگر در یکی از نزدیکان آنها سرطانی تشخیص داده شود (به ویژه اگر یکی از والدین باشد) مسئله سخت‌تر می‌شود.

در حالی که بسیاری از نوجوان‌ها میل به استقلال از خانواده دارند، برای ایفای نقش بیشتر در امور، به شدت احساس مسئولیت کرده و تلاش بیشتری برای کمک نشان می‌دهند. این تضاد در آنان حسی از ناامیدی و گناه پدید می‌آورد.

در این جا، روابط با افراد خارج از خانواده اهمیت بیشتری می‌یابد و بهتر است به ایجاد رابطه با دیگر افراد بزرگسال تشویق شوند، چرا که معمولاً نوجوانان به فرد بزرگسالی که پدر یا مادر آنها نیست، اعتماد بیشتری دارند؛ مثل مادر یکی از بهترین دوستان‌شان. همکلاسی‌ها نیز نقشی حیاتی دارند. از طرفی، روابط با دوستانی که در برخورد با این مسائل مشکل دارند، محدودتر می‌شود.

يك تجربه



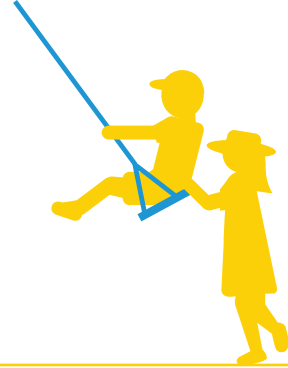
همسر فرهاد سرطان پیشرفته‌ای داشت. مریم، دختر ۱۳ ساله‌اش با پدر صحبت نمی‌کرد و پدر نیز پی یافتن راهی برای برقراری ارتباط با او بود. فرهاد متوجه شد اگر آنها وقتی را در کنار هم سپری کنند این ارتباط برقرار خواهد شد. گاهی در اتاق نشیمن می‌نشستند و با هم تلویزیون تماشا می‌کردند. مریم پاهایش را روی پای پدر می‌گذاشت و دلش می‌خواست پدر پاهایش را ماساژ دهد. اینجا بود که فرهاد دریافت مریم از این راه با او ارتباط برقرار کرده و کم صحبتی خود را جبران می‌نماید.

وظیفه شما

- به طور مرتب بررسی کنید آیا فرد نوجوان از اطلاعات کافی و سلامت کامل برخوردار است و احساسات خود را سرکوب نمی‌کند. در جریان باشید که با این حال، ممکن است نخواهد از سرطان صحبتی به میان آورد یا نیازی به آن نبیند.

- متوجه باشید که سرطان هر قدر سخت باشد، کودک، کودک است و در مورد نوجوانان نیز همین‌طور وقتی که در خود احساس غم و فشار می‌کنید، رفتار یک نوجوان نیز ممکن است شما را بیشتر ناامید سازد. اما رفتار آنان بازتاب شما نبوده و نشان دهنده آن نیست که شما تا چه اندازه برای آنان مهم هستید.

- عاقلانه است که از نوجوانان انتظار داشته باشیم در کارهای خانه کمک کرده و گاهی نیز از خواهر و برادر خود مراقبت کنند. از کمک اضافه بر سازمان آنها استقبال کنید ولی آن را به حساب ترحم نگذارید. شاید لازم باشد در مورد حد و حدود امور با آنها صحبت کنید، که در این صورت آنان حس می‌کنند نقشی در امور دارند و از آن خسته نمی‌شوند. در مورد دختران نوجوان، اگر از آنان انتظار انجام کاری بیش از حد داشته باشید، بیشتر از پسران دچار دلهره و رنجیدگی خاطر می‌شوند.



برای کسب اطلاعات بیشتر
در این زمینه‌ها

پایگاه اطلاع رسانی
بنیاد امور بیماری‌های خاص

www.cffsd.org

پایگاه اطلاع رسانی
موسسه تحقیقات، آموزش و پیشگیری سرطان

www.ncii.ir

وقتی که کودکی دچار سرطان شده‌است

شاید فرزند شما یک هم بازی داشته باشد که تشخیص داده‌اند به سرطان مبتلا است. اگر چه کودکان نیز ممکن است دچار سرطان شوند، اما در نگاه کودکان معمولاً افراد بزرگسال به آن دچار می‌شوند؛ مثل یک خویشاوند یا یک معلم. این که کودکان نیز ممکن است دچار سرطان شوند، برای کودک امری گیج کننده و وحشتناک است.

به فرزندان آگاهی دهید که سرطان اطفال، نه به خاطر سبک زندگی و رفتارهایی مثل سیگار کشیدن یا افتاب گرفتن و نه در اثر حوادث کوچکی مثل ضربه به سر است. هیچ کس و هیچ چیزی باعث بروز سرطان در کودک نشده است.

وقتی کودکان در اطراف کودکی سرطانی قرار می‌گیرند، نیاز به احساس امنیت دارند. به آنها بگویید سرطان به افراد دیگر منتقل نمی‌شود و اگر کودک بیماری در محلی جداگانه قرار گرفته، این به خاطر حفاظت او از عفونت است و نه حفاظت دیگران از سرطان وی.

توضیح دهید که وضعیت زندگی دوست یا خویشاوند سرطانی به ناچار تغییر خواهد کرد. آنان انرژی زیادی برای بازی نداشته و ممکن است مدت زیادی در مدرسه غایب باشند. ممکن است شکل جسمانی آنها نیز عوض شود؛ مثل نیاز به صندلی چرخدار یا ریزش مو. از فرزندان بخواهید بیشتر به چیزهایی توجه کند که تغییر نکرده‌اند، مثل شخصیت و رابطه دوستی آنها.

در صورت امکان به فرزندان فرصت دهید همچنان به دوستی خود با کودک بیمار ادامه دهد. شاید یکدیگر را زیاد نپسندند و روابط متقابل آنها نسبت به هم یکی نباشد، اما هر دو از وجود هم لذت می‌برند.

اگر می‌توانید، فرزندان را به بیمارستان ببرید تا دوست یا خویشاوند بیمار را ملاقات کند. برای فرزند شما بسیار گیج کننده و ترس آور است که چرا شخص سرطانی فوراً پس از تشخیص بیماری از محیط زندگی ناپدید می‌شود. آنان بدترین چیزها را برای خود تجسم می‌کنند.

برای فرزند خود وقت بگذارید و به او کمک کنید تا با دوستانش در تماس باشد. می‌توانید یک کارت پستال سلامت برایش درست کنید، نامه بنویسید، اتاق دوست بیمارش را در بیمارستان آذین ببندید یا یک تخته بازی برایش طراحی کنید. در مورد بچه‌های بزرگ‌تر تماس تلفنی، پست الکترونیک و تماس اینترنتی کمک می‌کند تا با کودک سرطانی تحت درمان ارتباط داشته باشند.

بگذارید فرزندان کمی اندوهگین بوده و کمی ترس داشته باشد. کودکان زمانی که می‌خواهند از آنچه در درونشان می‌گذرد با شما صحبت کنند، نیاز دارند حس کنند می‌توانند به شما نزدیک شوند. صادق بودن نسبت به یکدیگر در رابطه با ترس و احساسات، تاثیر مثبتی بر رابطه شما با فرزندان داشته، به سلامتی فرزند کمک کرده و به او توان برخورد با مسائل را می‌دهد.

علل سرطان

سرطان مسری نیست

تغییر وضعیت

ادامه روابط

ملاقات در بیمارستان

تداوم تماس

مشوق احساسات آنان باشید

واکنش‌ها و نیازهای کودکان در سنین مختلف

درک کودکان از بیماری و استدلالات‌های آنان در مورد خبرهای بد، با توجه به سن و زمینه خانوادگی متفاوت است. در جداول زیر نیازهای مختلف کودکان بررسی شده است. به کمک آنها می‌توان دریافت چه مطالبی را می‌توان با کودکان در میان گذاشت و برای کاهش فشار ناشی از چنین اخباری، چگونه می‌توان با آنها رفتار کرد.



نوزادان، اطفال و کودکان نوپا

پاسخ‌های پیشنهادی	واکنش‌های احتمالی	درک از بیماری
- با رعایت برنامه‌ای خاص در مورد بچه‌ها و کودکان نوپا، دائماً آنها را تحت نظر داشته باشید. - تماس بدنی خود را با آنان بیشتر کنید؛ مانند آرام بر پشت طفل زدن، در آغوش گرفتن و یا شیردهی بیشتر تا در آنان احساس امنیت بیشتر شود. - از اعضای خانه و دوستان بخواهید در کارهای خانه و مراقبت کمک کنند. - برای تنظیم احساسات در آنها بازی با گوی را در نظر بگیرید. - از نوارهای صوتی آرام‌بخش، موسیقی یا ماساژ کودکان استفاده نمایید. - احساسات و ترس خود را با دیگران مطرح کنید.	- نوزادان و اطفال: ممکن است برای احساس راحتی و تخلیه هیجانی، تمایل به شیرخوردن را افزایش دهند. - بهانه‌گیری و بدخلقی می‌کنند. - به بدن والدین می‌چسبند. - تغییر در خواب یا عادات غذاخوردن دارند. - قولنج کنند. - کودکان نوپا: غیظ و قهر و منفی بافی دارند؛ پاسخ «نه» می‌دهند. - بازگشت به مکیدن شست، خیس کردن بستر، بچه‌گانه صحبت کردن و غیره.	- آنان از بیماری آگاهی کمی دارند. - اطفال، احساسات والدین از جمله اضطراب را درک می‌کنند. - آنان دوران جدایی از والدین را درک می‌کنند. - وقتی که حضور فیزیکی پدر یا مادر کم شود، غمگین می‌شوند. - کودکان نوپا نسبت به تغییرات جسمانی پدر یا مادر یا یکی از نزدیکان خود یا بروز عوارض جانبی در آنان واکنش نشان می‌دهند؛ مثل تهوع.



پیش دبستانی و کودکان ۳ تا ۵ ساله

درک از بیماری	واکنش‌های احتمالی	پاسخ‌های پیشنهادی
• آنان در آغاز مرحله درک از بیماری قرار دارند. • کودکان فکر می‌کنند خود باعث این بیماری شده‌اند (مثلاً با سرکشی یا افکار بد خود) به این وضعیت تفکر جادویی می‌گویند. • کودکان خود محور بوده و فکر می‌کنند هر چیزی به آنان ربط دارد. • کودکان فکر می‌کنند سرطان مسری است.	• مکیدن شست. • ترس از تاریکی، هیولاها، حیوانات، چیزهای عجیب و غریب و ناشناخته. • بختک • راه رفتن یا حرف زدن در خواب • خیس کردن بستر • لکنت زبان یا بچه‌گانه حرف زدن • بیش‌فعالی یا خونسردی • ترس جدا شدن از افراد مهم به خصوص هنگام خواب و رفتن به پیش‌دبستانی. • حالت تهاجمی؛ مثل زدن یا گاز گرفتن. • سوال‌های تکراری در یک مورد، حتی اگر چندین بار پاسخ داده شوند.	• توضیحات مختصر و ساده‌ای از سرطان ارائه نمایید و در صورت لزوم تکرار کنید یا بیشتر توضیح دهید. • با استفاده از کتابچه‌های عکس‌دار، عروسک‌ها یا حیوانات پارچه‌ای در مورد بیماری صحبت کنید. • درباره بختک یا مشکلات دیگر داستان بخوانید. • خیال آنان را راحت کنید که به واسطه رفتار یا افکارشان موجب بروز این بیماری نشده و بدان دچار نمی‌شوند. • آنچه را کودکان انتظار دارند توضیح دهید و شرح دهید که برنامه‌های زندگی چگونه تغییر می‌کنند. • به کودک اطمینان دهید که از آنان مراقبت خواهد شد و هرگز فراموش نمی‌شوند. • آنان را تشویق به تفریح کنید. • به آنان گوش فرا دهید و نسبت به احساسات‌شان هوشیار باشید، احساساتی که در جریان صحبت یا بازی از خود نشان می‌دهند. • روال معمول زندگی را ادامه داده و حد و حدود آنان را رعایت کنید. • بگذارید کودکان هر روز فعالیت بدنی داشته باشند تا انرژی اضافی خود را تخلیه کنند و از اضطراب رهایی یابند و رفتار تهاجمی آنان به یک خروجی مثبت بدل شود.



پاسخ‌های پیشنهادی	واکنش‌های احتمالی	درک از بیماری
• به آنان گوش فرا دهید و نسبت به احساسات آنها هوشیار باشید؛ احساساتی که در جریان صحبت یا بازی از خود بروز می‌دهند. • برای توضیح بیماری، درمان و پیامدهای بالقوه آن از کتاب‌ها استفاده کنید. • به آنان اطمینان دهید که رفتار یا افکارشان باعث بروز این بیماری نشده است. • خیال آنان را از بابت مراقبت از آنان و برنامه زندگی‌شان راحت کنید. • به آنان بگویید سایر افراد شریک در زندگی آنان (پدر یا مادر) یا دیگر بستگان در سلامت به سر می‌برند. • بگذارید دریابند که چگونه می‌توانند مفید باشند. • بگذارید بفهمند که احساسات آنان برای شما مهم است، از مرگ برای آنان سخن بگویید، حتی اگر بچه‌ها آن را عنوان نکنند. • به نظرات و ایده‌های کودکان کوچک‌تر نیز توجه کنید.	• حساسیت و زود رنجی، غمگینی، گریه، اضطراب، گناه، غبطه خوردن • شکایت جسمانی: سردرد، معده درد • نگرانی ناگهانی نسبت به سلامت والدین • اضطراب جدایی، به هنگام رفتن به مدرسه یا اردو • رفتار تهاجمی: واکنش‌های خصومت‌آمیز مثل فریاد کشیدن یا دعوا کردن با فرد بیمار • تمرکز ضعیف، به رویا فرو رفتن، بی‌توجهی • نمرات درسی ضعیف • کنار گذاشتن خانواده و دوستان • مشکل در سازگاری با تغییرات پدیدآمده • ترس از رفتار خود، تنبیه شدن یا قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید • حساسیت، خجالت و دستپاچگی • تلاش برای بیش از حد خوب بودن، با این خطر که والدین قادر به تشخیص اضطراب و پریشانی آنان نیستند؛ این وضعیت بیشتر در دختران شایع است.	• قادر به درک توضیحات بسیار پیچیده از سرطان و اطلاعات اصولی در مورد سلول‌های سرطانی هستند. • احساس می‌کنند به خاطر رفتار ناشایست آنها، مسئول بروز این بیماری هستند. • کودکان کم سن و سال‌تر در ابتدای درک این موضوع هستند که انسان از جمله پدر و مادر می‌میرد. کودکان بزرگ‌تر دوست دارند عاقبت مرگ و تاثیر آن را درک کنند. اگر کودکی با سن و سال کم در معرض بیماری یا مرگ قرار گیرد، کودکان بزرگ‌تر از بلوغ فکری بیشتری برخوردار بوده و درک بیشتری از مرگ دارند.



درک از بیماری	واکنش‌های احتمالی	پاسخ‌های پیشنهادی
• آنان قادرند با سرعت عمل خوبی فکر کنند؛ می‌توانند در مورد مسائلی که خود تجربه نکرده‌اند، فکر کنند. • در آغاز مرحله‌ای هستند که همانند بزرگسالان فکر کنند. • قادرند درک کنند که مردم شکنده‌اند. • قادرند روابط پیچیده میان وقایع را درک کنند. • قادر به درک علت و معلول‌اند؛ در رابطه با علائم و نشانه‌های بیماری و خود بیماری یا بین رفتار و پیامدهای آن. • ترس و نگرانی را بیشتر انکار می‌کنند تا وارد بحث و جدل نشوند.	• خواهان استقلال بیشترند و دوست دارند با آنان همانند بزرگسالان رفتار شود. • عصبانیت و سرکشی • حساس به نحوه برخورد بزرگسالان یا برخورد با موقعیت موجود. • افسردگی یا اضطراب • نگران نسبت به متفاوت بودن • قضاوت ضعیف و رفتار خطرآفرین؛ مثل اعتیاد به الکل، مصرف دخانیات، بیرون بودن تا دیر وقت، روابط جنسی ناامن. • کناره‌گیری • بی‌تفاوتی • علائم و نشانه‌های جسمانی ناشی از استرس یا دلهره؛ مثل معده درد، سر درد، تمایل زیاد به ریختن احساسات در درون؛ برای همین بزرگسالان نمی‌توانند واکنش‌های زیادی از آنها ببینند. • بازگشت به قبل: بازگشت به رفتارهای دوران قبل، از قبیل تماشای برنامه‌های تلویزیونی کودکان یا داشتن حالتی بسیار متزلزل و وابسته به والدین.	• تشویق کنید درباره احساسات‌شان حرف بزنند، ولی توجه داشته باشید برای آنان راحت‌تر است که به دوستان خود، معلمین یا فرد امین دیگری اعتماد کنند. • عشق و محبت خود را به صورت جسمانی و شفاهی بیشتر بیان کنید. • در رابطه با تغییر وظایف اعضای خانواده با آنها صحبت کنید. • در صورت نیاز، رازدار آنها باشید. • آنان را تشویق کنید به فعالیت‌ها و روابط دوستانه خود ادامه دهند. • محدودیت‌های مناسبی برقرار کنید. • اگر مشکلی وجود دارد، برای مشورت وقت تعیین نمایید. • در واگذاری مسئولیت‌های زیاد و بیش از حد، بر آنان تکیه نکنید. • برای کسب مطالب بیشتر در مورد سرطان و دریافت کمک، منابعی برای آنان تهیه کنید. • توافق کنید همیشه در مورد سرطان صحبت نکنید؛ با فرزندان‌تان درباره تکالیف خانه، ورزش، دوستان، شغل پاره وقت آنها و از این قبیل موارد صحبت کنید. • به نظرات و ایده‌های بچه‌های دبستانی نیز توجه کنید.



