

زندگی کردن با سرطان

و فراتر از آن



داری | Dari



24..... تحرکات در شفاخانه

24..... مقررات ملاقاتی ها

24..... حمایت برای مریضان ده نشین

24..... تغییر خانه

26..... مدیریت روابط و سرطان

26..... حمایت برای والدین و مراقبین

26..... دینامیک برادر/خواهر

27..... دوستی ها

27..... روابط همسر

27..... شروع کردن روابط نو

28..... مقابله نمودن با تغییرات در بدن تان

28..... عوارض دیررس معالجه سرطان

30..... اگر سرطان برگشت کند

30..... تصامیم معالجوی

31..... در صورتیکه معالجه اثر نکند

31..... گرفتن معلومات درست

31..... تصامیم معالجوی پیشرفته

31..... ضبط نمودن خواهش های معالجوی تان

31..... ایجاد نمودن پلان ها

32..... فراتر از سرطان

32..... تعریف نمودن مجدد پلان های زندگی تان

32..... هویت تان

33..... بلاتکلیفی و نگرانی

33..... روابط پس از سرطان

33..... فشار توسط دیگران راجع به «غلبه بر آن»

34..... معلومات بیشتر و حمایت

34..... مخصوص LGBTQ+ در

4..... کسب معلومات

5..... سرطان چیست؟

5..... سوالات عمومی

6..... صحبت نمودن راجع به سرطان

6..... به چی کسی بگوئید

7..... چطور به مردم بگوئید

7..... گفتن سرطان به اطفال

8..... بیابید راجع به احساسات صحبت کنیم

8..... غم و ضایعه

8..... پیدا کردن یک راه بیرون رفت

10..... عقاید دینی و معنوی

10..... از کجا باید حمایت گرفت

11..... مدیریت کردن توقعات سایر مردم

12..... زمانیکه از جوامع LGBTQ+ هستید

14..... وقتی با تغییرات بین جنسیتی متولد می شوید

16..... مراقبت نمودن از خود تان

16..... خود-مراقبتی

17..... مواد مخدر و الکول

17..... رابطه جنسی و سرطان

18..... موارد کاربردی

18..... مکتب و درس

19..... کار

20..... مسایل مالی

21..... امور حقوقی

22..... پلانگذاری سفر

23..... گرفتن معلومات درست

24..... در شفاخانه چی خواهند شد؟

24..... پروسه بستری شدن

کسب معلومات

- اگر این را میخوانید، شاید به شما گفته شده که سرطان دارید. این می تواند یک وقت دشوار باشد، ولی موارد ذیل را در نظر داشته باشید:
- اکثر اشخاص جوان از سرطان نجات می یابند
- شما تنها نیستید
- تقصیر شما نیست
- توانایی از دانایی (درست) بدست می آید
- امیدواری خود را از دست ندهید
- احساسات خود را ابراز کنید
- معمولاً مشکلات آسانتر میشوند
- شرایط هر کس متفاوت است

- شما می توانید جواب ها و حمایت دریافت کنید
- نهاد Canteen خدمات مشاوره رایگان و محرمانه ارائه میکند. شما همچنان می توانید از داکتر خود پرسان کنید که یک مشاور را به شما معرفی کند یا می توانید با نزدیکترین مرکز خدمات سرطان نوجوانان به تماس شوید (youthcancer.com.au).
- معالجه و حمایت تخصصی برای جوانان 15 تا 25 ساله مبتلا به سرطان توسط خدمات سرطان جوانان (YCS) مستقر در شفاخانه های بزرگ در سرتاسر استرالیا ارائه می شود.

سرطان چیست؟

سرطان یک مرضی است که به سبب آن بعضی از کروییات رشد غیر معمولی داشته و باعث ایجاد یک توده یا تومور میشود. تومورها می توانند بی خطر (غیر سرطانی) یا خطرناک (سرطانی باشند). تومورهای بی خطر پخش نشده و اکثراً می توان آنها را برداشت. تومورهای خطرناک می توانند به بافت های نزدیک و اندام های دیگر پخش شوند (سرایت مرض). لوکیمیا، که عبارت از سرطان مغز استخوان و خون می باشد، باعث ایجاد تومور نمیشوند.

بیشتر از 200 نوع سرطان وجود دارد، بعضی از آنها در اشخاص نوجوان نسبت به بزرگسالان بیشتر است. برای کسب معلومات بیشتر، از شورای سرطان (cancer.org.au) بازدید کنید.

سوالات متداول

آنها از کجا میدانند که من سرطان دارم؟

علائم شایع عبارتند از خستگی شدید، سردرد، تاری دید و علائم زکام یا آنفولانزا. بعضی اوقات سرطان در جریان تست کردن برای کدام مریضی دیگر شناسایی می شوند. داکتران برای تشخیص سرطان از ایکسری ها، اسکن های MRI، یا تست های خون استفاده می کنند.

من چگونه به سرطان مبتلا شدم؟

سرطان شایع بوده، که از هر سه نفر یک نفر را در استرالیا متأثر میکند، ولی این بیماری در اشخاص نوجوان کمتر است. همه ساله، تقریباً 1,100 نفر استرالیایی بین سنین 12 تا 25 ساله تشخیص می شوند. علت های آن اکثراً ناشناخته است. شما نمی توانید این بیماری را از کسی بگیرید یا به کسی بدهید. انتخاب های سبک زندگی مانند سیگرت کشیدن یا نوشیدن الکل به ندرت می تواند در سن جوانی سبب آن شوند.

آیا آنها می توانند این را معالجه کنند؟

اکثر اشخاص جوان از سرطان نجات می یابند. اما، بعضی از سرطان ها قابل علاج نیستند. پیش بینی ها بستگی به نوع، موقعیت و مرحله سرطان دارد. جهت کسب معلومات مخصوص و حمایت با داکتر خود صحبت کنید.

معالجه آن چقدر وقت خواهد گرفت؟

مدت معالجه یکسان نیست. بعضی از سرطان ها 3 ماه وقت میگیرند که معالجه شوند، بعضی آنها شاید 3 سال یا زیادت، با عوارض جانبی مختلف به وقت نیاز داشته باشند.

برای حمایت، از شورای سرطان بازدید کنید یا با داکتر خود صحبت کنید.



صحبت نمودن راجع به سرطان

سرطان یک موضوع دشوار است. تمام فامیل ها راجع به آن به صورت آزادانه صحبت نمی کنند. در اینجا بعضی از نکات برای کمک ذکر شده اند:

- **زمان بندی:** یک وقت و طریقه درست را برای صحبت کردن پیدا کنید.
- **محتوا:** تصمیم بگیرید که چی چیزی را مردم بدانند و به چی حمایت نیاز دارید.
- **تماس ها:** در نظر بگیرید که دیگر چی کسانی می دانند و با چی کسانی صحبت می کنند.
- **پیگیری:** تصمیم بگیرید که آنها بعد از گفتگوی ابتدائی چگونه در تماس باشند.

به چی کسی گفته شود

تصمیم گرفتن راجع به اینکه به چی کسی بگویید می تواند دشوار باشد. انتخاب بدست خودتان است که با چی کسی می گوئید و به چی اندازه شریک می کنید. در اینجا بعضی از دلایل برای گفتن یا نگفتن آمده است:

دلایل برای گفتن

- از اشخاص مورد اعتماد حمایت دریافت کنید.
- کمتر احساس تنهایی کنید.
- **دلایل برای نگفتن**
- شاید احساس شرمندگی کنید.
- شاید نخواهید عین داستان را دوباره تکرار کنید.
- شما نمی خواهید زندگی تان با سرطان تعریف شود.
- مردم ممکن است داستان سرطان خودشان را به اشتراک بگذارند.

به چی کسی باید بگویید

- **شاگردان:** هیچ الزام قانونی برای اطلاع رسانی به مکتب تان وجود ندارد، اما اگر عوارض جانبی بر درسهای تان تأثیر بگذارد، گفتن آن می تواند مفید واقع شود.
- **کارمندان:** اطلاع دادن به رئیس یا بخش منابع بشری می تواند رخصتی گرفتن را آسان تر کند.



چگونه به مردم بگوییم

- **تمرین:** یادداشت کنید یا از روی یک متن بخوانید.
- **پذیرش:** برای انواع وسیعی از واکنش ها آماده باشید.
- **صبر:** عجله نکنید و خود را زیر فشار قرار ندهید تا همه چیز را در یک گفتگو شریک کنید.
- **عدم تمرکز:** صحبت تان را در حین انجام کار دیگری برای کاهش تمرکز انجام دهید.
- **نماینده:** در صورت تمایل به دوستان، فامیل یا معلمین اجازه دهید به دیگران اطلاع دهند.
- **رسیدگی به سوالات:** سوالات غیر حساس را به منابع معتبری مانند وبسایت شورای سرطان (canteen.org.au) سوق دهید.

به اشتراک گذاری آنلاین

رسانه های اجتماعی می توانند راهی برای به اشتراک گذاشتن تشخیص تان باشند، اما حریم خصوصی را در نظر بگیرید. در باره آنچه می خواهید به صورت آنلاین به اشتراک گذاشته شود، با دوستان و فامیل بحث کنید.

اگر صحبت کردن خیلی دشوار است

- **بیان جایگزین:** رسم کنید، نوشته کنید، موسیقی پخش کنید، یک مجله را نگهداری کنید یا متن روان کنید.



- **مشاوره:** اگر صحبت کردن دشوار است، صحبت با یک مشاور را در نظر بگیرید. برای دریافت خدمات رایگان با Canteen (canteen.org.au/counselling) تماس بگیرید.

گفتن سرطان به اطفال

اطفال متوجه خواهند شد که کدام مشکلی وجود دارد. بهتر است صادق باشید.

- احساسات: به اطفال اجازه دهید تا احساساتشان را بیان کنند.

- معلومات: در تکه های کوچک و قابل هضم به اشتراک بگذارید.

- اطمینان خاطر: مطمئن بسازید که تقصیر کسی نبوده و ساری نیست.

- سوالات: آنها را تشویق کنید که سوال پرسان کنند.

از طریق فرزندپروری از طریق سرطان با والدین دیگر ارتباط برقرار کنید.

(parentingthroughcancer.org.au).

«صحبت کردن با اطفال درباره سرطان» را از

cancercouncil.com.au دانلود کنید یا برای

یک نسخه رایگان با شماره 13 11 20 تماس بگیرید.

بیایید راجع به احساسات صحبت کنیم

غم و ضایعه

درک غم و ضایعه می تواند پیچیده باشد. دلایل غم و ضایعه عبارتند از احساس جدا شدن از بدن تان، دق شدن پشت زندگی گذشته و تغییر در روابط. غم و اندوه مردم متفاوت است؛ بعضی ها عملی انجام میدهند، در حالی که بعضی دیگر احساسات شان را به صورت آشکار ابراز می کنند. ایجاد تعادل بین عملی بودن و بیان احساسات بسیار مهم است. احساسات رایج شامل شوک، غم و اندوه و پلاتلکیفی است. غم و اندوه می تواند زندگی را بی هدف جلوه داده و منجر به تغییر در رفتار و سطوح انرژی شود. به صورت موجدار، با روزهای خوب و روزهای بد می آید و ممکن است با گذشت زمان کمتر نشود. بجای آن، می تواند بخشی از شما شده و نحوه رشد و مسیر زندگی شما را شکل دهد.



مردم بیشتر به این باور اند که غم و اندوه با گذشت زمان کاهش می یابد



آنچه واقعاً اتفاق می افتد این است که ما در اطراف غم و اندوه خود رشد می کنیم

پیدا کردن یک راه بیرون رفت

در زمان های سخت، مقابله کردن با شرایط دشوار است، و جستجوی مکانیسم های مقابله ای مثبت ضروری میباشند. این مهم است بدانید که چی چیزی برای شما به خوبی کار میکند. استراتژی هایی مانند نوت گرفتن روزانه، حفظ روال روزانه، ورزش، امتحان کردن فعالیت های جدید، مدیتیشن، احاطه کردن خود تان با اشخاص حمایت کننده، ادامه دادن به انجام فعالیت های معمول، اطمینان از استراحت کافی و پیوستن به گروه های حمایتی می تواند به مدیریت موثر احساسات و غم و اندوه کمک کند.

یافتن آنچه برای نیازمندی های فردی برای گذر از احساسات و موقعیت های چالش برانگیز بهترین تاثیر را دارد، مهم است.

اعتقادات دینی و معنویت

تشخیص سرطان می تواند باعث تأمل در اعتقادات معنوی شود. معنویت شامل چگونگی یافتن معنی در زندگی از طریق جنبه های مختلف مانند طبیعت، فرهنگ و دین است. سرطان دیدگاه های مربوط به زندگی و مرگ را به چالش می کشد و تحقیق در عقاید را تشویق می کند. دین می تواند در این زمان آرامش ایجاد کند، اما ممکن است جرقه ای را برای پرسش ایجاد کند. گذر کردن از چیزی مانند سرطان می تواند بر جوانان تأثیر بگذارد تا ایمان خود را دوباره ارزیابی کنند. تغییر دیدگاه های دینی ممکن است منجر به درگیری های فامیلی یا ابراز علاقه مندی جدید به معنویت شود. صرف نظر از مشارکت دینی سنتی، کاوش معنویت می تواند درک و معنا را در هنگام مصیبت فراهم کند.

طبیعی است که در میان چالش های سرطان به دنبال جواب و آرامش در معنویت باشیم

از کجا می توان حمایت پیدا کرد

نهاد Canteen مشاوره و حمایت فردی را ارائه می دهد (canteen.org.au). همچنین می توانید با لاین کمکی اطفال (kidshelpline.com.au، 1800 55 1800) یا Lifeline (lifeline.org.au، 13 11 14) تماس بگیرید.

اگر متوجه تغییراتی در زندگی خود شدید که مدیریت آنها دشوار است، با داکتر عمومی یا تیم معالجوی خود صحبت کنید.

مدیریت کردن توقعات سایر مردم

ابتلا به سرطان ممکن است یکی از بزرگترین و ترسناک ترین چیزهایی باشد که تا به حال با آن روبرو شده اید، و طبیعی است که نگران و ناراحت باشید و آن را بُروز دهید.

بنابراین، این یک یادآوری است که موارد ذیل هیچ مشکلی ندارند:

هنوز هم با اشخاصی که دوستشان دارید عصبانی شوید و فرزند، خواهر و برادر، دوست یا همسر خوب نباشید

- همیشه احساس شجاعت نکنید یا فکر نکنید که تمام تجارب برای شما خوب خواهند بود
- همیشه مثبت اندیش نباشید
- احساس نکنید که «خوش چانس» هستید زیرا سرطان معالجه شده است
- احساس نکنید که در یک دگرگونی تغییر-دهنده زندگی قرار گرفته اید
- احساس خاص بودن نکنید.