در واکنش به خبر تشخیص

مراقبت از خود

اعلام خبر تشخیص سرطان به فرزندان امری مشکل و دلهره‌آور است. توجه داشته باشید در حالی که خود در شوک ناشی از این خبر هستید، اصرار بر اعلام نداشته باشید. احساسات خود را کنترل کنید. زیرا اگر با احساسات خویش درگیر باشید، برای کمک به بچه‌ها در برخورد با این اخبار، دچار مشکل خواهید شد.

در ابتدا لازم نیست هرآنچه به شما گفته شده را بازگو کنید. بنابراین بهتر است اطلاعات را تلخیص کرده و سعی کنید برای سؤال‌هایتان پاسخ پیدا کنید. می‌توانید ملاقات دیگری با پزشک ترتیب دهید. هرگونه اطلاعات کمکی که در اختیار شما گذارده شده را مطالعه نمایید یا با پرستار مرکز سرطان شناسی تماس بگیرید.

صحبت با دیگر افراد بزرگسال پیش از طرح این وضعیت با کودکان، به شما کمک می‌کند احساسات خود را مرور کرده و تا حدی با این خبرها خوب بگیرید. ممکن است افکارتان پریشان و آشفته باشد، به این سبب صحبت با شخصی دیگر به شما کمک می‌کند دریابید در جریان روزها و هفته‌های آینده چه کارهایی را لازم است انجام دهید.

بهتر است فهرستی از کارهایی که دیگران می‌توانند برای شما انجام دهند، تهیه کنید. اعضای خانواده و دوستان نیز بسیار علاقمند به کمک هستند، اما برای این کار نیازمند راهنمایی شما هستند. یکی از دوستان می‌تواند کار هماهنگی این کمک‌ها را برعهده بگیرد.

بحث و مذاکره در این موارد و محول سازی وظایف به افراد، به تسکین یک سری نگرانی‌ها کمک می‌کند (برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۲۶ مراجعه نمایید). برای آن دسته از افرادی که به تازگی سرطان در آنان تشخیص داده شده، خدمات کمکی در دسترس است.

مراقبت از خود

تعیین وقت کنید شاید ندانید چه زمانی برای اعلام خبر به فرزندان بهتر است. آیا باید فوراً پس از آنکه خبر به خودتان رسید، فرزندان را نیز با خبر کنید یا منتظر شوید تا همه حقایق برایتان روشن شود؟ این که چقدر از اطلاعات را می‌توانید افشا کنید، مخصوصاً زمانی که در انتظار جواب آزمایش هستید، کار سختی است.

نگه داشتن اسرار زمانی که در انتظار دریافت جواب آزمایش هستید، دلهره بیشتری دارید و فرزندان‌تان ممکن است حس کنند مشکلی پیش آمده است. سعی کنید به محض احساس توانایی، حقیقت را برای بچه‌ها بازگو کنید. اگر نمی‌دانید مسئله تا چه حد جدی است یا چه درمانی نیاز است، این موضوع را هم به آنها بگویید. اطمینان دهید که به محض اطلاع از جزئیات بیشتر، موضوع را به اطلاع آنها خواهید رساند.

وقتی متوجه می‌شوید بیماری شما سرطان است، تصمیم گیری در مورد نحوه صحبت با بچه‌ها بسیار سخت است. آنقدر غرق در این اخبار می‌شوید که نمی‌توانید یک جا بایستید، آرام و قرار ندارید و کنترل شرایط برایتان دشوار است.

مادر دو نوجوان



در موارد زیر مطلع ساختن بچه‌ها ایده خوبی است:

- زمانی که فکر می‌کنید آنها می‌خواهند چیزی بگویند؛
- وقتی در اثر گریه بزرگ‌ترها، دست و پای خود را گم کرده‌اند؛
- با بروز تغییرات بدنی یا احساسی در فرد مبتلا به سرطان، دچار شوک شده و سردرگم مانده‌اند؛
- فرد مبتلا دارای نشانه‌هایی قابل رؤیت است که نیاز به توضیح دارند، مثل تهوع مکرر یا از دست دادن وزن.

به مرور درمی‌یابید که چه زمانی از روز بهترین وقت برای فرزندان تان است تا اخبار مهم را بشنوند. بهتر است زمانی را تعیین نمایید که حرف شما قطع نشود و با قاطعیت از اعضای خانواده بخواهید برای یک صحبت رسمی دور هم جمع شوند. بسیاری از مردم معتقدند طرح موضوع به صورت ناگهانی و در حال انجام کاری دیگر (مثل رفتن به گردش یا تمیز کردن میز پس از صرف شام) در کاهش تنش بسیار مفید است. می‌توان گفت که طرح موضوع به هنگام خواب یا پیش از واقعه‌ای مهم، به هیچ وجه مناسب نیست.

درباره اینکه چه کسی می‌تواند در صحبت‌های شما شرکت کند، فکر کنید.

این که چه کسی موضوع را به بچه‌ها بگوید، به سابقه ارتباط اعضای خانواده بستگی دارد. اغلب در خانواده‌هایی که هم پدر و هم مادر حضور دارند، یکی از آن دو اکثر ارتباطات خانوادگی را بر عهده می‌گیرد. شاید بهترین راه قطع اخبار توسط پدر یا مادر و اعلام موضوع توسط پدر یا مادر باشد. شاید از فرد بزرگ‌تر دیگری مثل پدر بزرگ بخواهید زمانی که با فرزندان صحبت می‌کنید، در کنار شما باشد. به خصوص اگر بار امور خانواده فقط بر دوش شما است. می‌توانید بسته به سن و خلق و خوی فرزندان تصمیم بگیرید که جداگانه با آنها صحبت کنید یا با هم. بهتر است زمان و مکانی را تعیین کنید که مورد علاقه آنها است.

چیزی را که می‌خواهید برای آنها بگویید، تمرین کنید.

والدین اغلب به توانایی خود در انتخاب واژه‌های درست و پاسخ به سؤالات زیرکانه بچه‌ها شک دارند. تمرین سخنرانی در کنار همسر، دوست، یکی از بستگان و یا مددکار سرطان شناسی بیمارستان بسیار مفید است. با این کار پیش از گفتگو با فرزندان، واژه‌ها را بر زبان آورده و تاحدی با اضطراب ناشی از آن واژه‌ها مبارزه خواهید کرد. می‌توانید در مقابل یک آینه تمرین کنید. با این کار می‌توانید واژه‌ها را در ذهن خود چیده و مرتب کنید.

حتی اگر برنامه‌ریزی کرده‌اید که چه می‌خواهید بگویید و فکر می‌کنید می‌دانید که بچه‌ها چه واکنشی نشان خواهند داد، آمادگی هر چیزی را داشته باشید. در صورتی که خبرهای بد را بر زبان آورده و فرزندان واکنشی دور از انتظار نشان داد، دستپاچه نشوید. صحبت‌های بسیاری در برابر شما صورت خواهد گرفت و فرزندان نیز با این یک بار صحبت که مطابق برنامه پیش نرفته است، آسیبی نخواهند دید.



وقتی مادرم زنگ زد تا به من بگوید سرطان دارد، دخترم از روی تن صدایم فهمید مشکلی پیش آمده است. به محض آنکه گوشی را گذاشتم، با این‌که خودم به سختی می‌توانستم این اخبار را هضم کنم، ولی مجبور بودم به سیمین توضیح دهم چه اتفاقی رخ داده است.

مادر دو دختر ۱۴ و ۱۶ ساله



حرف بچه‌ها

مامان داشته من را
با ماشین به رستوران
می‌برد. در راه از من در
مورد سرطان و این‌که
از سرطان چه چیزهایی
می‌دانم سوال می‌کرد.
بعد در مورد لوسمی بابا برایم
تعریف کرد. به من گفت که
چی هست، چطور بروز می‌کند
و چه تأثیری بر سلامت بابا
دارد. من در محل پارک
ماشین‌ها نشسته بودم و
غرق در احاسات خورم
بودم. علی، ۱۲ ساله

خبر بد این که من سرطان دارم و خبر خوب هم این که من شانس زیادی برای شکست دادن این بیماری دارم.

چهار را در جریان امور قرار دهید.



چه باید گفت؟

انواع اطلاعاتی که ممکن است بخواهید در گفتگوهای اولیه خود درباره سرطان مطرح کنید، در فهرست زیر به عنوان یک راهنما، آورده شده است. بی تردید بسته به سن و واکنش بچه‌ها، می‌توانید اطلاعات خود را به دلخواه مرتب نمایید.

۱ اصل قضیه را با واژه‌هایی که می‌فهمند، برایشان بازگو کنید.

اعلام اخبار فوری در ابتدای صحبت، با چند جمله کوتاه انجام می‌گیرد. در این جملات توضیح می‌دهید که تا اینجا چه می‌دانید و بعد چه اتفاقی رخ خواهد داد. برای کمک به توضیح اصطلاحات سرطانی می‌توانید از فهرست صفحه‌های ۵۶ تا ۵۸ و کتاب‌های مخصوص کودکان که در رابطه با سرطان نگاشته شده‌اند (صفحه ۵۵) استفاده کنید.

۲ تحقیق کنید اطلاعات قبلی آنان در این مورد چیست.

از فرزندان بپرسید از سرطان چه می‌دانند و سپس در مورد آنچه تجسم می‌کنند بحث کنید. مثلاً شما هم ممکن است دچار سرطان شوید و این که بچه‌ها علت سرطان نیستند.

۳ از آنها بپرسید می‌خواهند چه اطلاعاتی کسب کنند.

فقط به سؤالاتی پاسخ دهید که بچه‌ها می‌پرسند و تصور نکنید که همانند شما ترس و واژه دارند. از ارائه سیلی از اطلاعات به‌طور یک‌جا پرهیز کنید.

۴ صادق و راحت برخورد کنید.

از این که بگویید پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، نترسید. بگویید تلاش می‌کنید پاسخ را از دکتر دریافت کنید و به محض دریافت به آنها می‌گویید. حتماً این روند را رعایت نمایید.

۵ به آنها بگویید که از آنها چه انتظاری دارید.

بگذارید از هرگونه تغییری که قرار است در زندگی آنان رخ دهد، آگاهی یابند. مثلاً خاله طی دو هفته آینده به دنبال آنها می‌آید تا آنها را به مدرسه ببرد.

۶ از آنها بپرسید آیا تمایل دارند موضوع را برای هر کسی بازگو کنند.

شاید آنها بخواهند موضوع را به دوستان‌شان، معلم یا همه کلاس بگویند یا برعکس برای هیچ‌کس بازگو نکنند. از سوی دیگر اگر فرزندان نخواهد موضوع را به کسی بگوید، شاید شما بخواهید معلمش را در جریان قرار دهید. برای کسب اطلاعات درباره گفتگو با مدرسه به صفحه ۲۷ مراجعه نمایید.

۷ امیدها را با واقعیت مقایسه نمایید.

به بچه‌ها بگویید اگرچه سرطان جدی و مراحل درمان آن سخت است، اما بسیاری از مبتلایان بهبود یافته‌اند و شما (یا شخص مبتلا به سرطان) تا حد امکان به هر کاری دست می‌زنید تا بیماری بهبود یابد.

۸ به آنان گوش فرا دهید.

ممکن است فرزندان در ابتدا که شما آنان را در جریان موضوع قرار می‌دهید کم حرف بزنند و سؤالی نپرسند. بعضی بچه‌ها نیاز به گذشت زمان دارند تا اطلاعاتی به دست بیاورند، اما این بدان معنا نیست که موضوع را درک نکرده‌اند. بگذارید احساس کنند هرگاه سؤالی دارند، ناراحت هستند و یا احساس ترس دارند، می‌توانند به سمت شما بازگردند. به آنها بگویید این‌طور نیست که شما همیشه پاسخ سؤال‌ها را در دست داشته باشید، ولی ترس و نگرانی آنها را می‌فهمید و در برخورد با این مسئله کمک‌شان می‌کنید.

۹ وعده‌ای ندهید که نمی‌توانید عمل کنید.

اگر وضعیت به گونه‌ای است که نمی‌توانید به وعده خود عمل کنید، بهتر است قوی ندهید. به جای آنکه بگویید «حتماً در جشنواره یا مسابقه شنا شرکت می‌کنم»، چیزی شبیه به این جمله بگویید: «امیدوارم بتوانم به مسابقه بیایم اما اگر نتوانستم، دوست دارم عکس‌های آن را ببینم. شاید بتوانم کسی را بفرستم تا از مسابقات فیلمبرداری کند».

۱۰ محبت و احساسات خود را نشان دهید.

به فرزندان خود بگویید دوستشان دارید و اطمینان دهید که از آنان مراقبت خواهد شد. با در آغوش گرفتن و دلداری دادن و ایجاد حس ارزشمند بودن در آنها، نشان دهید که به آنها عشق می‌ورزید. از احساساتی بودن خود نهراسید. با این کار به بچه‌ها پیام دهید که نشان دادن احساسات هیچ ایرادی ندارد. اما سعی کنید با رفتار تان نگران‌شان نکرده و ترس به دلشان نیندازید. در صورت لزوم، توضیحات ساده‌ای به آنها ارائه کنید؛ مثل «خبر بیماری بابا مرا ناراحت کرد، اما همه ما در کنار هم می‌توانیم با این موضوع روبرو شویم».

حرف بچه‌ها

بعد از آنکه بابا موضوع را به ما گفت، هر شی نفرمان (دور هم)
نشیم و گریه کردیم و تا مدتی یکدیگر را در آغوش گرفتیم. بعد
به این که از این واقع ناراحت بودیم، در فضایی شد شام
خوردیم. زندگی از آن روز به بعد تغییر کرد.

یلی، ۱۷ ساله

“

همسر سابقم دچار سرطان پستان شده بود. با دختر کوچکم درباره این‌که چگونه درمان، همه چیز را عوض می‌کند صحبت کردم. مثلاً این‌که مامان بی‌حال و خسته می‌شود و موهایش می‌ریزد، اما انتظار داریم که دوباره سلامتی‌اش را بازیابد.

پدر یک فرزند ۴ ساله

”



نوزادان، اطفال و کودکان نوپا

برای شروع صحبت یا ادامه دادن آن، اغلب به سختی می‌توان واژه‌های درستی پیدا کرد. با ایده‌های زیر شاید بتوانید آنچه را می‌خواهید پیدا کنید. با این‌که این ایده‌ها براساس سن گروه‌بندی شده‌اند، اما پیشنهاداتی که در گیومه درباره کودکان کوچک‌تر یا بزرگ‌تر آمده، بسیار سودمند است. برای پاسخ دادن به سؤالات خاص، به نکات موجود در صفحه ۲۴ رجوع کنید.

روشن است که نوزادان نیازی به توضیح ندارند، اما کودکان نوپا که بزرگ‌تر هستند بدان نیاز دارند. زیرا مسائل مربوط به خود و خانواده را بیشتر درک می‌کنند.

درباره بیماری

«مامان مریض شده و باید به بیمارستان برود تا بهبود پیدا کند».

توضیح تغییرات ایجاد شده و مطمئن ساختن کودکان

«بابا و مامان دو شب نمی‌توانند پیش تو باشند، برای همین مامان بزرگ می‌آید تا پیش تو در خانه بماند».
«مامان باید مدت زیادی استراحت کند و نمی‌تواند با تو بازی کند، اما هنوز هم تو را دوست دارد».



کودکان پیش دبستانی و مهد کودک

کودکان پیش دبستانی توضیحات اصولی خیلی از موارد مانند بیماری، امور معمول خانواده و علت و معلول‌ها را درک می‌کنند.

درباره بیماری

«من دچار نوعی بیماری شده‌ام که به آن سرطان می‌گویند. دکتر به من دارو داده تا بهتر بشوم. این داروها ممکن است چند روزی مرا بی‌حال و خسته کنند، اما بعد از آن حالم بهتر می‌شود».

توضیح سوء تفاهم‌ها

گاهی اوقات، بچه‌ها نگران می‌شوند که افکار یا رفتار آنها باعث سرطان فرد شده است. «هیچ کسی باعث بروز سرطان نمی‌شود و دست ما هم نیست که بخواهیم دچار آن نشویم».
«فکر می‌کنی چرا بابا دچار سرطان شده‌است؟»

توضیح تغییرات ایجاد شده و مطمئن ساختن کودکان

«مامان باید چند هفته‌ای هر روز به بیمارستان برود. برای همین بابا تو را به مدرسه می‌برد. بابا چشم انتظار است تا هر چه زودتر این کار را انجام دهد».
«بابا مریض شده و نمی‌توانیم مدتی او را ببینیم، اما بدان که او تو را خیلی دوست دارد».
«من عاشق نقاشی‌های تو هستم، اگر می‌توانی برایم چند نقاشی بکش تا با خودم به بیمارستان ببرم».

به عنوان یک خانواده اوقاتی را در کنار هم سپری کنید. بچه‌ها در کنار شما و در زمان‌هایی خاص سوالات خود را به راحتی مطرح می‌کنند.

مادر سه فرزند ۱۸، ۱۶ و ۱۰ ساله



بچه مدرسه‌ای‌های کم سن و سال‌تر

بچه‌های کوچک‌تر مسائل اصلی مثل بیماری و وضعیت معمول خانواده را درک می‌کنند. آنان نیاز به تکیه‌گاه دارند تا سوءتفاهم‌ها را تصحیح کرده و همچنان عشق و محبت، امنیت و مراقبت را در خود حس کنند.

درباره بیماری

«من دچار نوعی بیماری شده‌ام که به آن سرطان می‌گویند. یعنی توده‌هایی در بدنم در حال رشد هستند که نباید اصلاً وجود داشته باشند. قصد دارم به بیمارستان بروم و عمل کنم تا این توده‌ها را در بیاورند. بعد تحت درمان بیشتری قرار می‌گیرم تا مطمئن شوم که توده‌ها دوباره بر نمی‌گردند».