معرفی همسران و فامیل

- همسران یا فامیل خود را تشویق کنید تا در وعده های ملاقات شرکت کنند تا اهمیت خود را به ارائه دهندگان مراقبت های صحتان منتقل کنند.

نگرانی های مربوط به حریم خصوصی

- داکترتان باید اطلاعات مربوط به هویت جنسی و/یا گرایش جنسیتی شما را محرمانه نگه دارد. به آنها بفهمانید که برای به اشتراک گذاشتن این اطلاعات با چه کسانی راحت هستید.

- شما حق دارید که موارد نقض رازداری را مطرح کنید.

نگران نشان دادن هویت خود هستید

- تصمیم گیری راجع به افشای تمایلات جنسی و/یا هویت جنسیتی تان به متخصصین مراقبت های صحتی می تواند استرس-زا باشد.

- شما فقط باید اطلاعات را در اختیار کسانی قرار دهید که با آنها احساس راحتی می کنید.

- به اشتراک گذاری این اطلاعات می تواند به ارائه دهندگان مراقبت های صحتی کمک کند تا نیازمندی های شما را بهتر درک کنند.

شریک ساختن نام و ضماین تان

- خود را با نام و ضماین دلخواه تان معرفی کنید.
- پوشیدن یک نشانه ضمیر می تواند به یادآوری هویت شما به دیگران کمک کند.
- به سوءجنسیت فوراً رسیدگی کنید و در صورت تداوم، درخواست کار با یک تیم مراقبت های صحتی دیگر را در نظر بگیرید.



وقتی LGBTQ+ هستید

برای اشخاص LGBTQ+ که با تشخیص سرطان مواجه هستند، پیمودن مسیر مراقبت های صحتی می تواند پیچیده باشد. شما حق دریافت مراقبت در یک محیط صحتی ایمن و فراگیر از نظر فرهنگی را دارید.

درک حقوق تان

منحیث یک مریض، شما حقوقی دارید که در منشور حقوق مراقبت های صحتی استرالیا ذکر شده است، از جمله:

- دسترسی به خدمات متناسب با نیازمندی های تان
- تأیید و احترام به گرایش جنسی و هویت جنسیتی تان
- گنجاندن فامیل منتخب در پروسه تصمیم-گیری.
- رازداری معلومات شخصی و صحتی.

برای کسب معلومات بیشتر، به

safeandquality.gov.au/your-rights

مراجعه کنید.

نگرانی های عمومی

اکتشاف هویت

- سرطان می تواند شما را وادار کند که احساس هویت خود را دوباره بررسی کنید.
- عوارض جانبی معالجه می تواند هویت شما را تأیید یا به چالش بکشد.
- تجربه انواعی از احساسات در جریان این پروسه طبیعی است.

احساس انزوا

- تشخیص سرطان ممکن است احساس انزوا را تشدید کند، به خصوص اگر از قبل به دلیل گرایش جنسی یا هویت جنسیتی خود احساس متفاوتی داشته باشید.
- می توانید از سازمان های LGBTQ+ مانند Minus 18 و QLife حمایت بگیرید.



وقتی با تغییرات بین جنسیتی متولد می شوید

اصطلاح بین جنسیتی (intersex) به اشخاصی اطلاق می شود که با خصوصیات جنسی جنتیکی، هورمونی یا فیزیکی متولد می شوند که با هنجارهای طبی یا اجتماعی بدن زن و مرد مطابقت ندارد. این تغییرات خصوصیات جنسی ممکن است در زمان تولد یا خیلی دیرتر آشکار شود. حداقل 40 تغییر شناخته شده وجود دارد و ممکن است شامل عدم حساسیت کامل آندروژن باشد؛ 46,XY دیسجنزری کامل غدد جنسی (سندرم Swyer)؛ و 47,XXY (سندرم Klinefelter).

نیازی نیست که به متخصصین صحتی خود بگویید که تنوع بین جنسیتی دارید، اما دانستن این موضوع ممکن است به آنها کمک کند معلوماتی را که برای تان مناسب است به شما بدهند. و نظر به نوع سرطانی که برای شما تشخیص داده شده است، دانستن تنوع بین-جنسیتی تان ممکن است به راهنمایی مراقبت و معالجه تان کمک کند.

اگر احساس نمی کنید تصمیم مربوط به بدن خود را کنترل کرده اید، به متخصصین صحتی خود اطلاع دهید که مهم است که در تصمیم گیری راجع به معالجه خود سهم داشته باشید.

شما ممکن است در ایجاد اعتماد با تیم مراقبت های صحتی خود کمک کنید.

برای کسب معلومات بیشتر و حمایت، از Intersex Human Rights Australia در ihra.org.au دیدن کنید.

با هیچ کس نباید به دلیل هر بخشی از هویتش متفاوت رفتار کرد. اگر از نحوه برخورد یک متخصص یا خدمات صحتی با خود تان ناراضی هستید، گزینه های ذیل را دارید:

- به کمیسیون حقوق بشر استرالیا یا سازمان های رسیدگی به تبعیض ایالتی/قلمرو شکایت کنید.
- در صورت لزوم، ارائه دهندگان مراقبت های صحتی خود را تغییر دهید.
- از مدیر خدمات صحتی یا مددکار اجتماعی کمک بگیرید.

اگر تحت مداخلات طبی برای تأیید جنسیت خود قرار دارید

- راجع به تأثیرات بالقوه معالجه سرطان بر عملیه های تأیید جنسیت با ارائه دهنده مراقبت های صحتی خود بحث کنید.
- به دنبال شفافیت راجع به اینکه چگونه معالجه سرطان ممکن است بر پلان های انتقال شما تأثیر بگذارد، باشید.



مراقبت نمودن از خود تان

خود-مراقبتی

خوب غذا خوردن

در جریان معالجه تان مواقعی وجود خواهد داشت که تمایلی به غذا خوردن ندارید. اما یک رژیم غذایی خوب مهم است. غذا، سوختی است که بدن شما برای ادامه کار به آن نیاز دارد - و در جریان معالجه سرطان به سوخت اضافی نیاز دارید.

با متخصص تغذیه شفاخانه صحبت کنید تا راجع به اینکه چه غذاهایی باید بخورید راهنمایی شوید.

شورای سرطان معلومات بیشتری راجع به تغذیه خوب پس از تشخیص سرطان دارد. به cancerCouncil.com.au مراجعه کنید و عبارت «خوب غذا خوردن» را جستجو کنید

فعالیت بدنی

ورزش می تواند با موارد ذیل کمک کند:

- بافت ها و اندام هایی را که در اثر معالجه آسیب دیده اند معالجه کند
- به شما انرژی بیشتری بدهد
- از طرف شب خواب بهتری خواهید داشت
- استخوان های تان را قوی میکند - بعضی معالجه ها می توانند تراکم استخوان شما را کاهش داده و شکستن آنها را آسان تر کنند
- با استرس سرطان و معالجه آن مقابله کنید
- اندورفین احساس خوب را افزایش دهد

قبل از شروع هرگونه پروگرام ورزشی با داکتر عمومی یا تیم مراقبت های صحتی خود راجع به اقدامات احتیاطی که باید انجام دهید، مشورت کنید.