«دکترها می‌گویند خون بابا دچار مشکل شده، برای همین اخیراً خیلی خسته به نظر می‌رسد. بابا باید تحت درمان قرار بگیرد تا دوباره بهبود پیدا کند».

«خیلی از مردم سرطان می‌گیرند، ما علت آن را نمی‌دانیم. خیلی‌ها هم بهبود پیدا می‌کنند. انتظار این است که من هم بهبود پیدا کنم».

توضیح سوء تفاهم‌ها

«هنوز هم می‌توانیم تا دلت بخواهد هم دیگر را در آغوش بگیریم و نوازش کنیم - تو نه از من و نه از هیچ کس دیگری سرطان نمی‌گیری».

«حتی اگر دوستان مدرسه‌ای بگویند سرطان واقعاً بد است و من مریض‌تر شوم، اما آنها در مورد سرطان همه چیز را نمی‌دانند. به شما می‌گویم که دقیقاً چه اتفاقی برای من در حال وقوع است».

توضیح تغییرات ایجاد شده و مطمئن ساختن کودکان

«لازم نیست نگران باشی، چون دکترها به خوبی از من مراقبت می‌کنند. به زودی یک سری درمان دریافت می‌کنم که زمان شروع آن را به شما خواهم گفت».

«حتی اگر تغییراتی در امور خانه پدید بیاید و بابا هم تحت درمان باشد، همچنان می‌توانی به کلاس تنیس بروی».

«بعد از این که مامان بزرگ از بیمارستان مرخص بشود، کارهای مامان زیاد می‌شود. چون باید به او کمک کند. همه ما می‌توانیم به نوعی کمک کنیم، اما خیلی از برنامه‌ها برای شما تغییر نمی‌کند».

«اگر دوست نداری، مجبور نیستی در مورد سرطان من با دوست‌هایت حرفی بزنی. اما معلمت را در جریان می‌گذارم تا بداند چه مسائلی در خانه ما می‌گذرد».



بچه مدرسه‌ای‌های بزرگ‌تر و نوجوانان

در دوران راهنمایی و دبیرستان، کودکان از بیماری و مسائلی که بر روی آنها و خانواده‌شان تاثیر می‌گذارد، درک بسیار پیچیده‌ای دارند. نوجوانان در آغاز مرحله‌ای قرار دارند که می‌خواهند همانند بزرگسالان فکر کنند. توضیحات درباره سرطان برای آنها باید با جزئیات بیشتری همراه باشد. کودکان در این سنین، تمایل دارند نه تنها در مورد سلامتی خود بلکه در مورد سلامتی شخص مبتلا به سرطان نیز مطمئن شوند.

درباره بیماری

«خبرهای بدی شنیدیم، من سرطان گرفته بودم. هنوز نمی‌دانستیم باید چکار کنیم، باید جراحی می‌شدم تا دکترها نگاهی بیندازند و اطلاعات بیشتری به دست آورند.»
«می‌دانی که مامان اخیرا خیلی مریض شده است. دکترها امروز گفتند که آزمایش‌ها نشان می‌دهند مامان سرطان دارد. خبر خوب این‌که شانس بهبودی مامان خیلی زیاد است.»

توضیح سوء تفاهم‌ها

«سرطان انواع مختلفی دارد و درمان هر کدام هم با هم متفاوت است. حتی اگر عمو هم سرطان داشت، نوع آن با نوع سرطان من یکی نبود.»
«دکتر نمی‌داند چرا من سرطان گرفته‌ام. این به معنای آن نیست که تو هم سرطان می‌گیری. سرطان مسری نیست، یعنی نمی‌توانی از کسی یا چیزی سرطان بگیری و الزاما اثری هم نیست یعنی این که حتما در خانواده‌ها از نسلی به نسلی منتقل شود.»
«حتی اگر مامان بزرگ سرطان داشته باشد، دکترها می‌گویند احتمال بهبودی او وجود دارد. چون زود تشخیص داده شده است.»

توضیح تغییرات ایجاد شده و مطمئن ساختن کودکان

«وقتی بابا تحت درمان قرار بگیرد، یک سری چیزها در خانه عوض می‌شود. اما می‌توانیم بابا را گاهی در بیمارستان ملاقات کنیم.»
«بعد از اینکه عمل کنم، یک سری کارها را نمی‌توانم انجام بدهم؛ مثل بلند کردن چیزی یا رانندگی. پس باید در خانه جدی باشی. بابا هم زود از سر کار می‌آید تا تو را به کلاس‌های بعد از مدرسه ببرد.»
«هر اتفاقی بیفتد، همیشه دل ما با توست و دوستت داریم. به محض آنکه خبری بگیریم تو را هم مطلع می‌کنیم.»
«اگر سؤالی در ذهنت داری یا نگران چیزی هستی، پیش خودت نگه ندار. بیا و با ما صحبت کن. اگر با فرد دیگری هم خواستی صحبت کنی، مشکلی ندارد.»



پاسخ به پرسش‌های کلیدی کودکان

سوال: آیا شما در شرف مرگ هستید؟

این همان سوالی است که اکثر والدین از آن می‌ترسند، اما مسئله آن چیزی نیست که فکر می‌کنید. مثلاً منظور بچه‌های کم سن و سال از طرح سؤال این است که: «آیا باز هم می‌توانیم به تعطیلات برویم؟».

برای بچه‌های بزرگ‌تر، کمی پیچیده‌تر است: «چه کسی مراقب من خواهد بود؟». با طرح یک سری سوال سعی کنید پرسش‌های آنان را کشف کنید؛ «آیا چیز خاصی هست که در مورد آن نگران باشی؟» یا «در مورد چه چیزی فکر می‌کردی؟». بعضی بچه‌ها فکر می‌کنند سرطان یعنی مرگ، بنابراین بهتر است توضیح دهیم که بسیاری با جراحی و دارو مداوا شده‌اند و این که دائماً درمان‌های جدیدی کشف می‌شوند.

جواب:

«بعضی‌ها از این نوع سرطانی که من دارم می‌میرند اما من تصمیم گرفته‌ام هرکاری دکتر گفت انجام بدهم تا خوب شوم». «ما انتظار چنین اتفاقی را نداریم، اما ممکن است مدتی مریض بشوم».

سوال: آیا من را سرزنش می‌کنند؟

بعضی بچه‌ها مستقیماً از شما سؤال می‌کنند که «آیا دیگران با نگرانی همراه با سکوت‌شان، آنها را به خاطر این سرطان سرزنش می‌کنند؟». بهترین کار برخورد مناسب با موضوع است.

جواب:

«این که من سرطان دارم، تقصیر هیچ کس نیست. هیچ کدام از رفتارها یا گفتارهای شما باعث مریضی من نشده است». «شما نمی‌توانید سرطان را بهتر یا بدتر کنید، ولی می‌توانید با داستان‌های با مزه‌ای من را بخندانید». «هرگز فکر نکنید شما باعث سرطان شده‌اید یا رفتار شما موجب بهتر یا بدتر شدن سرطان می‌شود».

سوال: آیا من هم دچار سرطان می‌شوم؟

تصور غلط در میان بسیاری کودکان (و برخی بزرگسالان) این است که سرطان مسری است. این باور زمانی تقویت می‌شود که بیمار تحت شیمی درمانی است و باید از تماس با افراد مریض پرهیز کند. درحالی که این پرهیز، به خاطر حفاظت از بیمار است و با این کار، خطر ابتلای به عفونت در او کاهش یابد.

جواب:

«ابتلای به سرطان مثل ابتلای به سرماخوردگی نیست. بنابراین نزدیک شدن به من مشکلی ندارد، حتی اگر مریض باشم». «سرطان در بدن شخص مبتلا پیشرفت می‌کند، اما قابل انتقال به شخص دیگر نیست».

“

برای ما تکان دهنده بود و مسئله را بسیار حساس دیدیم. ولی بنظر نمی‌رسید بچه‌های کوچک را خیلی حیرت‌زده کرده باشد. با این حال مشخص بود که نگرانند و نیاز دارند کسی آنها را از حل مسئله مطمئن کند.

پدر دو فرزند ۴ و ۲ ساله



سوال: چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟

هنگام بروز مشکل در خانواده، برای فرزندان مهم است که برای آنان چه اتفاقی می افتد؛ چه کسی از آنان مراقبت خواهد کرد، چه کسی آنان را از مدرسه می آورد و نقش افراد خانواده چه تغییری خواهد کرد. سعی کنید تا حد امکان آنان را در جریان جزئیات تغییرات قرار دهید تا آمادگی رویارویی با وضعیت جدید را داشته باشند. در مورد کودکان بزرگتر بهتر است در مورد تصمیماتی که اتخاذ می شود نظر آنان را نیز جویا شویم.

جواب:

«سعی ما این است که امور خانه را تا حد امکان در حالت خودش حفظ کنیم، اما گاهی وقتها ممکن است از بابا یا ماما یا بابابزرگ بخواهیم کمکمان کنند».

سوال: آیا باید موضوع را به افراد دیگر هم بگویم؟

فرزندان شما نمی دانند به چه کسی باید موضوع سرطان را بگویند یا اصلا چه بگویند. ممکن است اصلا نخواهند چیزی در این مورد به کسی بگویند. با این کار مشخص می شود آنان نسبت به گفتن موضوع به دیگران چه احساسی دارند. اگر قصد دارید معلم، مشاور یا مدیر مدرسه را مطلع کنید، تصمیم خود را با بچه ها در میان بگذارید. اغلب نوجوان ها تمایل دارند مدرسه نیز در جریان موضوع قرار گیرد، بنابراین عاقلانه است که ببینید به چه کسی باید موضوع را گفت و تا چه حد باید گفت.

جواب:

«مجبور نیستید به کسی چیزی بگویید، اما آیا اصلا دوست دارید موضوع را به کسی بگویید؟ اغلب مردم با این کار می توانند در مورد چیزهایی صحبت کنند که در ذهن شان می گذرد».

«وقتی به موضوع صحبت با دیگران در رابطه با سرطان فکر می کنید، چه چیزی در ذهن شما می آید؟».

«ما باید مدرسه را در جریان موضوع قرار دهیم، اما به من بگویید که فکر می کنید به چه کسی باید گفت و از چه مسائلی دوست دارید صحبت شود».

«می دانم که راز نگه دار هستید، اما فکر می کنم مدرسه باید از این مسائل اطلاع داشته باشد. سعی می کنم طوری این کار را انجام دهم که تا حد امکان دردسری برایت درست نشود».

سوال: آیا کاری هست که من بتوانم به عنوان کمک انجام دهم؟

پاسخ به این سؤال ظرافت خاصی دارد. بهتر است اجازه دهیم بچه ها به ما کمک و در امور مشارکت کنند.

جواب:

«بله، کارهای زیادی هست که می توانید انجام دهید. برایتان مشخص می کنم چه کارهایی هست و چه چیزهایی باعث راحت تر شدن کارها برای هر کدام از ما می شود».

«بعضی کمکها در امور خانه بسیار مفید است، اما توجه داشته باشید که باید به کار مدرسه خودتان هم برسید و وقتی را هم برای لذت و تفریح بگذارید».

توجه به آنچه که هم اکنون در حال وقوع است، مفید است. می توان گفت هیچ چیزی بعید نیست. زندگی برهه ای از زمان است. مهم آن است که به کودکان اطمینان داده شود که شما فوراً با زندگی وداع نمی کنید، اطمینان دهید که سرطان به منزله زمزمه مرگ نیست و این که به هر کاری دست زده می شود تا اطمینان حاصل شود که شما به زندگی ادامه خواهید داد. بچه ها اغلب ایده هایی غیرعادی در این رابطه دارند.

مادر سه فرزند ۱۸، ۱۶ و ۱۰ ساله



برخورد با واکنش بچه‌ها

گریه: اگر فرزندان گریه می‌کنند، بگذارید گریه کنند. این یک واکنش طبیعی است. به آنان دل‌داری دهید و در کنارشان باشید تا احساس امنیت کنند.

ترس: گاهی کودکان به شدت احساس ترس و نگرانی می‌کنند. اگر کودکان نسبت به شخص مبتلا به سرطان دچار ترس شوند، بسیار خطرناک و مضر خواهد بود. برای آنان توضیح دهید که فرد مبتلا به سرطان، با آن که سلول‌های بیماری در بدنش وجود دارد و از لحاظ ظاهری کمی تغییر کرده، ولی هنوز همان فرد

نگران شوید، به خصوص زمانی که جرات می‌یابید صحبت کنید. این رفتار عادی نیست و البته کودک اغلب محتاطانه عمل می‌کند و لازم است مدتی بگذرد تا بتواند این اطلاعات را هضم کند. سعی کنید نسبت به این رفتار رنجیده خاطر نشوید. اما توجه داشته باشید که آنان می‌توانند هر زمان که بخواهند با شما صحبت کنند. اگر موقعیت تغییر یابد، باز هم لازم است صحبت و بررسی کنید که آیا فرزندان سوالی در ذهن دارد یا خیر و یا آیا از زمان اولین گفتگو با آنها، رفتارشان عوض شده یا خیر.

قبلی است. سعی کنید این موضوع را به تغییراتی ربط دهید که برای کودک قابل درک باشد؛ مثل حیوان خانگی بیماری که به‌بودی یافته یا درختی که در طول سال رنگ عوض می‌کند.

کودکان می‌ترسند که مبادا وضعیت به سویی پیش رود که پدر یا مادر بیمار و سالم، آنها را به حال خود رها کنند. به آنان اطمینان دهید که همیشه مراقب‌شان خواهید بود.

بدون واکنش: گاهی اوقات کودک وانمود می‌کند که خبرهای شما را نشنیده و هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد. ممکن است به خاطر آرام بودن او سر در گم یا

صحبت با دیگران

مجبور نیستید وظیفه صحبت با فرزندان درباره سرطان را بر دوش خود بکشید. راه‌های متعددی وجود دارد که بتوان از بار این وظیفه کاست و به بچه‌ها اطمینان داد حرف‌هایی که می‌شنوند، پیامی قاطع از سوی افرادی است که در زندگی آنان نقش دارند.

- به بزرگ‌ترهایی که نقش کلیدی دارند بگویید می‌خواهید با فرزندان صحبت کنید؛ مثل پدر، بزرگ یا مادر بزرگ، دوستان یا پرستار بچه. با آنها در مورد تشخیص بیماری و تصمیم خود درباره صحبت با بچه‌ها، حرف بزنید و همان مطالبی را که می‌خواهید برای بچه‌ها بازگو کنید، برای آنان بگویید.

- با دیگر افرادی که سرطان دارند، صحبت کنید. گاهی اوقات بهترین کمک‌ها و ایده‌ها از سوی افرادی ارائه می‌شود که قبلاً همان موقعیت را داشته‌اند. با این کار متوجه می‌شوید تنها نیستید و در نتیجه راه برخورد با مسائل را پیدا می‌کنید.

- از یک متخصص کمک بگیرید. از نکاتی که مددکار اجتماعی، روان‌شناس یا دیگر متخصصین درمان بیمارستان ارائه می‌کنند، بهره ببرید.

نکته

اگر بزرگسالی را می‌شناسید که به سرطان مبتلا شده و بچه‌های او را نیز می‌بینید، ممکن است در خلال صحبت‌ها از سرطان حرفی به میان آید. از والدین بپرسید فرزندان‌شان تا چه حد اطلاعات دارند تا بتوانید پیام قاطع والدین را به آنان برسانید.

نقش مدرسه یا پیش دبستانی

اگر فضای خانه به لحاظ روحی خشک است، می‌توان مدرسه را جای امنی دانست که به فرزندان کمک کند. مدرسه جایی است که بچه‌ها در کنار دوستان خود بوده و در آنجا به زندگی معمولی ادامه می‌دهند.

در اینجا چند راه برای سهیم ساختن مدرسه در این موضوع ارائه می‌شود که می‌تواند مورد استفاده شما قرار گیرد:

- موضوع را به مدیر و معلمان فرزندان بگویید. شاید آنها افراد دیگری را در جامعه یا مدرسه بشناسند که مبتلا به سرطان هستند یا قبلاً مبتلا بوده و این موضوع تأثیر زیادی بر درک فرزند شما از بیماری خواهد داشت؛ مثلاً پدر یا مادر یکی از بچه‌ها یا یکی از بچه‌های مدرسه که در اثر سرطان در گذشته است.

- به کارکنان مربوطه بگویید چه چیزهایی درباره سرطان به فرزندان گفته‌اید تا آنان پاسخ‌های مناسبی برای سؤالات بچه‌ها پیدا کنند.

- از اولیای مدرسه بخواهید چشم از فرزندان بر ندارند و هرگونه تغییر نگران کننده مثل قلدری کردن را به شما گزارش کنند. از معلمان مدرسه بخواهید کاوش‌گرانه عمل نکنند. برخی کارکنان خوش‌نیت ممکن است رفتار بچه را بد تفسیر کنند یا سهواً باعث ناراحتی او شوند. مثلاً ممکن است معلم از بچه‌ها سؤال کند که آیا حالشان خوب است یا نه. درحالی که بچه‌ها برای خودشان شاد و خندان نشسته‌اند.

- گاهی اوقات رفتار دیگر کودکان از نظر دور می‌ماند. با معلم‌ها و فرزندان بررسی کنید که بچه‌های دیگر چه واکنشی دارند تا بتوان به‌طور مناسب با رفتار منفی برخورد کرد.