عفونت ها

بعضی از معالجه های سرطان، مانند شیمی درمانی، می توانند ایمنی شما را کاهش دهند و خطر ابتلا به عفونت را افزایش دهند. برای کاهش احتمال ابتلا به عفونت، شما باید:

- از اشخاصی که مریض هستند دوری کنید - حتی اگر فقط زکام یا آنفولانزا باشد
- از دوستان و بستگان خود بخواهید که اگر مریض هستند یا با کسی که مریض بوده در تماس بوده اند، به شما بگویند.
- دست های خود را مرتب و خوب بشویید
- در صورت بیرون رفتن از ماسک جراحی استفاده کنید
- مطمئن شوید که غذای تان به درستی شسته و پخته شده است
- هنگام پاک کردن پیپ های وریدی (central lines) خود از روش های استریل استفاده کنید
- اگر درجه حرارت بدن تان 38 درجه سانتیگراد یا بالاتر شد یا علائم دیگری مانند تب یا لرز، گلودرد، بخار پوستی، گوش درد یا ناراحتی معده داشتید، فوراً با داکتر خود تماس بگیرید.

گرفتن خواب کافی

با وجود اینکه ممکن است اکثر اوقات احساس خستگی کنید، اما بسیاری از اشخاص مبتلا به سرطان به سختی می خوابند. نگرانی، درد، تب، سرفه، حالت دلبدی و دواهای معالجوی ممکن است بر خواب شما تأثیر بگذارد.

نهاد ReachOut نکات بسیار خوبی راجع به نحوه خوب خوابیدن دارد. از au.reachout.com دیدن کنید و عبارت «مشکلات خواب» را جستجو کنید.

مواد مخدر و الکل

مواد مخدر و الکل به خوبی با سرطان ترکیب نمی شوند. برای اینکه به بدن خود بهترین فرصت را برای مقابله با سرطان بدهید، مهم است که به صراحت با تیم معالجه خود راجع به دواهایی که ممکن است در گذشته استفاده کرده اید یا استفاده می کنید، صحبت کنید. این شامل مواد مخدر غیرقانونی (مانند حشیش، کوکائین یا اکستازی) و دخانیات قانونی (الکل، سیگرت و ویپ) می شود.

سرطان و معالجه آن می تواند بر احساس بدن تان تأثیر بگذارد - سطح انرژی تان ممکن است کاهش یابد و ممکن است برای مبارزه با عفونت ها مشکل داشته باشید. مواد مخدر و الکل فقط این کار را سخت تر می کند. آنها می توانند:

- باعث شود شیمی درمانی، پرتودرمانی یا سایر معالجه ها به خوبی کار نکنند
- تأثیرات عوارض جانبی را افزایش دهند
- چانس ابتلا به مواردی مانند عفونت قفسه سینه و سایر مشکلات استنشاقی (تنفسی) را افزایش دهند
- منجر به عفونت های دیگر شوند، به ویژه اگر سوزن های مشترک تزریق می کنید

• بر خلق و خو و رفتار شما تأثیر بگذارد و مقابله با چالش های فیزیکی و عاطفی سرطان را سخت تر می کنند.

رابطه جنسی و سرطان

معالجه سرطان ممکن است باعث شود که برای چندین ماه یا حتی بیشتر احساس خستگی کنید و انرژی زیادی نداشته باشید. ممکن است علاقه خود را به رابطه جنسی از دست بدهید، احساس عدم جذابیت کنید یا نگران باشید که هرگز نتوانید از نظر جنسی فعال باشید. نکته اصلی که باید به خاطر بسپارید این است که احساسی که فعلاً دارید موقتی است و واقعاً امکان دارد در آینده از بین برود.

شورای سرطان معلومات بیشتری راجع به رابطه جنسی و سرطان دارد. به cancerCouncil.com.au مراجعه کنید و عبارت «جنسیت» را جستجو کنید.

اگر هنوز هم راجع به علائمی که تجربه می کنید به تشویش یا نگران هستید، با تیم معالجه خود صحبت کنید.

مکتب و درس

طبیعی است که از بازگشت به مکتب یا دانشگاه احساس اضطراب و هیجان داشته باشید. قبل از بازگشت، با مکتب تماس بگیرید تا دریابید که چه توقعی داشته باشید، و اگر راحت احساس میکنید، معلمین تان را از شرایط خود باخبر کنید.

در canteen.org.au/ecs بیشتر بیاموزید.

دوستان در مکتب، دانشگاه یا TAFE

در روز اول مکتب یا دانشگاه، داشتن یک دوست برای حمایت می تواند کمک کننده باشد. اگر با سوالات خود را ناراحت احساس میکنید یا مزاحمت را تجربه می کنید، به والدین، معلمین یا بخش خدمات شاگردان اطلاع دهید. صحبت نمودن با یک مشاور همچنین می تواند به سازگاری با مکتب یا برخورد با مشکلات مربوط به برخورد دیگران با شما کمک کند.

ادامه دادن

حتی پس از بازگشت به مکتب، ممکن است بخاطر رفتن به وعده ملاقات یا معالجه کلاس های تان را از دست دهید. برای مدیریت این کار، می توانید از یک دوست بخواهید که نوت بگیرد، از معلمین بخواهید تا کارهای درسی را ایمیل کنند، و کارهای ضروری با معلم خود را در اولویت قرار دهید. اگر برای معالجه سفر می کنید، آموزش از راه دور یا خدمات مکتب در شفاخانه را در نظر بگیرید. خدمات حمایت آموزشی و شغلی Canteen در canteen.org.au/ecs می تواند کمک کند.

نمرات درسی

پس از معالجه، درس ها می تواند سخت تر باشند و ممکن است به دلیل غیرحاضری یا مشکل در تمرکز نمرات کمتری بگیرید. ممکن است احساس کنید که

باید بیشتر تلاش کنید یا اهداف تحصیلی خود را تغییر دهید. معلمین و والدین یا مراقبین می توانند در این مدت به شما کمک کنند.

صنف 11 و 12

اگر امتحانات نهایی مکتب خود را می گذرانید، صحبت کردن با معلمین یا مشاور مکتب راجع به درخواست «ملاحظات ویژه» می تواند به شما کمک کند.



دانشگاه و TAFE

معالجه سرطان و عوارض جانبی ممکن است بر انتخاب رشته و روش درسی تان تأثیر بگذارد. نگرانی ها شامل استرس بر روی بدن تان، برآورده کردن الزامات امتحان، غیرقابل پیش بینی بودن صحت تان، شامل بودن، دسترسی فیزیکی و تکمیل وظایف خاص میباشد. آموزش از راه دور ممکن است یک گزینه باشد. دانشگاه ها و TAFE خدمات حمایتی را برای تنظیماتی مانند وقت امتحان اضافی، یادداشت های موضوع درس، نوت برداران، تکنالوجی کمکی و ارزیابی ویژه ارائه می کنند.

برای کمک، با کارمندان رفاه مکتب یا خدمات امور محصلین دانشگاه/TAFE تماس بگیرید (عبارت «دسترس» را جستجو کنید). اگر معیوبیت دائمی دارید، به سازمان ملی بیمه معیوبیت (ndis.gov.au) برای حمایت مراجعه کنید. مراکز امور محصلین خدمات مختلفی از جمله مشاوره، کمک مالی، تدریس خصوصی، مشاوره شغلی، خدمات صحتی، مسکن، مراقبت از اطفال، خدمات کاربابی و حمایت از محصلین بومی و جزیره نشین تنگه تورس را ارائه می دهند.

کار

بازگشت به سر کار می تواند اعتماد به نفس و استقلالیت شما را افزایش دهد و روال تان را بازگرداند. در اینجا چند نکته برای بازگشت وجود دارد:

- **محدودیت های خود را بشناسید:** از انجام کارهای خیلی زیاد به صورت فوری خودداری کنید، استراحت کنید و به تنظیم وظایف، طول شیفت یا ساعات کاری فکر کنید. کار کردن از خانه ممکن است مفید واقع شود.
- **رئیس خود را در جریان قرار دهید:** از قبل راجع به قرارهای بعدی، معالجه ها و روزهای رخصتی مورد نیاز صحبت کنید.
- **برنامه خود را تنظیم کنید:** ساعات کاری را با میزان انرژی خود هماهنگ کنید.

- **حريم خصوصی:** تصمیم بگیرید که به چه اندازه میخواهید راجع به سرطان خود با همکاران به اشتراک بگذارید؛ رئیس تان نمی تواند بدون رضایت شما معلوماتی را درباره شما به اشتراک بگذارد.

برای یافتن وظیفه جدید:

- **حقوق قانونی:** کارفرمایان نمی توانند به دلیل سابقه طبی تان از استخدام شما امتناع کنند و شما مکلف به افشای آن نیستید.

- **رازداری:** کارفرمایان باید معلومات طبی را محرمانه نگه دارند، اما می توانند راجع به توانایی شما برای انجام وظایف مربوط به شغل پرسان کنند.

- **اسناد و مدارک:** ارائه نامه داکتر که وضعیت صحتی و توانایی کاری شما را توضیح می دهد را در نظر بگیرید.

- **نکاتی راجع به خلص سوانح:** خلص سوانح خود را به جای تاریخ، بر اساس تجربه و مهارت ترتیب دهید تا شکاف های ناشی از معالجه را توضیح دهند.

- **مشاوره شغلی:** یک مشاور شغلی می تواند در نوشتن خلص سوانح و آماده سازی مصاحبه کمک کند.

جستجوی کار زمان می برد - با خودتان مهربان باشید و برای با انگیزه ماندن، سرگرمی و ورزش را به کار ببرید.

Canteen می تواند در این زمینه به شما کمک کند، در www.canteen.org.au/ecs بروید.

مطالب قانونی

سن رضایت

صرف نظر از سن تان، شما از حقوقی برخوردارید. در سن 16 سالگی، اگر پیامدهای آن را بدانید، می‌توانید در مراقبت‌های خود سهم گرفته و تصمیم‌های معالجویی بگیرید. زیر 18 سال، والدین یا سرپرستان مسئول اصلی هستند، اما نظرات شما باید در نظر گرفته شود. در 18 سالگی، شما از نظر قانونی یک بزرگسال هستید و می‌توانید تصمیم‌های پزشکی را به طور مستقل بگیرید.

نوشتن یک وصیت نامه

ایجاد وصیت نامه در 18 سالگی تضمین می‌کند که خواسته‌های شما راجع به دارایی‌ها و فرزندان، پس از مرگ مورد احترام قرار می‌گیرد. کسب مشاوره حقوقی مفید خواهد بود. اگر زیر 18 سال دارید، ازدواج یا قصد ازدواج دارید، به شما اجازه نوشتن وصیت می‌دهد. در غیر این صورت، می‌توانید خواسته‌های خود را مستند کنید و آنها را به یک شخص قابل اعتماد بسپارید.

تبعیض معیوبیت

تبعیض معیوبیت زمانی اتفاق می‌افتد که رفتار یا آزار و اذیت ناعادلانه بر اساس مریضی یا اثرات آن باشد. منحصی مثال می‌توان به انکار شغل، رفتار ناعادلانه در محل کار، یا مسائل ثبت نام دانشگاه/ TAFE اشاره کرد. تبعیض علیه مریضان سرطانی غیرقانونی است. اگر با رفتار ناعادلانه مواجه شدید، مهم است که آن را مطرح کنید.

دریافت مشاوره حقوقی

برای مشاوره حقوقی، با سازمان‌های معتبر یا Legal Aid در ایالت خود مشورت کنید. توصیه‌ها را فقط از اشخاص حرفه‌ای بپذیرید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، نگرانی‌های تان را با یک شخص یا اعتماد شریک کنید.



مسائل مالی

سرطان می‌تواند نگرانی‌های مالی ایجاد کند، اما حمایت در دسترس است.

هزینه‌های معالجه متفاوت است؛ با مدیکر، معالجه شفاخانه دولتی رایگان است اما ممکن است انتظاری داشته باشد. بیمه خصوصی کنترل بیشتری بر مکان و زمان معالجه و انتخاب داکتر ارائه می‌دهد، اما ممکن است مصارفی را در پی داشته باشد. اشخاص فاقد بیمه همچنان می‌توانند به خدمات صحت عمومی دسترسی داشته باشند. برای معلومات دقیق با داکتران، شفاخانه‌ها و شرکت‌های بیمه صحبت کنید.

در استرالیا، صندوق‌های صحت نمی‌توانند بر اساس وضعیت صحت تبعیض قائل شوند. شکایات را می‌توان به بازرس مشترک منافع

روان کرد (Commonwealth Ombudsman) داشتن سابقه سرطان معمولاً بر دسترسی به خدمات مالی تأثیر نمی‌گذارد، اما در خصوص بیمه ممکن است نیاز به پرسیدن از چندین جای داشته باشد.

کمک‌های مالی سازمان‌های دولتی و موسسات خیریه می‌تواند کرایه، پرداخت‌های مراقب، هزینه‌های دوا و غیره را تحت پوشش قرار دهد. کارمندی‌های Cancer Hub با حمایت مالی و عاطفی کمک می‌کنند. برای کسب کمک دولت استرالیا، با سنترلینک تماس بگیرید.

مناطق دهاتی حمایت سفر و اقامت را برای مریضان سرطانی ارائه می‌دهند. معیارها بر اساس ایالت متفاوت است. برای جزئیات بیشتر با تیم معالجوی خود یا cancerhub.org.au مشورت کنید.





پلانگذاری سفر

راجع به پلان های سفر تان با تیم مراقبت های صحتی خود بحث کنید. نظر به نوع سرطان و روش های معالجوی تان، ممکن است با محدودیت های واکسیناسیون مواجه شوید. بعضی کشورها دواهای خاصی را محدود می کنند؛ نماینده تان یا سفارت استرالیا می تواند شما را راهنمایی کند.

نامه های طبی را برای معالجه های خاص همراه داشته باشید. سوابق طبی چاپی و دیجیتالی را نگه دارید و بیمه مسافرتی را در نظر بگیرید و بدانید که مصارف و پوشش بر اساس وضعیت معالجه، نوع سرطان و سن و سال متفاوت است.