- از والدین دوستان فرزندان بخواهید تا در پیگیری امور یادداشت‌برداری، برنامه‌های فوق‌العاده، تکالیف خانه و جشن‌های مدرسه به شما کمک کنند. هنگامی که تار و پود زندگی در خانه از هم می‌پاشد، بچه‌ها دو برابر زیان می‌بینند. به‌خصوص زمانی که به مدرسه می‌روند و چیزی را در خانه جا می‌گذارند و این، به خاطر آن است که یادداشت خود را در خانه گم کرده‌اند.

- از مدیر مدرسه بپرسید آیا مقدور است با برنامه‌ریزی مدرسه، گروه تأثیری به مدرسه بیاید و نمایش خیمه شب بازی داشته باشد.

“

از وقتی پدرم مریض شد، گاهی احساس تنهایی می‌کردم. هیچ یک از دوستانم نمی‌فهمیدند در خانه ما چه می‌گذرد و متوجه نبودند که این مشکل ممکن است تا مدت‌ها ادامه داشته باشد.

مهرdad ۱۶ ساله

”

“

وقتی بیماری کسی را تشخیص می‌دهند، خوب است با والدین بچه‌های هم سن فرزندان، صحبت شود. گفتگو با والدینی که قبلاً همان راه و مسیر را طی کرده‌اند، بسیار مفید خواهد بود.

مادر دو فرزند ۱۲ و ۳ ساله

”

يك تجربه



علت استفاده از کلاه گیس برای شاگردان صحبت کرد. به محض آنکه بچه‌ها موضوع را فهمیدند، دست انداختن‌ها متوقف شد و آنها شروع به حمایت و کمک به نرگس کردند.

نرگس ۸ ساله از مادرش کوکب خواست که دیگر به دنبال او به مدرسه نیاید. چون کوکب کلاه گیس می‌گذاشت و بچه‌های مدرسه، نرگس را به خاطر ظاهر مادرش دست می‌انداختند. کوکب مستقیماً با این موضوع برخورد کرد. وی پس از کسب اجازه از نرگس، مدرسه و والدین همکلاسی‌هایش، در کلاس حضور یافت و در مورد سرطان، عوارض جانبی درمان و



نکات کلیدی

- اگر لازم می‌دانید درباره مسائل خود با دیگر بزرگسالان گفتگو کنید.
- از بستگان، دوستان یا همکاران درخواست کمک کنید تا نیازهای عملی و احساسی شما بهتر مورد حمایت قرار گیرند.
- بهترین زمان گفتگو با فرزندان را مشخص کنید.
- تصمیم بگیرید می‌خواهید چه کسی در کنار شما باشد.
- به کودکان خود بگویید که چه اتفاقی رخ داده است.
- توضیح دهید که بعد چه چیزی رخ خواهد داد.
- به بچه‌ها امید دهید که حتی اگر شما یا آنها در حال حاضر نسبت به موضوع نگران هستید، اما اوقات بهتری نیز وجود دارد.
- به آنان اطمینان دهید که همچنان دوست داشتنی هستند و از آنان مراقبت خواهد شد.



صحبت درباره درمان

برای بسیاری از مردم، سرطان اولین تجربه آنان از یک بیماری مهم است. درک آن، آماده شدن برای انواع درمان‌ها و نیز آماده ساختن بچه‌ها در رابطه با سرطان، بسیار مشکل است. اما مواردی وجود دارد که به کمک آنها می‌توانید کاری کنید بچه‌ها نسبت به فرد بزرگسالی که به او نزدیک است و دچار سرطان شده، برخورد مناسبی داشته باشند.

درک درمان

اول آنکه، به کمک طرح موضوع می‌توان درمان‌های موجود و اثرات آنها را شناسایی کرد. از این‌که از دکتر بخواهید مواردی را که نمی‌فهمید توضیح دهد، نترسید. پرستاران، مددکاران اجتماعی بیمارستان و مرکز سرطان منابع خوبی از اطلاعات هستند. وقتی از درمان، درک خوبی داشته باشید بهتر می‌توانید به بچه‌ها توضیح یا به پرسش‌های آنان پاسخ دهید.

بچه‌ها باید چه چیزهایی را بدانند؟

برنامه درمانی

بچه‌ها اغلب نیازمند کسب اطلاعات هستند تا خود را برای آنچه که در مورد فرد سرطانی روی می‌دهد و نحوه تاثیر آن بر زندگی، آماده کنند. با سؤالاتی از این قرار آغاز کنید: «آیا تا به حال واژه شیمی درمانی را شنیده‌اید؟» یا «می‌دانید پرتو درمانی چیست؟». سپس با استفاده از زبانی که بفهمند، واقعیت‌های اصلی درمان را توضیح دهید. بررسی کنید آیا فرزندان سؤالی در ذهن دارند یا خیر. برای آنان روشن کنید که در صورت داشتن هرگونه سؤال یا نگرانی در طول درمان، می‌توانند به شما مراجعه کنند.

چه اتفاقی برای آنان رخ خواهد داد؟

بچه‌ها با امور معمول و عادی خانه احساس امنیت و ایمنی می‌کنند. اگر مجبور هستید طی درمان، بخشی از امور معمول خانه را تغییر دهید، به آنها بگویید این تغییر چه خواهد بود، چرا باید رخ دهد و چه تأثیری خواهد داشت. بگذارید از موارد اصلی و پایه اطلاع کسب کنند؛ مثل این‌که چه کسی آنان را به مدرسه یا ورزش خواهد برد. به آنها بگویید کجا خواهید بود. مثلاً در بیمارستان هستید یا در خانه به استراحت می‌پردازید.

“

من روزهای پرنفرت شیمی درمانی را برای خودم و بچه‌ها به اوقات درمانی خوبی تبدیل کردم. مثلاً قرار بر این بود روز قبل از شیمی درمانی به مغازه نوارهای ویدیویی برویم. بعد از مدرسه نیز بچه‌ها به اتاق من می‌آمدند و با هم به تماشای ویدیو می‌نشستیم. زیاد نمی‌توانستم بنشینم و اغلب چرت می‌زدم، اما حداقل در کنار هم بودیم. با این کار لحظه‌های من حالت خامی به خود گرفت و در میان درمانی که مهیب و ترسناک بود، نقطه مثبتی ایجاد شد.

مادر دو فرزند ۱ و ۳ ساله

”

ابتکار در توضیح درمان و راه‌های آن

از منابع استفاده کنید - در مورد بچه‌های کوچک‌تر، کتاب‌ها و مطالب شاد و خنده‌دار ابزار بسیار خوبی برای توضیحات مقدمات درمان خواهند بود.

داستان سازی و بازی با بچه‌ها - با استفاده از داستان‌ها و عروسک‌ها یا بازی با بچه‌ها، سعی کنید درمان سرطان را توضیح دهید. می‌توانید در مورد نبرد بین سلول‌های خوب و بد و با استفاده از عمل جراحی، پرتو درمانی، شیمی درمانی و دیگر درمان‌ها به عنوان سلاح، داستانی بسازید.

وارد داستان‌هایی شوید که بچه‌ها دوست دارند - در مورد نیروهای خوب و بد داستان‌ها با کودکان صحبت کنید. می‌توانید نوعی بازی ابداع کنید و نشان دهید چگونه در نبرد با سلول‌های بد و برای شکست آنها، برخی سلول‌های خوب نیز آسیب می‌بینند (عوارض جانبی درمان). بچه‌هایی که بازی‌های پلی‌استیشن را دوست دارند به سرعت ایده شما در مورد شیمی درمانی را درک کرده و به سلول‌های بد حمله می‌برند. وقتی بچه‌ها را با این ایده‌ها به راه انداختید، آنان با تصور خود بقیه مسیر را ادامه می‌دهند.

از هنر و موسیقی استفاده کنید - هنر راهی بدون تهدید برای صحبت از درمان سرطان محسوب می‌شود. خیلی ساده از فرزندان خود بخواهید آن گونه که به سرطان فکر می‌کنند یا چگونگی درمان‌های متفاوت را برای شما ترسیم نمایند. با این کار می‌توان آنچه را که درک می‌کنند، نشان داد. گوش دادن به انواع مختلف موسیقی در کنار هم یا وادار ساختن بچه‌ها در ساخت یک موسیقی با درک درمان‌های متفاوت کمک کننده است؛ مثل استفاده از ضرب و تمبک برای نشان دادن نابودسازی سلول‌های سرطانی، یا گوش دادن به لالایی برای به خواب رفتن پیش از عمل جراحی.

یک تور برای بچه‌ها بگذارید - پیش از شروع درمان می‌توان فرزندان را برای بازدید از یک مرکز درمانی یا یکی از بخش‌های بیمارستان به یک تور برد. با کارکنان بررسی کنید که آیا ترتیب چنین چیزی امکان‌پذیر است یا خیر. منظور این است که فرزندان تصویر روشن‌تری از آنچه طی درمان رخ می‌دهد داشته باشند. آنان می‌توانند مکانی را که بیمار در آن قرار می‌گیرد تجسم کنند. بچه‌های دبستانی اغلب بسیار علاقمند هستند بدانند چگونه درمان و فناوری به کار می‌آیند.

بازدید از بیمارستان و مرکز درمانی

درمان سرطان ممکن است با ویزیت‌های کوتاه اما مکرر در بیمارستان، به صورت سرپایی (درمان روزانه) یا بستری (شبانه روزی) صورت گیرد. شاید نگران اضطراب بچه‌ها (وقتی که شخص مبتلا به سرطان را در بیمارستان یا تحت درمان می‌بیند) باشید. برای والدین مبتلا به سرطان، بدترین وضعیت این است که بچه‌ها از آنها جدا شده و نتوانند مکان نگهداری آنها را تجسم کنند.

“

صحبت و گفتگو تنها راه برقراری ارتباط در رابطه با احساسات نیست. در واقع با این کار می‌توان آنچه را در ذهن یک کودک کوچک می‌گذرد مرور کرد. اما در مورد بچه‌های کوچک‌تر بهتر است از عروسک‌ها یا حیوانات پارچه‌ای استفاده نمود تا بتوان مریض شدن، درمان گرفتن و بهبود یافتن را به نمایش گذارد.

مادر سه فرزند ۱۸، ۱۶ و ۱۰ ساله

”

حرف بچه‌ها

همیشه به محض این
که از مدرسه به بیمارستان
می‌رسیم بسته‌ای از
کارت‌ها را می‌آوریم و
بازی کنیم. بابا حتماً برایم
یک کویته‌ای می‌داشت.
یک کویته‌ای را از خانم
آبدارچی که در بیمارستان
کار می‌کرد، می‌گرفتم.
س.ا. ۱۲، ۱۳



زندگی با شک و تردید

یکی از چالش‌های زندگی با سرطان، سر و کار داشتن با شک و تردید است. از همان ابتدا که بیماری تشخیص داده می‌شود، بعضی می‌خواهند نقشه روشنی از آنچه در حال وقوع است و زمان پایان آن داشته باشند. اما در سرطان مسیر همیشه روشن و واضح نیست. شاید لازم باشد چندین بار با خانواده خود صحبت کنید، چون همه چیز در حال تغییر است.

کودکان را از جدیدترین اخبار در مورد پیشرفت درمان آگاه سازید. اگر شک و ابهامی وجود دارد، به فرزندتان چنین جملاتی بگویید: «دکتر مطمئن است که درمان جواب خواهد داد، اما اگر تغییر یافته و عوض شود شما را مطلع خواهیم کرد و ممکن است مجبور شویم درمان دیگری را دنبال کنیم».

از بچه‌ها بپرسید آیا دوست دارند به بیمارستان یا مرکز درمانی بروند. اگر جواب منفی بود، آنان را وادار به این کار نکنید. اگر تمایل به بازدید از بیمارستان دارند، برنامه‌ای ترتیب دهید که بتوان بازدید را به راحتی انجام داد.

• پیش از آن که وارد اتاق شوند، به آنها بگویید به چه نکاتی توجه داشته باشند: تجهیزات، بوها و سرو صداهای مختلف مثل صدای زنگ اخبار یا بوق و غیره. همچنین تفاوت‌هایی که بیماران در ظاهر با یکدیگر دارند، مثل لوله‌ها یا تیوب‌ها، پانسمان‌ها، سرم‌ها و غیره.

• بگذارید تصمیم بگیرند چقدر می‌خواهند در آنجا بمانند.

• یکی از دوستان یا بستگان را همراه داشته باشید. وقتی بچه‌ها احساس خستگی و ناراحتی کردند، آنان می‌توانند بچه‌ها را بیرون از اتاق برده و وقتی آماده رفتن شدند، آنها را به خانه بازگردانند.

• اگر فرزندان نسبت به رفتن به بیمارستان بی‌میل بودند اولین نقطه بازدید آنان را اتاق استراحت بیمارستان قرار دهید.

• ابزارهای هنری و فکری با خود داشته باشید. یک کتاب یا اسباب بازی آنان را مشغول نگه خواهد داشت.

• پس از بازدید بیمارستان از آنان بپرسید چه حسی دارند.

چگونگی توضیح عوارض جانبی

آماده ساختن کودکان نسبت به عوارض جانبی درمان، مثل تغییرات جسمانی پس از عمل جراحی، تغییر در وزن بدن، خستگی و ریزش مو بسیار حائز اهمیت است. هنگام صحبت از عوارض جانبی، دو نکته وجود دارد که نقل آنها مهم است:

• **همه افراد دچار همه عوارض جانبی نمی‌شوند** - آنان که مبتلا به نوعی سرطان مشابه بوده و یک نوع درمان مشابه دریافت می‌کنند لزوماً یک نوع عوارض جانبی نخواهند داشت. دکترها می‌دانند در اکثر افرادی که درمانی خاص دریافت می‌کنند چه اتفاقی می‌افتد. اما از این که برای هریک از افراد چه اتفاقی رخ می‌دهد، مطمئن نیستند. اگر دچار سرطان هستید، براساس آنچه دکتر به شما گفته به فرزندان بگویید که منتظر چه نوع عوارض جانبی هستید و به محض پدیدار شدن عوارض، آنان را مطلع خواهید ساخت.

• **بروز عوارض جانبی به منزله بدتر شدن فرد نیست** - در میان کودکان رایج است در روزهای شیمی درمانی، وقتی که عوارض حاصل از داروها مثل خستگی یا تهوع را می‌بینند ناراحت و غمگین می‌شوند. شاید نگران آن هستند که سرطان پیشرفت کرده است. به ایشان توضیح دهید که عوارض جانبی چیزی جدا از علائم و نشانه‌های سرطان هستند. همچنین آنان را آگاه سازید که اگر هیچ عارضه جانبی وجود نداشته باشد، به معنای آن نیست که درمان جواب نداده است.



پاسخ به پرسش‌های کلیدی

سوال: آیا سرطان موجب آزار و اذیت می‌شود؟

بعضی بچه‌ها (و بزرگسالان) بدین خاطر از سرطان می‌ترسند که فکر می‌کنند دردناک است. سرطان همیشه با درد همراه نیست اما اگر دردی هم باشد، می‌توان آن را از بین برد یا از شدت آن کاست.

جواب:

«سرطان همیشه موجب آزار و اذیت فرد نمی‌شود، اما اگر دردی به همراه داشته باشد، پزشکان با دارو آن را از بدن دور می‌سازند.»

سوال: چرا وقتی دکترها شروع به مداوا می‌کنند، ظاهر شما بیشتر

مریض به نظر می‌رسد؟

اغلب افرادی که به سرطان مبتلا هستند هنگام تشخیص سرطان ظاهری کاملاً سالم دارند. ولی با شروع درمان عوارض جانبی پدیدار می‌شوند و ظاهراً مریض به نظر می‌آیند.

جواب:

«دکترها از داروهای قوی برای از بین بردن سرطان استفاده می‌کنند. ولی دارو بر سلول‌های سالم، همانند سلول‌های سرطانی تأثیر می‌گذارد. چند روزی احساس ناتوانی و ظاهری بیمار داشتیم. اما این به معنای آن نبود که سرطان رو به وخامت گذاشته است. بعد از این که درمان پایان گرفت حس کردم دارم بهتر می‌شوم.»

سوال: آیا موها دوباره رشد می‌کنند و بر می‌گردند؟

ریزش مو برای شما و فرزندان ناراحت کننده است. بنابراین بهتر است خانواده بدانند چه چیزی مورد انتظار است و باید با آن چه کرد.

جواب:

«دکتر می‌گوید ممکن است موهایم به خاطر درمان بریزد. البته به زودی موهایم سر جایشان برمی‌گردند و رشد می‌کنند ولی ممکن است کمی با موهای قبلی به خصوص در ابتدای درآمدن فرق داشته باشد. می‌توانم تا درآمدن و رشد موهایم از کلاه گیس، روسری یا کلاه استفاده کنم.»

سوال: آیا پرتودرمانی موجب تشعشع رادیواکتیو بر شما می‌شود؟

شایع است که پس از پرتودرمانی بیمار، کودکان ممکن است به واسطه تماس با او تحت تأثیر رادیواکتیو قرار گیرند. این موضوع، غیرممکن است.

جواب:

«پرتودرمانی چیزی شبیه به اشعه ایکس است. آسیبی نمی‌رساند و تماس با من هم خطری ندارد.»

سوال: چرا دوران استراحت باید این قدر طولانی باشد؟

بچه‌ها اغلب قادر به درک احساس خستگی شما پس از درمان نیستند. ممکن است آنان از این وضعیت شما منجر شوند.

جواب:

عمل جراحی یا درمانی که روی من انجام می‌دهند خسته‌ام می‌کند و باید مدت زیادی استراحت کنم تا بهبود یافته و بهتر شوم.»

“

متوجه شدیم شوخی در این میان بسیار مفید است. با دخترمان شوخی کردیم و از او خواستیم سر مرا نقاشی کند. من نیز او را تشویق کردم به سر من دست بزند و ببیند چه حسی دارد. درباره اینکه موهای من چگونه دوباره درمی‌آیند صحبت کردیم. وقتی پیش از شیمی درمانی موهایم را کوتاه کردم، دخترم خیلی ناراحت شد.