به دست آوردن معلومات درست

هنگام استفاده از اینترنت برای معلومات صحتی، صحت بودن منابع را تأیید کنید. متوجه محتوای قدیمی یا گمراه کننده باشید. از سازمان های سرطانی معتبر مانند شورای سرطان و نهاد سرطان استرالیا معلومات کسب کنید. راجع به یافته های آنلاین با داکتر خود مشورت کنید، به خصوص اگر صحت بودن ادعاها بیش از حد خوب به نظر میرسند که قابل باور نیست.

درک تکلیفی تان به شما در مقابله با سرطان قدرت می دهد. این که آیا معلومات مشخصی را ترجیح می دهید یا یک بررسی عمومی را ترجیح می دهید، انتخاب بدست شماست.

از پرسیدن سوالاتی مانند نوع سرطان، شیوع آن، تست های لازم، تأثیر معالجه، مصارف و حمایت موجود از تیم معالجه خود دریغ نکنید. مشخص کنید که آیا عزیزانتان می توانند در شفاخانه با شما بمانند و چگونه به مشکلات آتی رسیدگی کنید.

راجع به پالپسی های LGBTQI+ برای مریضان و کارمندان، آموزش فراگیر، تجربه با مریضان سرطانی LGBTQI+، رازداری، اصلاحات سوابق برای ضمایر و نام های ترجیحی، و تعامل بین معالجه سرطان و هورمون های تأیید جنسیت پرسیان کنید.

در شفاخانه چه اتفاقی می افتد؟

پروسه بستری شدن

پس از بستری شدن، توقع داشته باشید که کارمندان اداری و انواع وسیعی از متخصصین مراقبت های صحتی با شما صحبت کنند. اینها ممکن است شامل غده شناس ها، جراحان و مددکاران اجتماعی باشد. در صورت نیاز می توانید درخواست کنید که به صورت خصوصی با داکتران یا نرس ها گفتگو کنید.

تحرک در شفاخانه

تحرکات تان در شفاخانه به نوع سرطان و معالجه شما بستگی دارد. تیم مراقبت های صحتی شما را راجع به سطوح تحرک در جریان اقامت تان راهنمایی می کند.

مقررات ملاقاتی ها

مقررات ملاقاتی شفاخانه متفاوت است. برای جزئیات بیشتر با تیم مراقبت های صحتی خود مشورت کنید.

حمایت از مریضان ده نشین

دور بودن از خانه می تواند چالش برانگیز باشد. Cancer Hub حمایت عملی و عاطفی را برای سفر و مکان بودوباش ارائه می دهد.

تغییر خانه

ترک کردن شفاخانه می تواند دشوار باشد. ایجاد یک روال و جستجوی حمایت از فامیل، دوستان و متخصصین مراقبت های صحتی می تواند این انتقال را تسهیل کند. حمایت مداوم از تیم مراقبت های صحتی تان و سازمان هایی مانند Canteen در دسترس است.



تشخیص سرطان می تواند روابط را تحت تأثیر قرار دهد و بر والدین، خواهر و برادر، دوستان، همسر و آشنایان جدید تأثیر بگذارد. این پیوندها، که زمانی یک منبع آرامش بودند، می توانند به منبع استرس و عدم اطمینان در جریان معالجه تبدیل شوند. درک نمودن این تغییرات مستلزم درک و حمایت طرفین دخیل است.

حمایت از والدین و مراقبین

والدین و مراقبین اکثراً در هنگام تشخیص سرطان فرزندشان با چالش‌های عاطفی و اکمالاتی زیادی مواجه می‌شوند. نهاد Canteen حمایت ضروری را برای والدین و مراقبین، از جمله مشاوره و دسترسی به یک جامعه آنلاین از طریق parentingthroughcancer.org.au فراهم می‌کند. علاوه بر این، حمایت عملی از طریق Cancer Hub، یک ابتکاری از Canteen، Quality و Redkite، که کمک مالی و حمایت عاطفی را برای فامیل‌ها ارائه می‌دهد، در دسترس است. حمایت و منابعی برای والدین و مراقبین وجود دارد تا چالش‌ها را حل کنند، آنها نیاز ندارند این کار را به تنهایی انجام دهند.

دینامیک خواهر و برادر

خواهر و برادر مریضان سرطانی انواع وسیعی از احساسات از جمله ترس، خشم، حسادت، احساس گناه و تنهایی را تجربه می‌کنند. در حالی که بیشتر تمرکز ممکن است بر روی فرد تشخیص‌شده باشد، خواهر و برادر اکثراً احساس می‌کنند نادیده گرفته شده و مورد بی‌اعتنایی قرار می‌گیرند. احساسات آنها باید شناخته شود تا بتوانند حمایت مورد نیاز خود را دریافت کنند. Canteen به طور خاص برای خواهران و برادران حمایت فراهم نموده و فضای امنی را برای ابراز احساسات و ارتباط با دیگرانی که تجربیات آنها را درک می‌کنند فراهم می‌کند.

دوستی‌ها

دوستان مریضان سرطانی ممکن است برای مقابله با این تشخیص مشکل داشته باشند که منجر به تیرگی روابط می‌شود. استرس و آشفتگی عاطفی معالجه می‌تواند برای دوستان دشوار باشد که بدانند چگونه حمایت مناسب را به طور موثر ارائه دهند. در حالی که بعضی از دوستان ممکن است خود را کنار بکشند یا به طور عموماً از بحث راجع به تشخیص اجتناب کنند، بعضی دیگر شان ممکن است ناخواسته چیزهایی بگویند یا انجام دهند که آزاردهنده تمام شوند. درک دیدگاه آنها می‌تواند به هدایت ارتباطات و تقویت حمایت متقابل کمک کند. برقراری ارتباط آشکار می‌تواند به مریضان و دوستان کمک کند تا در جریان این وقت چالش برانگیز از یکدیگر حمایت نموده و یکدیگر را درک کنند.

روابط همسر

سرطان می‌تواند عمیقاً بر روابط با همسر تأثیر بگذارد و باعث ایجاد آشفتگی عاطفی و چالش‌های ارتباطی شود. همسران ممکن است انواع وسیعی از احساسات را تجربه کنند، از جمله ترس، غم، نگرانی، عصبانیت، تحت فشار بودن و بلاتکلیفی. دینامیک رابطه ممکن است تغییر کند زیرا هر دو همسر با هم چالش‌های معالجه سرطان را بررسی می‌کنند. همسران باید آشکارا و صادقانه با یکدیگر ارتباط برقرار نموده و نیازها، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را بیان کنند. جستجوی مشاوره حرفه‌ای می‌تواند حمایت و راهنمایی بیشتری برای زوج‌ها فراهم کند، زیرا زوج‌ها این سفر دشوار را با هم طی می‌کنند.

شروع روابط جدید

با وجود چالش‌های معالجه سرطان، یافتن فرصت‌هایی برای معاشرت و ملاقات با اشخاص جدید می‌تواند برای مریضان مفید واقع شوند. مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد و در هیاهوی مریضی احساس عادی بودن را ایجاد کند. در حالی که چشم انداز شروع روابط جدید ممکن است دور به نظر برسد، برای مریضان ضروری است که به یاد داشته باشند که آنها قوی‌تر از آن هستند که تشخیص طبی شده

اند. مراقبت از صحت عاطفی و اجتماعی یک بخش جدایی‌ناپذیر از روند معالجه است.

تشخیص سرطان می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر روابط داشته باشد، اما با درک، ارتباط و حمایت، اشخاص می‌توانند این چالش‌ها را پشت سر بگذارند و با هم قوی‌تر ظاهر شوند.