پدر دو فرزند ۴ و ۲ ساله

”

وضعیت خانواده در طول درمان

ایجاد تعادل

به سختی می‌توان پیش‌بینی کرد که انسان طی درمان سرطان چه احساسی خواهد داشت. اما مهم آن است که کودکان سعی می‌کنند تا حد امکان همان وضعیت معمول خانه و سنت خانوادگی را برای خود حفظ کنند.

گاهی اوقات انسان مجبور می‌شود بین فعالیت‌های روزمره و مقابله با اثرات ناشی از سرطان تعادل برقرار نماید. اگر شما یا همسران قادر به رساندن فرزند خود به کلاس‌های خارج از مدرسه نیستید، شاید یک دوست یا یکی از بستگان بتواند در این امر کمک کند. اگر این کار ممکن نباشد، مجبورید کلاس را مدتی متوقف کنید اما در هر حال فرزندان را در جریان تصمیم خود بگذارید.

کلاس‌های فوق برنامه و قرار داشتن بچه‌ها در کنار دوستان‌شان برای برخورد فرزندان با مشکلات بسیار سودمند است. تشویق کودک در اولویت دادن به برنامه‌های دلخواه زندگی را برای او لذت‌بخش می‌کند. وقتی دنیا برای یک کودک وارونه است، جریان پایداری روزمره امور زندگی موجب می‌شود او کمتر احساس اضطراب کند.

نهایت تلاش

بعضی پدر و مادرها دوست دارند در حالی که خود با مشکلات سرطان دست و پنجه نرم می‌کنند زندگی را برای بچه‌های خود تا حد امکان، طبیعی و پایدار نگه دارند. اما بسیار مشکل می‌توان به طبیعی بودن این وضعیت ادامه داد و در عین حال با تغییرات ناشی از سرطان برخورد کرد. وقتی می‌بینید قادر به انجام کارهای معمول برای بچه‌ها نیستید، ممکن است احساس گناه کنید و بعضی روزها هم حس کنید هیچ کاری از دستتان برنمی‌آید.

پاسخ به این مسائل آسان نیست، اما می‌توانید با فراموش کردن کارهای عادی و روزمره خانه و شوخی کردن با اعضای خانواده روزهای خوبی از زندگی را رقم بزنید. وقتی زیاد سر حال نیستید و نمی‌توانید در بازی بچه‌ها مشارکت کنید، می‌توانید کنار بنشینید و با هلهله و فریاد خود برای آنها شادی بیافرینید. روزهایی که اصلاً توان رویارویی با بچه‌ها را ندارید به جای آن که واقعیت وضعیت خود را از آنها مخفی نگه دارید، بگذارید بدانند در چه وضعیتی هستید.



آخر هفته بچه‌ها را بیرون می‌بردم تا همسرم استراحت کند. من و بچه‌ها سبزیجات تازه جمع می‌کردیم تا بعد آب آن‌ها را بگیریم.

پدر دو فرزند ۱۰ و ۸ ساله که همسرش سرطان پستان داشت



بدن هر کسی به گونه‌ای متفاوت به درمان پاسخ می‌دهد. وقتی جریان بیماری سریع است و شما سرسختانه تصمیم به انجام درمان دارید اعضای خانواده باید این موضوع را درک کنند. بعضی هفته‌ها خوب و بعضی هفته‌ها بد هستند اما وقتی هفته‌های خوب فرا می‌رسند، وقت آن است که هر کسی از وقایع خاص آن هفته‌ها لذت ببرد.

پدر ۳ فرزند ۴، ۲ و ۱ ساله، مبتلا به سرطان



يك تجربه

رضا، پدری تنها، دچار سرطان مغز شده بود. او چهار فرزند ۱ تا ۱۵ سال داشت. رضا معمولاً با پسر بزرگش به شنا می‌رفت، اما حالا به خاطر بروز حمله ناشی از سرطان نمی‌توانست شنا کند. به جای آن در کنار پسرش بر روی موتورهای کار می‌کرد. او دوست داشت با دو پسر دیگر ۷ و ۹ ساله‌اش والیبال بازی کند، اما مجبور بود این را هم متوقف کند. برای همین فقط از روی یک صندلی در حیاط به تشویق فرزندانش می‌پرداخت.

لیدا همیشه شنبه‌ها بعد از ظهر در مسابقات فوتبال کودکان شرکت می‌کرد. اما وقتی در حال درمان سرطان پستان بود، به دلیل احساس بیماری نمی‌توانست این کار را دنبال کند. او از برادرش می‌خواست برنامه مسابقات را برایش فیلمبرداری کند تا بتواند عصرها در خانه و در کنار بچه‌ها به تماشای بازی بپردازد.

نکته

اینترنت گنجینه اطلاعاتی کارهای مناسب برای کودکان و سایر افراد خانه در تمام سنین است.

استفاده از وقت برای خانواده

طی دوران درمان، وقتی شیرازه زندگی از هم گسسته و از حالت معمول خود خارج می‌شود؛ مهم این است که زمانی را برای جمع شدن خانواده در کنار یکدیگر سازماندهی کنید. نکات زیر در این امر به شما کمک می‌کند:

- تعداد بازدید کنندگان را محدود و تلفن را هنگام غذا خوردن خاموش کنید.
 - از دوستان خود بخواهید به جای زنگ زدن، ایمیل بفرستند. اگر می‌خواهند تماس بگیرند، از آنها بخواهید زمانی زنگ بزنند که بچه‌ها در مدرسه هستند یا از ساعت خواب آنها گذشته است.
 - زمانی را برای بچه‌ها کنار بگذارید تا موفقیت‌های هفتگی خود را به شما نشان دهند.
 - وقتی احساس می‌کنید پرانرژی هستید برنامه‌های خاصی را تنظیم نمایید.
- از یکی از دوستان نزدیک یا بستگان بخواهید هماهنگی کلیه پیشنهادات دوستان و اعضای خانواده برای کمک به امور روزمره خانه را بر عهده گیرد. با این کار وقت بیشتری را در کنار خانواده خواهید داشت.

زمانی را به عنوان «وقت بدون سرطان» در نظر بگیرید که در آن اصلاً به بیماری خود فکر نکنید. کاری کنید که شاد باشید، بخندید و تمدد اعصاب کنید.

بگذارید بچه‌ها کمک کنند

طی دوران درمان، بچه‌ها دوست دارند در امور خانه کمک کنند. اگر به آنها اجازه دهید، اطمینان و اعتماد به نفس آنان افزایش می‌یابد. چراکه این کار نشان می‌دهد شما برای آنها ارزش قائلید و به وجود آنها نیاز دارید. حتی بچه‌های کوچک‌تر هم می‌توانند کمک کنند. در مورد کودکان ۳ ساله، کمی طول می‌کشد تا کاری که به آنها محول کردید به طور کامل انجام دهند، اما اگر کار مربوطه در توان آنها باشد، از انجام آن و شرکت داشتن در این وظایف بسیار خوشحال می‌شوند. البته اگر به بچه‌ای که بسیار مشتاق کمک است، کاری دهید که توان انجام آن را نداشته باشد، تأثیر معکوس بر وی خواهد داشت و مانع پیشرفت او می‌شود. چرا که در انجام آن شکست خورده و باعث تضعیف روحیه و پریشانی او می‌شود.

در مورد بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوانان بهتر است بخواهیم بیشتر در امور خانه کمک کنند، اما قبلاً در این مورد با آنها صحبت کنید. بسیار مهم است با نوجوانان در مورد کارهایی که می‌خواهید به آنها بدهید، صحبت کنید و تا حد امکان عدالت را میان آنها رعایت کنید. کارهایی که برای شما بدیهی هستند، لزوماً برای آنها بدیهی نیستند. بنابراین زمانی را اختصاص دهید که به آنها بگویید چه کارهایی باید انجام دهند و چگونه این کارها را می‌توان تقسیم کرد.

از دختران نوجوان اغلب انتظار می‌رود بیش از برادران و خواهران دیگر خود در کارها جدیت به خرج دهند اما این کار باعث می‌شود از فعالیت‌های اجتماعی روزمره او کاهش یابد و در برهه‌ای سخت، دچار حس نامطلوبی شوند و بر اعتماد به نفس آنها تأثیر بگذارد.



درجه احساس سنج

سلامت جسمانی و احساسی شخص مبتلا به سرطان طی درمان و پس از آن متغیر است. گاهی مشکل می‌توان احساسات را به خانواده ابراز کرد برای خانواده نیز سخت است که این مسئله را با شما در میان بگذارند. در اینجا دستگاه «سنجش احساسات» به کمک می‌آید. با این ابزار ساده می‌توان نشان داد هر روز چه احساسی دارید. می‌توانید یکی برای خود درست کنید و از بچه‌ها هم بخواهید در این کار به شما کمک کنند. ببینید چه احساساتی را می‌خواهید بر روی این درجه بگذارید. یک نشانگر درست کنید که در طول احساسات مختلف حرکت کند. دستگاه را در جایی مانند روی در یخچال یا در کنار عکس خانوادگی قرار دهید تا هر کسی بتواند آن را ببیند.

رعایت محدودیت‌ها

موضوع انضباط معمولاً میان خانواده‌هایی که با سرطان دست به گریبان‌اند، شایع است. رعایت محدودیت‌ها و انضباط در خانواده موجب افزایش حس امنیت در کودکان و بالا رفتن توانایی برخورد آنان با مسائل خواهد شد.

گاهی اوقات والدین می‌گویند در طول درمان سرطان مشکل می‌توانند انضباط را در خانه به صورت معمول و طبیعی رعایت کنند. وقتی انسان سالم و سرحال است، رعایت قوانین خانواده به قدر کافی سخت است، چه رسد به وقتی که با اثرات احساسی و جسمانی ناشی از درمان سر و کار دارید. بنابراین بدانید گاهی می‌توانید از قوانین خانه بگریزید، اما سعی کنید مرزهای خانوادگی را حفظ کرده و تا آنجا که می‌توانید آن را رعایت کنید.

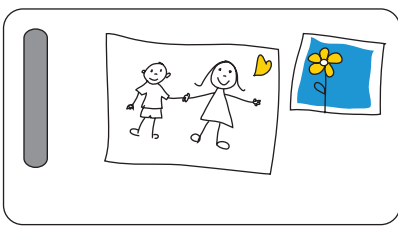
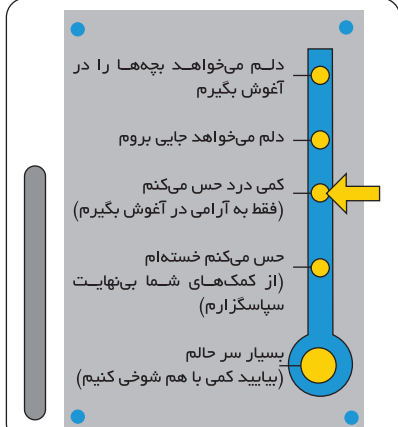
در تماس باشید

اگر در کشوری زندگی می‌کنید که برای درمان لازم است سفر کنید، یا اگر زمان اقامت شما در بیمارستان اضافه شده است، به ناچار باید مدتی طولانی از خانواده دور باشید. برای تماس با خانواده، موارد زیر را امتحان کنید. حتی وقتی نیازی نیست خانه را ترک کنید هم این موارد مفید هستند. البته برای برقراری ارتباط با بچه‌ها به راه‌های دیگری نیز نیازمندیم.

- از فرزندان خود بخواهید تصویری بکشند، از آن عکس بگیرند و برایتان ارسال کنند.
- وقتی در خانه نیستید، هر شب در وقتی معین به خانه زنگ بزنید و از پشت گوشی داستان جالبی را برایشان بخوانید یا تعریف کنید.
- به رسم قدیم برایشان نامه بنویسید یا پیام بفرستید. بچه‌ها عاشق آنند که در صندوق پستی خود نامه‌ای با نشانی خودشان پیدا کنند.
- در ظرف ناهار بچه‌ها یادداشتی بگذارید تا بچه‌ها با پیدا کردن آن شگفت زده شوند.
- برای برقراری تماس، در صورت امکان از اینترنت استفاده کنید.

واکنش بچه‌ها

پاسخ بچه‌ها در طول درمان با توجه به تفاوت‌هایشان، متفاوت است. عصبانیت، بغض و گریه از جمله واکنش‌هایی هستند که امکان آنها وجود داشته و طبیعی هستند. وقتی که بچه‌ها نمی‌دانند چگونه می‌توانند با مسائل برخورد کنند، ترس آنان به عصبانیت بدل می‌شود. انفجار عصبانیت در آنان البته یک شانس است که می‌توان فهمید در درون آنان چه می‌گذرد. سعی کنید با کنترل خود و عدم عصبانیت این پاسخ را در آنها خاموش نسازید. اگر فکر می‌کنید واکنش فرزندان به نظر طبیعی نبوده یا بیش از حد است، در مورد «استفاده از توصیه‌های کارشناسان» فکر کنید.



بگذارید بچه‌ها بدانند برای کارهای کوچک آنان چقدر ارزش قائلید؛ مثل: من عاشق چای درست کردن تو هستم. نوشیدن زیاد مایعات برایم بسیار مفید است. نحوه کمک کردن و مراقبت از خود را به آنها بگویید تا در روند درمان سهیم شوند و به بهبودی شما کمک کنند.

مادر سه فرزند ۱۸، ۱۶ و ۱۰ ساله



يك تجربه



کند، ولی این کار را نکرد و او فهمید که سیمین واقعاً چه چیزی در ذهن دارد. بعد فرصتی یافت تا علت تغییر رفتار نصرت را برای سیمین توضیح دهد.

نصرت تومور مغزی داشت و شخصیت وی به خاطر این تومور تغییر کرده بود. یک شب سر میز شام، سیمین ۴ ساله اعلام کرد «دلم می‌خواستم بابا می‌مرد». وقتی ژاله، مادرش، از او به آرامی پرسید که منظورش از این حرف چیست، سیمین گفت: «من آن آقای که در جسم بابا رفته را دوست ندارم. می‌خواهم بابای واقعی خودم برگردد». ژاله می‌توانست سیمین را سرزنش



نکات کلیدی

- درمان سرطان را برای فرزندان خود تا حد امکان به‌طور ساده توضیح دهید.
- در کنار خانواده خود فقط خوش بگذرانید.
- تلاش کنید زندگی خانوادگی پایداری برای بچه‌ها برقرار نمایید. حتی اگر چیزی متفاوت با قبل باشد، سعی کنید بچه‌ها به برنامه‌های روزمره خود ادامه دهند.
- توجه داشته باشید که کودکان و همانند آنان بزرگسالان گاهی دچار هیجان شده و واکنشی تند نشان می‌دهند. این موقعیت را شانس در نظر بگیرید که از طریق آن به احساس بچه‌ها پی ببرید.
- بگذارید همه بچه‌ها در کارهای خانه کمک کنند. این کار نه تنها برای شما مفید است، بلکه به آنها احساسی توأم با ارزشمندی در زندگی و مفید بودن، می‌دهد.
- خانواده خود را مطمئن کنید که درمان سرانجام تمام خواهد شد و به روزهای بهتری در پیش رو امید دارید.
- به خاطر پایداری فرزندان و نفع خودتان،
- درمان سرطان را برای فرزندان خود تا حد امکان به‌طور ساده توضیح دهید.
- در توضیح سرطان و درمان آن، نترسید که مبدا چیزی اضافه بگویید یا از شوخی استفاده کنید.
- بگذارید کودکان بدانند درمان چگونه صورت می‌گیرد و چگونه موجب تغییر شخصیت فرد مبتلا به سرطان می‌شود.
- بچه‌ها را تشویق کنید سؤال کنند و در صورت هرگونه ترس یا نگرانی نسبت به

پس از درمان

واکنش بزرگسالان

برای بعضی‌ها، پایان درمان یعنی زمان رهایی از رنج و درد و جشن گرفتن؛ اما علاوه بر آن، زمانی است که در آن ترکیبی از احساسات و هیجان‌های مختلف بروز می‌کند. گاهی اوقات انسان حس می‌کند چیزی از دست داده است. بیشتر که فکر می‌کند باید نسبت به آنچه روی داده واکنشی نشان دهد و زندگی خود را دوباره ارزیابی کند.

این دوران با اغتشاش فکری همراه بوده و منجر به تغییرات بزرگی می‌شود؛ تغییراتی همچون انتخاب یک شغل جدید، ایجاد سبکی جدید از زندگی و تنظیم رژیم غذایی یا بازبینی در روابط موجود. آنچه در این دوران اهمیت دارد تداوم برقراری ارتباط است تا شما و خانواده بتوانید با «وضعیت جدیدی از زندگی» سازگار شوید.

ترس بزرگ رایج در میان نجات یافتگان از سرطان، بازگشت دوباره سرطان است. این ترس، ممکن است به صورت نوعی نگرانی بروز کند که می‌توان آن را از طریق چکاپ‌ها یا آزمایش‌های دوره‌ای منظم تحت کنترل در آورد. حتی ممکن است به صورت یک‌سری دردهای جزئی ظاهر شود.

اثرات جسمانی

بسیاری از اثرات جسمانی ناشی از سرطان ممکن است پس از مدتی از بین بروند، اما برخی از آنها برای همیشه باقی بمانند. در اکثر نجات یافتگان از سرطان، خستگی مشکلی بزرگ است که از بیماری باقی مانده و در فعالیت‌های روزانه فرد اختلال ایجاد می‌کند. برخی مجبورند با عوارض جانبی موقتی یا دائمی، همچون زخم‌ها یا سوختگی‌های روی بدن، ورم لنفاوی، یائسگی زود هنگام یا مشکلات جنسی و باروری دست و پنجه نرم کنند.

واکنش کودکان

کودکان نیز همانند بسیاری از بزرگسالان اطراف شما به سختی می‌توانند درک کنند چرا امور زندگی به راحتی به وضعیت قبل از سرطان برنمی‌گردد. کودکان طی دوران درمان یکی از والدین یا عزیزانشان مجبور بوده‌اند با شرایط موجود سازگار شوند، اما حالا دوست دارند وضعیت به حالت معمول بازگردد. شاید موارد زیر را در فرزندان مشاهده کنید:

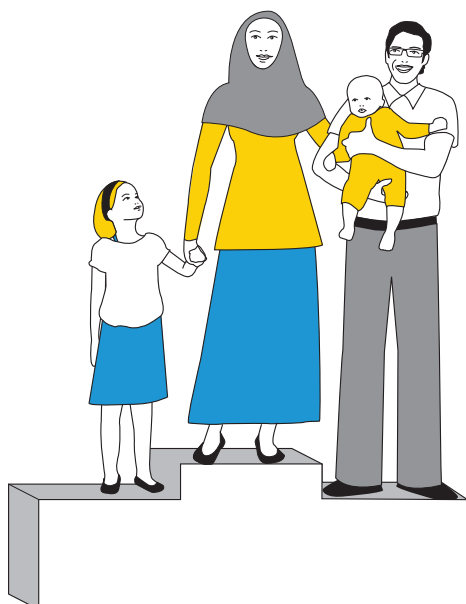
- بچه‌ها انتظار دارند فرد مبتلا به سرطان به دوران سلامتی قبلی خود بازگردد. اغلب بچه‌ها نمی‌توانند درک کنند که خستگی تا مدت‌ها پس از درمان سرطان باقی می‌ماند.
- بچه‌ها بسیار وابسته می‌شوند و ترس از جدایی که طی درمان آغاز شده بود، شاید پس از پایان درمان نیز ادامه داشته باشد.
- بچه‌ها نگرانند مبادا سرطان بازگردد. بازگشت سرطان ترس بزرگی در میان کودکان است.

کنید. آنها ماه‌ها با نگرانی زندگی کرده‌اند و اکنون لازم است دوباره به آرامش برگردند. در مورد عضو شدن در یکی از گروه‌های حمایتی فکر کنید. بسیاری نجات یافتگان از سرطان در یک گروه حمایتی عضو می‌شوند تا با افرادی که درک می‌کنند چه بر آنها گذشته آشنا شوند. این، دریچه‌ای بسیار مهم است که از طریق آن می‌توانید به موضوع وارد شوید و فرزندان نیز به نتیجه‌ای مطلوب برسند.

درباره ترس‌های خود صحبت کنند. درباره تغییراتی که در سبک زندگی خانواده در حال وقوع است توضیح دهید و در صورت امکان درباره آن بحث و مذاکره کنید. پس از درمان سرطان هرگونه تغییری که به نظر شما می‌بایست در سبک زندگی یا فعالیت‌های روزمره صورت بگیرد، به انجام رسانید. تغییراتی همچون ورزش‌های سبک در کنار یکدیگر و به طور جمعی، یا تغییر رژیم غذایی خانواده برای سلامتی بیشتر. بچه‌ها را به تفریح و شوخی تشویق

موفقیت در نجات از دست سرطان را جشن بگیرید و از فرزندان خود به خاطر کمک به بهبودی خودتان تشکر کنید. از جانفشانی‌هایی که اعضای خانواده کرده‌اند، قدردانی کنید. این کار به ویژه در مورد نوجوانان بسیار پراهمیت است. بگذارید خانواده بدانند از لحاظ احساسی و جسمانی در چه موقعیتی قرار دارید تا اگر به وضعیت قبلی خود باز نگشتید، علت را بدانند. اگر دستگاه سنجش احساس در اختیار دارید، از آن استفاده نمایید (به صفحه ۳۵ مراجعه کنید).

در برابر ترس مانند اضطراب پیش از انجام چکاپ، راحت باشید و آن را بیان نمایید. با این کار، بچه‌ها نیز تشویق می‌شوند



بگذارید بچه‌ها بدانند چه وضعیتی خواهید داشت. سهمیم ساختن دیگران در اطلاعات جدید (مثل نتایج آزمایشات) بسیار حائز اهمیت است. موفقیت در هر یک از مراحل را نیز جشن بگیرید.

مادر سه فرزند ۱۰، ۱۶ و ۱۸ ساله



افسانه دچار سرطان پستان شده و تحت عمل جراحی و شیمی درمانی قرار گرفته بود. وی کل تجربیات خود را خیلی راحت با پسر ۱۴ ساله‌اش، نیما مطرح می‌کرد. وقتی درمان به پایان رسید، نیما گفت: «مامان من اصلاً نگران نبودم. شما همیشه حقیقت را به من می‌گفتید و من به شما اطمینان داشتم».



یک تجربه

پاسخ به پرسش‌های کلیدی

سوال: آیا سرطان بازخواهد گشت؟

شاید بخواهید به فرزندان خود بگویید اکنون دیگر همه چیز رو به راه است، اما همچنان نسبت به وجود سرطان تا مدت‌ها پس از پایان یافتن درمان شک و تردید دارید. غیر از آنکه (نسبت به وضعیت خود) پیام مثبتی به فرزندان می‌فرستید، شانس دیگری روی آورده است که بتوانید به نگرانی‌های بچه‌ها گوش کنید؛ نسبت به این موضوع که «اگر برگردد چی؟». این که به بچه‌ها اجازه دهیم تا درباره نگرانی‌ها و ترس‌های خود حرف بزنند، در نحوه برخورد آنها با مسائل بسیار مؤثر است.

جواب:

«درمان تمام شده و همگی امیدواریم مشکل پایان یافته باشد. آرزوی همگی ما این است که سرطان بازنگردد. اما دکترها چشمان تیز خود را از من برنخواهند داشت و من باید هرچند وقت یک بار چکاپ‌هایی انجام دهم. اگر سرطان دوباره برگردد، شما را در جریان خواهیم گذاشت».

سوال: چرا باز هم خسته بنظر می‌رسید؟

نجات یافتگان از سرطان تا ماه‌ها پس از پایان یافتن درمان نیز احساس خستگی دارند. این موضوع برای بچه‌ها که دوست دارند بابا یا ماما خود را مثل قبل پر انرژی ببینند، بسیار سخت است.

جواب:

«حس می‌کنم خیلی بهتر شده‌ام، اما دکتر گفت ممکن است ماه‌ها یا حتی یک سال طول بکشد تا همه انرژی خود را دوباره به دست بیاورم». «این درمان ارزش آن را داشت، چون الان بهتر شده‌ام و سرطان هم از من دور شده است. البته طول می‌کشد تا از بدنم خارج شود و درحال حاضر نیاز به زمان دارم تا بهبودی خود را باز یابم. این وضعیت برای افرادی که در این موقعیت قرار دارند، امری طبیعی است».

سوال: آیا اکنون بازگشت به وضعیت طبیعی قبلی امکان‌پذیر است؟

طول می‌کشد تا متوجه تأثیرات سرطان بر خود شوید و بخواهید آن را مورد بررسی قرار دهید. اما این موضوع برای کودکان، به خصوص بچه‌های کوچک‌تر قابل درک و هضم نیست. بهتر است برای آنها توضیح دهید که حتماً همه چیز همانی نخواهد شد که قبلاً بوده است، اما بد هم نخواهد شد. بسیاری از آنانی که سرطان داشته‌اند پیامدهای مثبتی از این تجربه‌ها کسب کرده‌اند و شاید بتوان این پیامدها را برای بچه‌ها برجسته‌تر توضیح داد.

جواب:

«همین که حس کنم بهتر شدم، همه چیز رو به روال طبیعی خواهد گذاشت. اما ممکن است یک سری چیزها و نحوه انجام آنها تغییر کند؛ مثل نحوه غذا خوردن، میزان کار کردن، میزان صرف وقت در کنار خانواده. شاید سرگرمی‌های جدیدی پیدا کنیم که بتوانیم با هم انجام دهیم».

«ما با هم این مدت طولانی را پشت سر گذاشته‌ایم و می‌دانم این موضوع برای شما هم سخت بوده است. ممکن است یک سری چیزها دقیقاً به همان وضعیت پیش از مریضی من نبرگردد، اما با هم می‌توانیم راه جدیدی پیدا کنیم که برای همگی ما مفید و مؤثر باشد».

بچه‌هایم آنقدر کوچک هستند که نمی‌توانند درک کنند ممکن است سرطان بازگردد. برای همین آن‌ها را به خاطر امکان این احتمال نگران نکردیم. به جای آن به آن‌ها گفتیم که من مریض شده بودم، دارو مصرف کردم و الان بهتر شده‌ام.

پدر ۲۲ فرزند ۴ و ۲ ساله

از لحاظ روان‌شناسی، خیلی سخت است که پس از درمان بتوان حالت مثبتی به خود گرفت. پس از پایان درمان، گویی انسان از بند رها می‌شود. اما در طول انجام چکاپ‌ها همیشه نگران است که آیا درمان به خوبی جواب داده است یا خیر. البته زمان می‌برد تا این وضعیت از لحاظ روانی بهبود پیدا کند، همانطور که در مورد من بود. خانواده نیز باید درک کنند که زندگی همیشه به حالت طبیعی قبلی خود بازخواهد گشت. همچنین این‌طور نیست که هرگاه بیمار شدید یعنی دوباره دچار سرطان شده‌اید یا نتیجه عوارض درمان است، شاید فقط یک آنفلوآنزای ساده باشد.

پدر سه فرزند ۶، ۴ و ۲ ساله مبتلا به سرطان روده



نکات کلیدی

- آنانی که به خاطر سرطان تحت درمان بوده‌اند اغلب دچار ترکیبی از هیجانات و احساسات مختلف شده و دریافته‌اند بازگشت به حالت قبل از بیماری سرطان بسیار مشکل است.
- ممکن است ترس و نگرانی نسبت به سرطان در میان بچه‌ها همچنان ادامه داشته باشد.
- کودکان نمی‌توانند به راحتی درک کنند که چرا نمی‌توان زندگی را به حالت معمول و قبلی بازگرداند. شاید بهتر باشد برای آنان توضیح دهیم که خانواده روال معمول و طبیعی جدیدی را پیش خواهد گرفت.
- به کودکان خود اجازه دهید به تفریح و شوخی بپردازند و همچنان که برای خود، برای آنان نیز روال طبیعی جدیدی
- پی‌ریزی‌نمایید.
- به ارتباطات باز و راحت خود ادامه دهید، فرزندان را در احساسات خود سهیم کرده و وقایع خوب را جشن بگیرید.



هنگامی که سرطان بدن را رها نکند

این فصل نقطه شروعی است تا به کمک آن بتوان با فرزندان درباره سرطان پیشرفته کسی که دوستش دارند، صحبت کرد. موضوعات پیچیده‌ای، هم احساسی و هم شخصیتی به میان می‌آید. بنابراین خواندن این فصل بسیار مشکل است. در صورت نیاز به اطلاعات یا خدمات حمایتی بیشتر با کارکنان متخصص بیمارستان صحبت کنید.

واکنش بزرگسالان

اگر به شما بگویند سرطان، پیشرفت کرده، ناگهان وارد عرصه چالش با مسائلی احساسی مانند روبرویی با مرگ می‌شوید؛ ممکن است احساساتی قوی مثل ترس، عصبانیت، گناه، تنهایی یا انکار در خود حس کنید.

برخی می‌گویند شنیدن اخبار پیشرفته بودن سرطان بسیار مخرب‌تر از شنیدن اصل تشخیص سرطان است. اضطراب شدید و افسردگی امری شایع است و به سختی می‌توان از لحاظ احساسی با آن برخورد نمود. ممکن است نگران تأثیر سرطان بر خانواده باشید. بعضی از حرف‌زدن در رابطه با پیشرفته بودن سرطان پرهیز می‌کنند، چون نمی‌دانند چه بگویند. در هر حال افراد مبتلا به سرطان پیشرفته که احساسات خود را ابراز داشته و با خانواده و دوستان ارتباط برقرار می‌کنند، راحت‌تر توانسته‌اند با این مسئله برخورد کنند.

در بعضی افراد ایمان و اعتقادات روحانی یا معنوی در برخورد با این لحظات بسیار مؤثر است. به نظر برخی حتی، سرطان آزمایش اعتقادات آنان است. در هر صورت، بهتر است با یک مشاور روحانی مذاکره کنید. کتاب‌های چگونگی زندگی با سرطان پیشرفته نیز در این امر بسیار مفید است.

واکنش کودکان

نحوه برخورد شما با موضوع سرطان پیشرفته بر کل امور خانواده اثر می‌گذارد. اگر مضطرب و افسرده باشید، خانواده نیز چنین خواهد شد. مطالعات بر روی افراد مبتلا به سرطان پیشرفته نشان داده که اعضای خانواده نگرانی بیشتری حس می‌کنند تا خود شخص. به نظر می‌رسد این وضعیت بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که ارتباطات مطلوب وجود نداشته باشد.

وقتی که کودکان متوجه می‌شوند سرطان پیشرفته است، همان واکنش‌هایی را دارند که به هنگام تشخیص سرطان داشتند؛ البته با شدت بیشتر. نوجوانان اگرچه دوست ندارند شما متوجه شوید ولی احساس نا امنی می‌کنند. بچه‌ها با توجه به سنین مختلف دچار نگرانی‌های شدید می‌شوند. به صفحه واکنش‌های خاص کودکان مراجعه کنید.

يك تجربه

پدر علی به خاطر سرطان ریه در حال مرگ بود. او در مورد سرطان با علی ۱۶ ساله صحبت کرده، اما نگفته بود که در حال مرگ است. در همان حال مادرش موضوع را به او گفت و علی به خاطر وضعیت حاد پدر پریشان خاطر و غم زده شد ولی نمی توانست با او در این باره صحبت کند.

مادر رضا به سرطان پیشرفته‌ای دچار شده بود و پیش‌بینی آینده آن خوب نبود. وقتی که رضا ۱۲ ساله از پدرش سؤال کرد آیا مامان حالش خوب است، وی از روی عادت یک‌باره گفت: «بله، البته که خوب است رفیق». ولی بلافاصله متوجه شد که باید حقیقت را به او بگوید. پدر گفت: «در واقع امیدوارم این‌طوری باشد. اما گاهی وقت‌ها نگران هستم که نکند نباشد». با این نوع پاسخ باز و راحت، حالا هر دو می‌توانستند در مورد احساسات‌شان با هم صحبت کنند.

نکته

یک راه مقابله با سرنوشت نامعلوم سرطان پیشرفته، آماده شدن برای بدترین‌ها و امید داشتن به بهترین‌هاست. اکثر آنهایی که خود را برای بدترین‌ها آماده می‌سازند، می‌گویند این کار راحت‌تر است. چون خود را برای هر چیزی آماده می‌سازند.

کودکان؛ ۱۲ سال و پایین‌تر

- اگر یکی از والدین یا پدر بزرگ و مادر بزرگ دچار سرطان پیشرفته شوند، کودکان در مورد افراد سالم خانواده نیز نگران می‌شوند.
- کودکان تصور می‌کنند آنان یا رفتار آنان موجب بروز سرطان پیشرفته شده است.

نوجوانان

- از بزرگ‌ترین مسائل نوجوانان این است که در روند کسب استقلال برای خود حس می‌کنند چیزی آنان را دوباره به سمت خانواده باز می‌گرداند.
- آنان به خاطر شما احساسات خود را پنهان می‌کنند.
- آنان با حس عدم توانایی در انجام یک سری فعالیت‌های اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنند. این، برای یک نوجوان شکست بزرگی است.

تداوم ارتباطات

در صورت پیشرفته بودن سرطان، بسیار مهم است که ارتباط خود را با فرزندان همچنان فعال نگه‌دارید. بچه‌ها مانند زمان تشخیص سرطان دوباره حس می‌کنند اتفاقی در شرف وقوع است و پنهان کردن واقعیات موجب اضطراب و نگران‌تر شدن آنها می‌شود. به آنها نشان دهید می‌توانند درباره این موضوع صحبت و سؤال کنند. می‌توانید به آنها بگویید: «صحبت کردن دوباره اشکالی ندارد. حس ترس یا نگرانی خود را از من پنهان نکنید، چون شما نگران من هستید».

کودکان چه چیزهایی باید بدانند؟

وقتی که کودکان از سرطان پیشرفته اطلاع می‌یابند، برحسب پیش‌بینی صورت گرفته، باید وضعیت را برایشان توضیح داد و آنها را از موضوع آگاه ساخت. پیش‌بینی بعضی سرطان‌ها روشن است و همه می‌دانند افراد مبتلا فقط تا چند ماه زنده می‌مانند. با این حال بسیاری از افراد هستند که با وجود سرطان پیشرفته مدتی طولانی و حتی گاهی سال‌ها، به زندگی خود ادامه داده‌اند.

در صورتی که سرطان پیشرفته و غیر قابل درمان باشد، بچه‌ها باید بدانند چند وقت از ابتلای بیماری می‌گذرد. روشن است هرچه رابطه کودک با فردی که به سرطان مبتلا است، نزدیک‌تر باشد، آگاهی از این اطلاعات برایش مهم‌تر خواهد بود. البته آنچه که به بچه‌ها می‌گویید، به سرطان و داندسته‌های شما، همچنین سن فرزندان‌تان بستگی دارد.

نکته

سعی کنید برای بچه‌های کوچک، مرگ را همانند خواب توضیح ندهید. چرا که موجب می‌شود آنان نسبت به خواب نیز نگران شوند. کودکان رویاهای ترسناکی می‌بینند و سؤالات زیادی درباره مرگ بیان می‌کنند.

رویارویی با مرگ: واکنش‌ها در سنین مختلف

در آماده‌سازی کودکان برای از دست دادن پدر یا مادر یا یکی از عزیزان آنها بهتر است ببینید مرگ از دیدگاه سنین مختلف چگونه درک می‌شود.