مقابله با تغییرات بدن شما

- همگی، به خصوص در دوران نوجوانی و جوانی با مشکلات اعتماد به نفس و ظاهر بدن خود روبرو میشوند. سرطان و معالجه آن می تواند این احساسات را تشدید کند و نحوه ظاهری، احساس و عملکرد بدن تان را تغییر دهد. تغییراتی مانند عدم یکسان بودن شکل بدن، ریزش مو یا نشانه های زخم می تواند باعث ایجاد احساس متفاوت بودن و ناراحتی در شما شود. ایجاد احساس متفاوت بودن و ناراحتی در شما شود. ممکن است موارد ذیل را تجربه کنید:
 - از دست دادن اعتماد به نفس و عزت-نفس
 - کمرویی و گوشه گیری
 - ناراحتی
 - خشم
 - عصبی بودن
 - خجالت یا شرم
- غم
 - ترس
 - نگرانی
- طبیعی است که از بابت ظاهر خود نگران باشید برای مقابله کردن:
- با موی مصنوعی، کلاه، آرایش یا لباس جدید امتحان کنید.
 - راجع به احساسات خود صحبت کنید.
 - سالم بخورید، خوب بخوابید و ورزش کنید.
 - با اشخاص حامی وقت بگذرانید.
 - به یاد داشته باشید، سرطان شما را تعریف نمی کند.

عوارض دیررس معالجه سرطان

- «عوارض دیررس» مسائلی هستند که سالها پس از پایان معالجه سرطان ظاهر می شوند و یک نشانه برگشت سرطان نیستند. همگی آنرا تجربه نمی کنند. عوارض دیررس احتمالی شامل موارد ذیل میشوند:
- مشکلات شش، گرده، و جگر
 - سرطان های ثانوی
 - پرده چشم
 - مشکلات باروری
 - مشکلات روده
 - مشکلات تیروید
 - پوسیدگی دندان
 - پوکی استخوان
 - مشکلات حافظه و تمرکز
- مدیریت عوارض دیررس:
- سوابق دقیق از تشخیص، معالجه و پلان مراقبتی خود را برای داکتران آینده نگه دارید.
 - در وعده ملاقات های پیگیری شرکت کنید و علائم را راپور دهید.
 - یک سبک زندگی سالم را حفظ کنید تا احتمال خطر عوارض دیررس را کاهش دهید. این شامل محافظت از خودتان در برابر آفتاب، اجتناب از سیگرت و الکل و ورزش کردن منظم است.
- برای کسب معلومات بیشتر، از مرکز سرطان Peter MacCallum به نشانی [petermac.org/](http://petermac.org/services/treatment/late-effects) دیدن کنید.



در صورت برگشت سرطان

گرچه داکتران بهترین معالجه را به شما ارائه می دهند، اما احتمال برگشت سرطان وجود دارد. این بنام عود شناخته می شود. این به سادگی به این معنی است که تعداد کمی از کرویات سرطانی از معالجه جان سالم به در برده اند.

ممکن است سرطان جدیدی ایجاد شود که ربطی به سرطان اولی شما نداشته باشد، اما این اتفاق اکثراً رخ نمی دهد.

برای کسب معلومات بیشتر، به cancer council.com.au مراجعه نموده و عبارت «سرطان‌های پیشرفته» را جستجو کنید.

تصامیم معالجوی

مواردی را که هنگام تصمیم‌گیری راجع به معالجه باید در نظر بگیرید عبارتند از:

- چی تأثیری بر کیفیت زندگی تان خواهد داشت؟
- چی عوارض جانبی - چه درازمدت و چه کوتاه مدت - خواهید داشت؟
- چه نوع معالجه ای را قبول میکنید؟
- پیش بینی های شما - که سیر احتمالی و نتیجه سرطان را توضیح می دهد.

در صورتیکه معالجه اثر نکند

بعضی اوقات معالجه موفق نیست، و گفتن اینکه سرطان قابل معالجه نیست، ویرانگر است. یک مریضی محدود-کننده زندگی یا لاعلاج به این معنی است که سرطان احتمالاً سبب مرگ می شود. در این مواقع، Canteen حمایت، از جمله مشاوره، منابع برای بیشترین استفاده از زندگی و ارتباط با دیگرانی را که با سرطان لاعلاج مواجه هستند ارائه می دهد. در Canteen بیشتر بدانید.

به دست آوردن معلومات درست

از تیم مراقبت های صحنی خود سوالات مهمی پرسان کنید، مانند:

- چرا این اتفاق افتاد؟
- آیا معالجه دیگری برای امتحان وجود ندارد؟
- آیا می توانم یک نظر ثانی دریافت کنم؟
- چقدر وقت دارم که زنده بمانم؟
- چه حسی خواهد داشت؟ آیا درد خواهد داشت؟
- آیا من از آنچه اتفاق می افتد آگاه خواهم بود؟

تصامیم معالجوی پیشرفته

شما نیاز خواهید داشت تا تصامیم مهمی را راجع به معالجه تان بگیرید، مانند:

- نوع و موقعیت معالجه
- چی زمانی باید معالجه را متوقف کرد
- آیا عفونت را معالجه کنیم یا تجدید حیات (resuscitation) را تلاش کنیم
- این انتخاب ها را با فامیل و تیم معالجوی خود در میان بگذارید تا بعداً استرس را کاهش دهید.

ثبت نمودن آرزوهای معالجوی تان

شما نیاز خواهید داشت تا تصامیم مهمی را راجع به معالجه تان بگیرید، مانند:

پلانگذاری مراقبت های پیشرفته تضمین می کند که در صورت عدم توانایی در برقراری ارتباط، به اولویت های معالجوی طبی شما احترام گذاشته می شود. در Advance Care Planning Australia بیشتر بیاموزید یا با Canteen یا تیم معالجوی خود صحبت کنید.

ایجاد کردن پلان ها

- پس از شوک اولیه، ممکن است شروع به پلانگذاری برای کارهایی کنید که می خواهید انجام دهید یا بگویید. موارد ذیل را در نظر بگیرید:
- آیا چیزی وجود دارد که همیشه می خواستید انجام دهید یا ببینید؟
- آیا پیام هایی وجود دارد که بخواهید با عزیزان خود به اشتراک بگذارید؟
- آیا کدام شخص خاصی است که می خواهید ملاقات کنید؟
- آیا تصامیمی است که می خواهید همین حالا بگیرید؟
- چگونه می خواهید به خاطر سپرده شوید؟
- آیا می خواهید برای مناسبت های خاص نامه ها یا هدایت ای از خود به جا بگذارید؟
- مراسم تدفین، تجلیل یا یادبود خود را چگونه تصور می کنید؟
- آیا ترجیح می دهید دفن شوید یا سوزانده شوید؟
- آیا یک وصیت نامه نوشته اید؟
- آیا آرزوی معالجه پایان عمر خود را به فامیل خود گفته اید؟



در جریان معالجه، نجات دادن تمرکز اصلی است، اما پس از پایان آن چی اتفاقی می‌افتد؟ با وارد شدن به مرحله ای که منحصیث «بقاء» شناخته می‌شود، ممکن است با تأثیرات طولانی مدتی مانند مسائل صحتی از قبیل ناباروری، اعتماد به نفس پایین به دلیل یادآوری های فیزیکی مانند زخم، اضطراب صحتی، و احساس نیاز رسیدن به همسالان در تحصیل، شغل، و روابط مواجه شوید. همچنین با وجود از دست دادن چیزهای زیادی فشار برای احساس قدردانی نیز وجود می‌داشته باشد.