نوزادان، اطفال و کودکان نوپا

بچه‌های کوچک وقتی زندگی از روال معمول خود خارج شده و آدم‌های اطراف خود را غمگین می‌بینند، تغییراتی را حس می‌کنند، ولی هیچ آگاهی نسبت به مرگ ندارند. کودکان نوپا حس می‌کنند اتفاقی در شرف وقوع است. آنان اغلب قادر به تشخیص مرگ از خواب نبوده و ابدیت مرگ را درک نمی‌کنند. با این حال بچه‌هایی در سنین سه سالگی از این موضوع رنج می‌برند.



پیش دبستانی و مهد کودک؛ ۳ تا ۵ ساله

بچه‌های پیش دبستانی مفهوم مرگ را می‌فهمند، اما با موضوع ابدی بودن آن مشکل دارند. مثلاً می‌پرسند چه زمانی پدر یا مادر فوت شده به خانه باز می‌گردد. توضیح مرگ کار ساده‌ای نیست، چون بچه‌های کوچک نمی‌توانند همانند بزرگسالان زمان را به درستی درک کنند. آنان فقط چیزی را می‌فهمند که هم‌اکنون در حال وقوع است. مثلاً یک کودک ۴ ساله آنچه که از بدو تولد می‌داند، این است که دو نوع خواب وجود دارد. اما از معنای کاهش امید به زندگی چیزی نمی‌داند.



دبستانی، ۶ تا ۱۲ ساله

بچه‌های دبستانی مرگ را درک می‌کنند اما هنوز بلوغ احساسی لازم را ندارند تا بتوانند با آن برخورد کنند. بدین ترتیب ممکن است رفتار متغیری از خود نشان دهند. بچه‌های کوچک‌تر فکر می‌کنند مرگ برگشت‌پذیر است و آنان مسئول این کار از راه افکار سحرآمیز یا رفتار سرکش خود هستند. ممکن است پریشان خاطر یا ناراحت شوند یا ممکن است هیچ واکنشی از خود بروز ندهند. آنان از این می‌ترسند که نکنند آنهایی هم که برایشان عزیزند، آنها را ترک گفته و رها کنند. بچه‌های بزرگ‌تر از جاودانگی مرگ درک بیشتری دارند. ابراز عصبانیت کرده یا در خود احساس مسئولیت می‌کنند. اغلب علاقمند به آنند که بدانند وقتی کسی می‌میرد، چه اتفاقی رخ می‌دهد و دائماً در این باره سؤال می‌کنند.



دبیرستانی، ۱۳-۱۸ ساله

نوجوانان به اندازه یک فرد بزرگسال، مرگ را درک می‌کنند. اما از ظرفیت احساسی یک بزرگسال برخوردار نیستند تا بتوانند با فشار ناشی از آن برخورد کنند. ممکن است از خود احساسات مختلفی بروز دهند، اما گاهی احساسات خود را انکار می‌کنند. از آن می‌ترسند که آیا مرگ، چیزی ترسناک یا دردناک است. شواهد حکایت از آن دارد که نوجوانان تا حد امکان، آمادگی لازم برای مرگ پدر یا مادر را دارند. تحقیقات نشان می‌دهد نگرانی آنان زمانی زیاد می‌شود که وضعیت سلامتی یکی از والدین (پدر یا مادر) خیلی بدتر از زمان پس از مرگ عضو دیگر والدین (مادر یا پدر) شود. شاید این حالت، به خاطر تنش، ناراحتی و شک و تردیدی است که بر خانواده حکم‌فرما می‌شود.

“

وقتی مادرم در اثر سرطان مرد، من ۱۰-۱۲ ساله بودم. آن روزها واقعیت را به بیماران نمی‌گفتند. در مورد مادرم، او از این موضوع اطلاع نداشت. وقتی به دیدنش رفتم، این معما را سر بسته نگه داشتم و به مرگ اشاره‌ای نکردم. او هم چیزی از آن مطرح نکرد. گویی جای چیزی در این میان خالی بود و مطمئنم که برای او هم همینطور بود. خلا بزرگی که در زندگی برایم پدید آمد و تا به امروز وجود دارد، این است که نمی‌دانم وی نسبت به مرگ چه حسی داشت یا در مورد تاثیر مرگ بر من، خواهرم و پدرم چگونه فکر می‌کرد.

مادر دخترهای نوجوان

”

محبت درباره مرگ

ارتباط صادقانه - اگر قرار است مرگ در فاصله کوتاهی رخ دهد، بهتر است تا آنجا که می‌توانید صادق باشید. در صورتی که قرار باشد درباره خود یا همسران صحبت کنید، امر چندان ساده‌ای پیش رو ندارید. لازم نیست خودتان این کار را انجام دهید. مددکاران اجتماعی و دیگر متخصصین مرکز درمانی سرطان یا مرکز خدمات مراقبت‌های تسکینی می‌توانند به شما کمک کرده و موضوع را برای فرزندان بازگو کنند.

راحت بودن درباره موضوع مرگ باعث می‌شود شما و خانواده در این فرصت نشان دهید چقدر برای یکدیگر مهم هستید و در ضمن کدورت‌ها را برطرف نمایید. فرصت گفتگو در مورد بحث و جدل‌های گذشته و اصلاح آنها به ویژه در نظر کودکان بزرگ‌تر بسیار پراهمیت است.

مزیت دیگر صحبت درباره مرگ این است که با این کار می‌توانید برای کمک به فرزندان خود تدابیری اندیشیده و آنها را به کار برید. مثلاً وقتی یکی از والدین از دنیا می‌رود عامل مهمی که در این زمینه به بچه‌ها کمک می‌کند تا با موضوع کنار بیایند وجود یک رابط است. این رابط ممکن است یک یادگاری باشد، مثل یک قطعه جواهر، یک نامه، عطر و ادوکلن خاص آن فرد و یا نگهداری از یک دستمال یا یک ژاکت از او باشد.

بهتر است هنگام صحبت با کودکان در مورد مرگ، از یک زبان صریح و مستقیم استفاده کنید تا ابهامی در ذهن آنان ایجاد نشود. از به کارگیری اصطلاحاتی همچون «فوت شدن»، «از دنیا رفتن»، «از دست دادن»، «به خواب رفتن»، «از ما دور شدن» یا «به استراحت رفتن» پرهیز کنید.

کشف پرسش‌های کودکان - وقتی کودکان می‌پرسند «آیا پدر یا مادر در حال مرگ است؟» گاهی معنی سؤال این است که «من چه می‌شوم؟». نگرانی اصلی کودکان این است که چه کسی از آنان مراقبت خواهد کرد. این موضوع به خصوص برای کودکانی که در خانواده‌های تک پدر یا تک مادری به سر می‌برند یا با پدرخوانده، مادرخوانده یا برادران و خواهران ناتنی زندگی می‌کنند، بسیار مهم‌تر است.

نگرانی درباره خود در یک چنین موقعیتی، در مورد کودکان کوچک‌تر امری طبیعی است. اگر می‌توانید پیش از پاسخ به آنان، لحظه‌ای درنگ کرده و با گفتن جملاتی این چنین به کشف پرسش‌های کودکان بپردازید: «شده است گاهی از این موضوع بترسی؟» یا «آیا در این مورد خیلی فکر کرده‌ای؟»

زمانی که فرزندان سؤال می‌کند گاهی چیزی در مفهوم آن پوشیده نیست، اما گاهی چنین است. با کاوش بیشتر در این سؤالات بهتر می‌توان احساساتی که پشت این سؤالات مخفی شده را تشخیص داده و سایر نگرانی‌ها در ذهن فرزندان را مطرح ساخت.

“

در سال هفتم مدرسه بودم که یکی از دختران اعلام کرد همین الان مادرش در اثر سرطان فوت شد. هیچ‌کس نمی‌دانست چه بگوید. تا چند سال، نفهمیدم بر او چه گذشت.

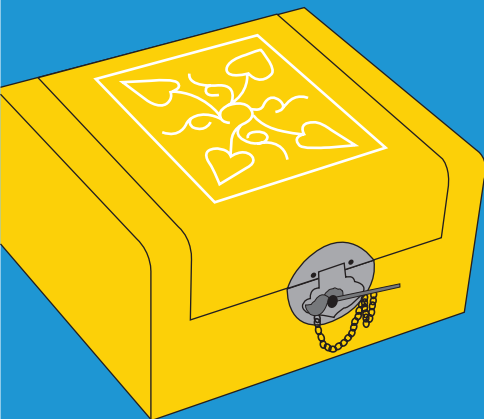
مریم، ۳۲ ساله

”

نکته

تهیه یک جعبه یادگاری کودکان را در وضعیتی قرار می‌دهد که بتوانند درک کنند فردی از میان خانواده در حال رفتن است. می‌توانید در مورد چیزهایی که می‌خواهید در این جعبه بگذارید به توافق برسید و همگی به دنبال هدایای یادگاری کوچک برای آن باشید. در مورد چیزهایی که می‌توانید در این جعبه قرار دهید پیشنهاداتی ارائه می‌شود:

- کارت پستال
- عکس
- گیره سر
- تکه‌ای از لباس مثل دستمال گردن یا کمر بند
- فهرست دست نویسی از اوقات شادی
- دستور تهیه یک خوراک دلپذیر
- یک لوح فشرده (سی دی) با محتوای زیبا



توازن بین امید و واقعیت

والدین نگران آنند که اگر از مرگ سخنی بگویند موجب کاهش امید در فرزندان خود شوند. با این حال همچنان صادق باشید و برای آنها امید بیافرینید. به فرزندان بگویید چه کارهایی برای فرد مبتلا به سرطان در حال انجام است؛ درمانی که آنها دریافت می‌دارند، توصیه‌هایی که دکترها دارند و نکاتی که برای ساده‌تر شدن امور خانواده می‌توان پیشنهاد داد.

چه باید گفت

«با این درمان، کل سرطان از بین نمی‌رود. ولی من تلاش می‌کنم تا آنجایی که ممکن است بتوانم زندگی کنم، حتی اگر سرطان همچنان در درون من وجود داشته باشد».

«بعضی از آنها که سرطان دارند خوب می‌شوند، اما برخی خیر. ممکن است در اثر این سرطان بمیرم، اما سخت تلاش می‌کنم تا آنجا که می‌توانم زنده بمانم. دکترها هم تا آنجا که بتوانند به من کمک می‌کنند».

«هراثفاقی که بیفتد بیایید کاری کنیم در کنار هم تا حد امکان از زندگی لذت ببریم. خیلی چیزها هست که دوست دارم به انجام برسانیم».

در کنارهم بودن

وقتی که سرطان پیشرفته است و سرنوشت زندگی چندان مشخص نیست، بعضی خانواده‌ها به دنبال راهی می‌گردند تا از هر دقیقه حداکثر استفاده را ببرند. در این جا برای استفاده از حداکثر وقت در کنار خانواده ایده‌هایی پیشنهاد می‌شود:

- پیشنهادات کمک را بپذیرید. با این کار نه تنها دوستان حس می‌کنند نقشی در این امر دارند، بلکه وقت شما نیز آزاد شده و می‌توانید با انرژی بیشتری در کنار خانواده باشید.
- انرژی خود را برای کارهایی ذخیره کنید که اهمیت بیشتری برای شما دارند. اگر می‌توانید کار خانه را رها کنید و وقت خود را بیشتر با بچه‌ها بگذرانید.
- عکس‌های قدیمی را بررسی کرده و آلبومی از عکس‌هایی که در کنار هم بوده‌اید تهیه نمایید. عکس‌های دیجیتالی را چاپ نموده و مجموعه‌ای رنگی درست کنید.
- برای هریک از بچه‌ها یک نوار ویدیویی یا صوتی ضبط و تهیه کنید. می‌توانید آنها را به مناسبت روز خاصی مثل هجدهمین سال تولد یا سالگرد عروسی آنها تهیه کنید.
- جایی را در نظر بگیرید که بتوانید با خانواده سفر کوتاهی را برای خود برنامه‌ریزی کنید. شاید بارها می‌خواستید بچه‌ها را به کنار دریا یا مسابقات نهایی فوتبال ببرید. شاید می‌خواستید به بچه‌ها نشان دهید که کجا بزرگ شده‌اید. شاید هم جای خاصی باشد که فرزندان دوست دارند شما را به آنجا ببرند.



پاسخ به پرسش‌های کلیدی

چگونگی پاسخ شما به این سؤالات به ماهیت سرطان و اثرات درمانی آن بستگی دارد. بعضی بیماران سرطانی سال‌ها به زندگی خود ادامه می‌دهند، درحالی که برای بعضی دیگر مرگ نزدیک است و باید به‌طور اضطراری برای آینده برنامه‌ریزی کرد.

سوال: پایان عمر بابا چه زمانی است؟

زمان برای بچه‌های کوچک‌تر مفهوم پیچیده‌ای دارد. بنابراین ارائه یک چارچوب زمانی مبهم به آنان کمکی نمی‌کند. بچه‌های بزرگ‌تر به دنبال نظرات دیگری هستند.

جواب:

«هیچ‌کس به درستی نمی‌داند چه کسی در چه وقتی می‌میرد. این، شامل من هم می‌شود. دکترها گفته‌اند بابا احتمالاً حداقل چند ماه یا سال زنده خواهد بود. اما هرچه باشد می‌خواهیم این زمان را بیشتر کنیم. بابا هم سعی می‌کند تا آنجا که امکان دارد بیشتر زنده بماند».

در صورتی که که مرگ نزدیک است باید پاسخ دیگری ارائه کنید.

جواب:

«حقیقتاً نمی‌دانم، اما بابا یا بابابزرگ احتمالاً هر روز ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود».

«هیچ‌کس پاسخ این سوال را نمی‌داند، اما با این حال امیدواریم روزهای خوبی در پیش داشته باشیم».

«الان بابابزرگ خیلی بیمار شده و درمانش تا اینجا فایده‌ای نداشته است. بیش از این دیگر نمی‌تواند تحت درمان قرارگیرد و احتمالاً به زودی خواهد مرد».

سوال: چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟

به هر حال کودکان همچنان نگران آنند که چه کسی از آنان مراقبت خواهد کرد. بنابراین بهترین کار این است که هرچه زودتر به این سؤال پاسخ داده شود.

جواب:

«برای من خیلی مهم است که تو همیشه در امنیت و تحت مراقبت باشی. بابا در کنار تو خواهد ماند و خاله مرضیه هم در همه کارها به شما کمک خواهد کرد».

«نگران آن هستی که اگر درمان جواب ندهد و من دیگر در میان شما نباشم، چه اتفاقی خواهد افتاد. باید بگویم قبلاً با عموجان و مامان بزرگ در این مورد صحبت کرده‌ام. آنها در کنار تو هستند و از تو مراقبت می‌کنند».

سوال: اگر مامان، بابا یا مادربزرگ هم بمیرند، چه خواهد شد؟

جواب:

«وقتی کسی که دوستش دارید خیلی مریض باشد، احساس ترس زیادی می‌کنید. اما بابا، مامان و مادربزرگ الان خوب و سالم و در کنار تو خواهند بود تا از تو مراقبت کنند. هر اتفاقی که بیفتد مطمئن باش از تو مراقبت و نگهداری می‌شود».

کودکانی که به دلایل مختلف مانند طلاق مورد غفلت قرار می‌گیرند، باید فرصت یابند تا پدر یا مادر بیمار خود را ببینند و سؤالات خود را از آنها بپرسند و با آنها خداحافظی کنند.



بچه‌هایی که پدر و مادر آنها جدا شده‌اند ممکن است از قلم افتاده باشند. آنها نیز نیاز دارند که شانس دیدن والدین بیمار خود را داشته باشند. برای پرسیدن سؤال یا خداحافظی کردن.



ماجرای حمید به نقل از همسرش لیلا

در بهمن ۱۳۷۸ پزشکان تشخیص دادند شوهرم حمید دچار تومور مغزی شده است. او حدود ۱۵ ماه بعد از دنیا رفت. طی آن ماه‌ها همه خانواده از جمله فرزندان کوچک و بزرگم نگران حمید بودند. آنها به پدر بسیار وابسته بودند و دوست داشتند از او مراقبت کنند. فرزندانم خود را جزئی از فرآیند مراقبت و نگهداری می‌دانستند. مددکار اجتماعی کمک کرد به بچه‌ها بفهمانیم چه اتفاقی در حال وقوع است، بفهمانیم که پدرشان خیلی بیمار است، هیچ راهی برای بهتر شدن او نیست و از دنیا خواهد رفت. به عنوان یک بزرگسال متوجه شدم که نمی‌توانم افکار کودکان را درک کنم و باید به آنها اجازه دهم نظر خود را در مورد آنچه که در حال وقوع است، ارائه کنند. همچنین به عنوان یک مادر، دریافتیم که نباید هیچ تصویری از افکار و ادراکات کودکان

در ذهن خود ایجاد کنم. آنها می‌توانند با درکی که قابل باور نیست، شما را در حیرت و شگفتی فرو برند. مرکز مراقبت‌های پزشکی کمک‌های بسیاری به ما کرد. این گروه، خدمات پرستاری در اختیار حمید قرار داده و مراقبت‌های لازم را در مورد او به انجام رساند. به بقیه افراد خانواده نیز کمک شد تا با این مسئله به خوبی برخورد کنند. تماس با این مرکز، بخشی ضروری از کارهای خانواده شده بود. روزی که حمید از دنیا رفت، از صبح می‌دانستم این اتفاق رخ می‌دهد. کوچک‌ترها را از مدرسه به خانه آوردم و به بقیه هم زنگ زدم به خانه بیایند. بچه‌ها صبح و اوایل بعد از ظهر را سپری کردند، بازی می‌کردند و به داخل و خارج از خانه رفت و آمد داشتند تا این که حمید درگذشت. برای هیچ یک از ما ترسناک نبود. حمید نکات زیادی در آن روز به ما آموخت.

نکات کلیدی

- کودکان و افراد بزرگسال با شنیدن این خبر که سرطان پیشرفته است، واکنش بسیار شدیدی نشان می‌دهند.
- برای هر فردی مهم است که بتواند هیجانات خود را بروز داده و احساس همدردی کند.
- در رابطه با پیش‌بینی سرنوشت فرد بیمار، باید به کودکان به گونه‌ای آگاهی داد.
- نسبت به بحث مرگ حساس نباشید و بگذارید بچه‌ها سؤال کرده و ترس خود را ابراز نمایند.
- فرزندان را نسبت به آینده خویش مطمئن کنید.
- بگذارید فرزندان با بیمار بیشتر وقت بگذرانند تا در کنار هم خاطرات پرمعنایی فراهم سازند.
- به بچه‌ها امیدی واقع‌بینانه بدهید مبنی بر این که اعضای خانواده هنوز می‌توانند از وجود یکدیگر لذت ببرند یا این که شخص مبتلا به سرطان روزهای خوبی در پیش رو دارد یا در حال دریافت درمانی خاص است.



بهره‌گیری از کمک‌های متخصصان

متخصصین و سازمان‌های بسیاری وجود دارند که طی دوران مبارزه شما با سرطان می‌توانند کمک‌کنند تا با فرزندان‌تان ارتباط داشته باشید. حتما نباید مشکلی خاص داشته باشید تا با این مراکز یا افراد تماس بگیرید. حتی برای رساندن خبری لازم به فرزندان، می‌توانید از آنها کمک بخواهید. متخصصین درمان چندین بار با شما به گفتگو می‌پردازند تا حس کنید آمادگی بهتری دارید.

همچنین اگر در مورد رفتار فرزندان نگران هستید می‌توانید از سازمان‌های درمانی و متخصصین درمان درخواست کمک کنید. انتخاب با شما است، می‌توانید با آنها ملاقات کنید یا با آنها تماس بگیرید و در نتیجه از نظرات آنها در رفع مشکل استفاده نمایید. اکثر والدین با دریافت توصیه‌های مناسب قادرند فرزندان خود را در سخت‌ترین موقعیت‌ها کمک کنند. گاهی نیاز است که کودک در جلسه مشاوره شرکت نماید. از والدین نیز تقاضا شده حضور یابند.

چه کسی می‌تواند کمک کند؟

کمک‌های متخصصین را در نقاط مختلفی می‌توان یافت. در اینجا چند مورد پیشنهاد می‌شود:

- **پزشکان متخصص و عمومی:** همه پزشکان به راحتی نمی‌توانند در مورد سرطان با کودکان حرف بزنند. این موضوع به پزشک مربوطه و رابطه شما با او بستگی دارد. از آنها بپرسید آیا می‌توانند کمک کنند یا خیر.

- **پرستار:** پرستاران ثابت‌ترین پایه در تماس با مرکز درمانی و منبع ارزشمندی از اطلاعات و حمایت‌ها محسوب می‌شوند.

- **روانشناس و مشاور:** این متخصصین شما را در امر ارتباطات و موضوعات رفتاری کمک می‌کنند.

- **روان درمانی:** شاید با توجه به شدت وضعیت یا موقعیت نیازمند مراجعه به یک روان‌درمانگر باشید. اگر درمان شما به صورت خصوصی صورت می‌پذیرد، برای این کار نیاز به معرفی‌نامه از یک پزشک عمومی دارید.

- **مشاور مدرسه:** این مشاورین در حوزه رشد کودک تعلیم دیده و منابع قابل اتکای سرشاری از حمایت‌ها و ایده‌ها محسوب می‌شوند.

زمان جستجوی کمک

با این دو راهنما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا برای فرزندان باید با متخصص تماس گرفته و از توصیه‌های آنها استفاده کنید یا خیر:

اگر نگران هستید - رفتار پدرها و مادرها نسبت به فرزندان‌شان به‌طور غریزی با محیط تناسب دارد. بعضی خانواده‌ها یک‌سری از رفتارها را تحمل کرده درحالی‌که همین رفتارها ممکن است در خانواده‌های دیگر قابل قبول نباشد. باید ببینید در زمینه خانوادگی شما و بسته به رشد کودک، چه رفتاری برای شما نگران کننده است.

تغییر در رفتار معمول - اگر رفتار کودک تغییر کرده، مثلاً رفتاری تهاجمی یا واپس‌گرا دارد، و این تغییر همچنان پابرجا است، ارزش آن را دارد که به دنبال توصیه‌های متخصصین باشید. اگر کودک به برخوردهای پچگانه‌تر از خود بازگشته، مثلاً شب‌ها بستر خود را خیس می‌کند، امری غیرطبیعی نیست. یعنی برای چند بار مشکلی نیست، اما اگر یک ماه هر شب رخ دهد، کودک دچار مشکل شده است. مثال دیگر زمانی است که کودک از رفتن به مدرسه سر باز می‌زند. معمولاً می‌گوید آنقدر مریض است که نمی‌تواند به مدرسه برود. اما در واقع او ترس از جدایی دارد و فکر می‌کند باید در خانه بماند و از پدر یا مادر بیمارش مراقبت کند. بی‌میلی اتفاقی، در رفتن به مدرسه، غیرطبیعی نیست. ولی اگر تبدیل به یک الگو شود، علامت هشدار است.

اگر حس می‌کنید دستپاچه شده‌اید

تحقیقات نشان می‌دهد توانایی کودک در برخورد، رابطه نزدیکی با نحوه رفتار والدین دارد. بچه‌ها اغلب رفتار والدین خود را نسخه‌برداری می‌کنند. بدین ترتیب اگر مادر یا پدر افسرده یا مضطرب است، آنها هم می‌خواهند چنین باشند.

در اینجا چند مورد از منابع حمایتی در دسترس است. خانواده و دوستان معمولاً بسیار مشتاق کمک هستند. آنها نمی‌دانند بهترین راه کمک به شما چیست. بنابراین بگذارید بدانند شما چه نیازی دارید. شاید از آنچه بر شما می‌گذرد اطلاعات چندانی نداشته باشند و وقتی از آنان کمکی درخواست می‌کنید یا انجام کاری را به آنها می‌سپارید، وجدان‌شان آرام شود.

در مورد مشکلات مالی، با درخواست کمک از سازمان‌ها و مراکز دولتی، اضطراب و دلهره را در خود کاهش دهید.

برای کمک به کاهش نگرانی، راه‌های دیگری نیز وجود دارد. با استفاده از درمان‌های مکمل مثل ماساژ، خواب درمانی یا تکنیک‌های آرامش و تمدد اعصاب می‌توانید مدتی به خود مهلت داده و خواب خود را بهبود بخشید.

یک تجربه

در روزهایی که سرطان فرهاد پیشرفت بسیار کرده و تا پایان زندگی چند ماهی بیشتر فاصله نداشت، او و همسرش آزاده نزد مددکار اجتماعی رفتند تا در مورد دخترشان مهناز مشورت کنند و برای برخورد او با بیماری پدرش چاره‌ای بیندیشند.

مددکار با مهناز دو جلسه داشت و او توضیح داد چگونه سلامت فرهاد در معرض خطر قرار گرفته است. بدین ترتیب، مهناز متوجه شد که باید انتظار چه چیزی را داشته باشد. آنها در مورد این موضوع هم صحبت کردند که چگونه مهناز می‌تواند بیشترین زمان را در کنار پدرش سپری کند.

مددکار اجتماعی با مشاور مدرسه مهناز صحبت کرد و بعد با مهناز و سه نفر از بهترین دوستانش ملاقات کرد و با کمک آنها توانست وضعیت مرگ پدر را ترسیم نماید.



بنیاد امور بیماری‌های خاص

تهران، بزرگراه صدر (غرب به شرق)، خیابان بهار جنوبی، کوچه سعید شرقی، پلاک ۲

تلفن: ۲۲۵۹۱۹۵۷
www.cffsd.org

فهرست واژگان



در این فهرست بعضی واژه‌های مربوط به سرطان و درمان آن (متناسب با سن کودکان) توضیح داده شده است.

واژه	برای بچه‌های کوچک‌تر	برای بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوانان
داروی بیهوشی	دارویی است که انسان را خواب می‌کند، طوری که وقتی زیر عمل است هیچ چیزی حس نمی‌کند.	این دارو برای زمانی است که بیمار تحت اقدامی درمانی مثل عمل جراحی قرار دارد. دارو حس درد را در او از بین برده و فرد را به خواب عمیقی فرو می‌برد. اما داروی بی‌حسی موضعی قسمتی از بدن را بی‌حس می‌کند.
خوش خیم	برآمدگی یا ورمی در بدن که خطرناک نیست.	این توده سرطان نیست، یعنی شامل برآمدگی‌ها یا تومورهایی است که به دیگر نقاط بدن گسترش نیافته یا سرطانی نشده‌اند.
نمونه‌برداری	عملی که پزشک براساس آن در می‌یابد سلول‌های بدن سالم‌اند یا سرطانی هستند.	آزمایشی برای تشخیص سرطان که طی آن پزشک قطعات کوچکی از بافت بدن را برای بررسی در زیر میکروسکوپ بر می‌دارد تا ببیند آیا سلول‌ها تغییر شکل یافته‌اند یا خیر.
شمارش سلول‌های خون	آزمایشی که در آن وضعیت سلامت خون بررسی می‌شود.	آزمایشی که در آن انواع مختلف سلول‌های خون بدن شمارش می‌شود.
سرطان	سرطان زمانی رخ داده که سلول‌های بد (یا سلول‌های مشکل‌ساز) نمی‌گذارند سلول‌های خوب کارشان را انجام دهند. سلول‌های بد بزرگ می‌شوند و به شکل یک ورم در می‌آیند یا در خون مشکل ایجاد می‌کنند. این سلول‌ها در نقاط مختلف بدن پخش می‌شوند.	سرطان عنوان بیش از ۱۰۰ بیماری است که در آن سلول‌های غیرعادی رشدی غیرقابل کنترل دارند. این وضعیت، مشکلاتی در خون ایجاد کرده، باعث بروز برآمدگی‌هایی به نام تومور می‌شود که همچنان رشد می‌کنند و سرطان به دیگر نقاط بدن گسترش می‌یابد.
سلول‌ها	بدن از میلیاردها سلول ساخته شده که هر کدام از آنها کاری انجام می‌دهند تا بدن کار کند و سالم بماند.	سلول‌ها عبارتند از ساختارهای اصلی و ساختمانی بدن. بدن انسان دائماً سلول‌های جدید برای رشد و جایگزینی به جای سلول‌های مرده یا آسیب دیده می‌سازد.
شیمی درمانی	دارویی است که سلول‌های بد سرطانی را می‌کشد.	داروهای خاصی که سلول‌های سرطانی را کشته یا رشد آنها را کند می‌نماید.
سی تی اسکن	دستگاهی که پزشکان با آن از درون بدن عکس می‌گیرند تا ببینند چه اتفاقی در حال وقوع است.	اقدامی است که در آن اشعه ایکس به کار می‌رود تا تصویری سه بُعدی از داخل بدن به دست آید و مشخص شود آیا سرطان وجود دارد یا خیر.

واژه	برای بچه‌های کوچک‌تر	برای بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوانان
تشخیص	زمانی است که دکتر می‌فهمد چه چیزی انسان را مریض کرده است.	پیدا کردن نوع بیماری یا ناراحتی که فرد را دربر گرفته است.
سیستم ایمنی	بخشی از بدن است که با از بین بردن میکروب‌های داخل بدن کمک می‌کند انسان سالم بماند. وقتی انسان مریض می‌شود در واقع با بیماری می‌جنگد.	عبارت است از شبکه‌ای از سلول‌ها و اندام‌ها که بدن را در برابر میکروب‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند.
داخل رگی	گذاشتن سوزن در داخل یک سیاهرگ (جایی که خون در بدن جریان دارد).	قرار دادن چیزی داخل سیاهرگ مثل دریپ برای رساندن غذا یا سوزن برای تزریق دارو یا گرفتن خون.
سلول‌های بدخیم / تومورهای بدخیم	نام دیگر سرطان؛ سلول‌ها یا برآمدگی‌هایی که بد هستند.	نام دیگر سرطان است. به معنای سلول‌های بدخیمی که به دیگر نقاط بدن گسترش می‌یابند.
دست اندازی (سرطان پیشرفته)	زمانی است که سلول‌های بد جاهای دیگری از بدن را در بر می‌گیرند.	زمانی است که سرطان از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگری در بدن گسترش می‌یابد.
تهوع	حس آشفتگی در معده.	تهوع از عوارض جانبی عمومی ناشی از شیمی درمانی است.
پزشک متخصص سرطان	متخصصی که برای درمان، داروهای قوی به کار می‌برد.	پزشک متخصصی که سرطان را با شیمی درمانی، درمان می‌کند.
درمان تسکینی	زمانی است که دکترها و پرستارها نمی‌توانند جلوی رشد سرطان را بگیرند، اما به بیمار دارو می‌دهند تا کمتر احساس ناراحتی داشته باشند.	درمانی که نشانه‌ها و علائم را کاهش داده یا از بین می‌برد، ولی در معالجه سرطان مؤثر نیست.
پیش‌بینی	آنچه پزشکان فکر می‌کنند در آینده برای فرد بیمار اتفاق می‌افتد؛ مثل زمان بهبودی بیمار.	چیزی که ممکن است وقتی کسی دچار بیماری است، رخ دهد. به ویژه شانس بهبودی و آنچه که ممکن است پس از درمان روی دهد.
متخصص پرئودرمانی سرطان	پزشک متخصصی که با استفاده از اشعه ایکس و تاباندن آن بر بدن، بیمار سرطانی را درمان می‌کند.	پزشک متخصصی که پرئودرمانی را تجویز کرده یا درمان را سازماندهی می‌کند.

واژه	برای بچه‌های کوچک‌تر	برای بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوانان
پرتودرمانی	اشعه‌های نامرئی به نام ایکس که وارد بدن می‌شوند تا سلول‌های سرطانی را کشته و سرطان را محدودتر کنند.	استفاده از پرتوهایی به شکل اشعه‌های ایکس برای کشتن سلول‌ها یا آسیب وارد ساختن به آنها تا نتوانند رشد کنند یا تکثیر یابند. این اقدام با زمانی که بدن اشعه ایکس دریافت می‌دارد تا داخل آن دیده شود (مثل شکستگی ساق پا) متفاوت است.
بازگشت / عود بیماری	اگر سلول‌های سرطانی در بدن به حال خود رها شوند، دوباره شروع به رشد کرده و سرطان دوباره بر می‌گردد.	زمانی است که چون سلول‌های سرطانی تحت درمان قرار نگرفته‌اند، سرطان دوباره باز می‌گردد.
بهبودی	زمانی است که سرطان در اثر درمان از بین می‌رود.	وقتی است که سلول‌های سرطانی و نشانه‌ها در اثر درمان از بین می‌روند. بهبودی به معنای آن نیست که سرطان معالجه شده است، بلکه به این معنا است که سرطان تحت کنترل است.
عوارض جانبی	درمان جلوی فعالیت سلول‌های خوب را نیز می‌گیرد. برای همین مشکلاتی برای بیمار سرطانی پیش می‌آید مثل احساس خستگی زیاد یا ریزش مو.	اثرات ناخواسته ناشی از درمان مثل تهوع، ریزش مو، بروز جوش یا حس خستگی پس از شیمی درمانی یا پرتودرمانی. این‌ها به این دلیل بروز می‌کنند که سلول‌های سالم نیز ممکن است در اثر این نوع درمان‌ها نابود شوند. بنابراین نمی‌توانند به کار معمول خود ادامه دهند.
عمل جراحی	عملی که طی آن پزشک متخصص عضو سرطانی را از بدن جدا می‌کند.	انجام عمل جراحی توسط جراح که طی آن بخشی از بدن که تحت تأثیر سرطان است، از بین برده می‌شود.
نشانه‌ها	چیزهایی که در بدن غیرعادی هستند و انسان می‌تواند آنها را حس کند مثل زخم یا خارش و یا سرخی و برآمدگی.	تغییرات ایجاد شده در بدن در اثر بیماری مثل درد، خستگی، جوش یا دانه پوستی، معده درد و غیره. پزشک با کمک این‌ها می‌تواند مشکل مربوطه را پیدا کند.
تومور	نوعی برآمدگی در بدن که معمولاً نباید در آن مکان باشد.	نوعی برآمدگی در بدن در اثر رشد غیرقابل کنترل سلول‌ها. تومورها ممکن است خوش خیم (غیرخطرناک) یا بدخیم (سرطانی) باشند.
ماورای صوت	آزمایشی که در آن از داخل بدن عکس گرفته می‌شود تا پزشک اگر موردی غیرعادی در بدن هست، بتواند آنرا پیدا کند.	اسکنی که در آن از صوت استفاده تا از بدن تصویری ایجاد شود. به کمک آن مشخص می‌شود تومور کجا است و چقدر بزرگ است.

هم اکنون نیازمنداری نذرنا هستیم!

شماره حساب سیبا بانک ملی جهت واریز کمک‌های مردمی

۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰



موسسه تحقیقات، آموزش و پیشگیری سرطان

پست الکترونیکی: info@ncii.ir

وب سایت: www.ncii.ir

تلفن: ۰۴-۲۲۰۳۵۱۲۰-۲۶۲۰۳۲۱۰



بنیاد امور بیماریهای خاص

پست الکترونیکی: info@cffsd.org

وب سایت: www.cffsd.org

تلفن: ۰۲۲۵۹۱۹۵۷-۲۲۷۶۵۴۲۳