تعریف نمودن مجدد پلان های زندگی تان

پس از معالجه، به جای بازسازی زندگی خود، آنرا دوباره تعریف کنید. زمانی را برای فکر کردن راجع به اینکه آیا می‌خواهید همه چیز مانند قبل به نظر برسد اختصاص دهید. بعضی از پلان ها و اهداف ممکن است به دلیل تغییرات در بدن، میزان انرژی یا وضعیت احساسی شما نیاز به تجدید نظر داشته باشند. ممکن است مجبور شوید آرزوهای شغلی خود را تنظیم کنید یا آرزوهای جدیدی را با الهام از تجربه سرطان خود کشف کنید. طبیعی است که نسبت به آینده احساس عدم اطمینان کنید. پلان های کوتاه-مدت و دراز-مدت را یادداشت کنید و از فامیل، دوستان، مشاوران شغلی یا مددکاران اجتماعی مشاوره بگیرید. نکته کلیدی این است که کاری را انجام دهید که به نظر تان درست می‌آید. برای کسب معلومات بیشتر از Canteen بازدید کنید.

هویت تان

سرطان می‌تواند دید شما را نسبت به خود تان تغییر دهد. تغییرات در ظاهر، عزت نفس، اعتماد به نفس و صحت جنسی ممکن است بر هویت تان تأثیر بگذارند. نقش شما در روابط و پویایی فامیل ممکن است تغییر کند، و ممکن است احساس کنید رسیده تر و قوی تر شده اید. مردم ممکن است با شما متفاوت رفتار کنند، و هویت تان ممکن است با «سرطان» تعریف شود. برای حفظ حس شخصی خود، در فعالیت هایی که قبل از سرطان از آن لذت می‌بردید، مانند مکتب، کار و معاشرت شرکت کنید.

בלاتکلیفی و نگرانی

نگرانی راجع به برگشت سرطان طبیعی است اما می‌تواند خسته کننده باشد. مهم است که این احساسات را بشناسید و به آنها رسیدگی کنید. با خود تان مهربان بوده و احساسات خود را نادیده نگیرید.

روابط پس از سرطان

فامیل

فامیل ها اکثراً پس از معالجه انتظار بازگشت به حالت عادی را دارند، اما سازگاری لازم است. تا زمانی که فامیل تان سازگار می‌شوند صبور باشید. ممکن است کنار گذاشتن کنترل یا بحث درباره سرطان برای آنها چالش برانگیز باشد. روال های جدیدی را ایجاد کنید و به حمایت از یکدیگر ادامه دهید.

دوستان

ممکن است دوستی‌های تان تغییر کند، بعضی نزدیک‌تر و بعضی دیگر از شما فاصله بگیرند. ممکن است با توجه به پیشرفت، در علایق خود راجع به دوستی ها تجدید نظر کنید و می‌توانید از طریق کلب ها، تیم ها یا جوامع آنلاین با اشخاصی با ارزش های مشابه آشنا شوید. راجع به کسی که می‌خواهید باشید و کسانی را که می‌خواهید با آنها وقت سپری کنید، صادق باشید.

همسران

پس از معالجه، نگرانی راجع به جذابیت و ایجاد روابط جدید رایج است. ممکن است تعجب کنید که چگونه و چه زمانی تاریخچه سرطان خود را افشا کنید، به خصوص اگر بر باروری تأثیر بگذارد. برای ایجاد روابط جدید:

- در فعالیت هایی برای ملاقات با مردم و تمرین مهارت های اجتماعی شرکت کنید.
- با سایر نجات یافتگان ارتباط برقرار کنید تا راجع به تجربیات وعده ملاقات های عاشقانه صحبت کنید.
- راجع به نگرانی های خود با دوستان، فامیل یا یک مشاور صحبت کنید.

فشار توسط دیگران راجع به «غلبه بر آن»

عبارات خوش نیت مانند «زمان برای شروع مجدد» ممکن است نادیده گرفته شود. به دیگران توضیح دهید که تجربه سرطان دوامدار است و شما برای مقابله با آن به زمان و مکان نیاز دارید. اگر کدام مشکل دارید، کمک خواستن کدام عیبی ندارد. موارد ذیل را در نظر بگیرید:

- امتحان کردن با روال های جدید.
- بررسی فرصت های توسعه شخصی و حرفه ای.
- قدردانی از تاریخ های قابل توجه و زیان های تجربه شده.
- تمرکز بر تغییرات مثبت از زمان تشخیص.
- پیوستن به گروه های حمایتی برای به شریک کردن تجربیات و حمایت از دیگران.
- شناخت تغییر، ضایعه و اندوه ناشی از سرطان.
- اولویت دادن به خود-مراقبتی با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم.

معلومات بیشتر و حمایت

BlaQ

blaq.org.au

لین کمکی اطفال

kidshelpline.com.au

1800 55 1800

Lifeline

lifeline.org.au

13 11 14

ReachOut

au.reachout.com

headspace

1800 650 890

لین صحت روانی

1800 011 511

مخصوص LGBTQ+

QLife

با نمرة 1800 184 527 (همه روزه از 3 بعدازظهر تا نیمه شب) تماس بگیرید یا برای گفتگوی آنلاین به qlife.org.au مراجعه کنید.

TransHub

transhub.org.au

حقوق بشر بین جنسیتی استرالیا

irha.org.au

Canteen Connect

canteenconnect.org

شورای سرطان

cancerCouncil.com.au

13 11 20

CancerHub

cancerhub.org.au

1800 945 215

خدمات سرطان نوجوانان

youthcancer.com.au

معالجه و حمایت تخصصی برای جوانان مبتلا به سرطان 15 تا 25 ساله توسط خدمات سرطان جوانان (YCS) مستقر در شفاخانه های بزرگ در سرتاسر استرالیا ارائه می شود.

مبتلا شدن به سرطان در جوانی - کانال

یوتیوب

<https://www.youtube.com/channel/UCldYhxjsF4EdjXDsbUm-Cg>

مرکز سرطان Peter MacCallum

petermac.org/services/treatment/late-effects

فرزندپروری با سرطان

parentingthroughcancer.org.au

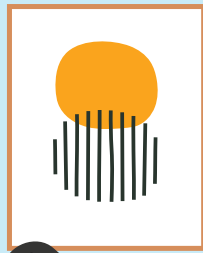
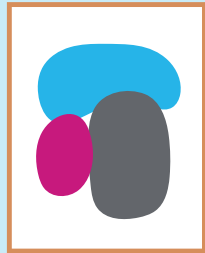
وبسایت DocDir

docdir.org.au

Advance Care Planning Australia

advancecareplanning.org.au

این کتاب منیث یک مقدمه کلی برای این موضوع در نظر گرفته شده است و نباید منیث جایگزینی برای توصیه های داکتران یا سایر متخصصین صحتی در نظر گرفته شود. از تمام تلاش ها استفاده شده است تا معلومات موجود در اینجا در وقت نشر دقیق باشد.



اگر سن تان بين 12 تا 25 ساله مي
باشد و سرطان زندگي تان را از اين
رو به آن رو کرده است، Canteen
مي تواند کمک کند.

canteen.org.au

