



وقتی پدر یا مادر مبتلا به سرطان هستند



Cedal

Thinking of Patients

برای بیماران و خانواده ها

با خواندن این راهنما می آموزید:

- چگونه در مورد تشخیص سرطان خود با فرزندتان صحبت کنید.
- انتظار می رود کودکان در سنین مختلف چگونه واکنش نشان دهند.
- منابعی که می توانند برای خانواده شما مفید باشند.





فهرست

به فرزند خود کمک کنید با تشخیص بیماری سرطان
شما کنار بیاید.

روش‌های رایج واکنش کودکان به ابتلای والد به سرطان

1 نوزادان و خردسالان

2 کودکان در سن پیش‌دبستانی

3 کودکان در سنین مدرسه

4 نوجوانان دوره قبل از بلوغ

5 نوجوانان

6 راه‌های تماس با ما

به فرزند خود کمک کنید با تشخیص بیماری سرطان شما کنار بیاید.

این کتابچه اطلاعاتی را برای کمک به بیماران مبتلا به سرطان که فرزند دارند، ارائه می‌دهد. صحبت کردن در مورد این بیماری با فرزندان ممکن است دشوار باشد. کودکان متفاوت هستند و هر کدام به شیوه‌ای منحصر به فرد به سرطان واکنش نشان می‌دهند. آگاهی از موارد زیر می‌تواند به شما و خانواده‌تان در طی این دوران دشوار کمک کند.

- چگونه با فرزندان درباره سرطان صحبت کنید.
- فرزندان چه واکنش‌هایی ممکن است نشان دهد.

شما بهتر از هر کسی فرزندان را می‌شناسید. تصمیم‌گیری در مورد زمان و نحوه صحبت و آنچه به فرزندان می‌گویید به عهده شماست. اگر به اطلاعات بیشتری نیاز دارید یا نگرانی‌هایی در مورد نحوه کنار آمدن فرزندان دارید، از مشاوران و افراد متخصص در این زمینه کمک بگیرید.





صحبت کردن با فرزندان درباره سرطان

آیا باید در مورد بیماری‌ام به فرزندم بگویم؟

این تصمیمی بسیار شخصی است که هر خانواده‌ای باید آن را بگیرد. در این موقعیت، موارد زیر را در نظر بگیرید:

وقتی مشکلی وجود دارد حتی کودکان بسیار کوچک هم متوجه آن می‌شوند. این موارد نشانه‌هایی است که کودکان را متوجه می‌کند که اوضاع طبیعی نیست:

- تغییرات در برنامه روزمره آن‌ها
 - دیدن افراد بیشتری از خویشاوندان و دوستان که برای دیدن و ملاقات پدر یا مادر می‌آیند.
 - دیدن افرادی که ناراحت هستند.
 - تماس‌های تلفنی که با پچ کردن و زمزمه انجام می‌شود.
- کودکان قوه تخیل بسیار خوبی دارند. اگر متوجه غیرطبیعی بودن اوضاع شوند، ممکن است به دلایل ترسناک زیادی فکر کنند. این افکار ممکن است آن‌ها را بیشتر از دانستن حقیقت نگران کند.
- اگر فرزندان از طریق شخص دیگری از موضوع خبردار شود، ممکن است به اعتمادی که به شما دارد خدشه وارد شود.

صحت کردن با فرزندان درباره سرطان

اگر درباره بیماری خود با فرزندان صحبت نکنید، ممکن است آنها خود را بسیار تنها احساس کنند. کودکان ممکن است تصور کنند که برای درگیر شدن در موضوعی که بر تمام اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد، به اندازه کافی مهم نیستند.

روراست و صریح بودن با فرزندان می‌تواند به خانواده کمک کند تا به هم نزدیک‌تر شوند.

بزرگسالان اغلب نمی‌توانند درک کنند که کودکان چگونه می‌توانند به خوبی با حقیقت کنار بیایند. حتی شنیدن اخبار بسیار غم‌انگیز بهتر از نگرانی‌هایی است که از ندانستن اتفاقات پیش آمده، احساس می‌کنند. ما نمی‌توانیم جلوی غم و اندوه آن‌ها را بگیریم. اما اگر احساسات خود را با آنها به اشتراک بگذاریم و اطلاعاتی درباره آنچه که در حال رخ دادن است به آن‌ها بدهیم، می‌توانیم وقتی غمگین هستند، از آن‌ها حمایت کنیم.



صحبت کردن با فرزندان درباره سرطان

چه کسی باید موضوع را به فرزندم بگوید؟

هر چند که این کار بسیار دشواری است، اگر احساس می‌کنید که توانایی این کار را دارید، بهتر است خودتان به فرزندان بگویید. اگر احساس می‌کنید که توانایی گفتن موضوع را به فرزندان ندارید، همسران یا یکی از بستگان نزدیک مانند پدر بزرگ یا مادر بزرگ می‌توانند این کار را انجام دهند. مهم است که شما بدانید آن‌ها چه چیزی به فرزندان می‌گویند. حضور شما در زمان صحبت می‌تواند مفید باشد.



صحبت کردن با فرزندتان درباره سرطان

چه زمانی باید موضوع را به فرزندم بگویم؟

- معمولاً بهتر است فرزندتان هر چه زودتر پس از تشخیص بیماری شما، از این موضوع باخبر شود.
- نیازی نیست همه چیز را همزمان به آنها بگویید. می‌توانید در هر بار کمی اطلاعات به آنها بدهید.
- در توضیح دادن موارد، پیوستگی داشته باشید. همیشه به این دقت کنید که فرزندتان آنچه را که گفتید فهمیده است.
- اطلاعات را قبل از اتفاق افتادن چیزها به فرزندتان بدهید، اما نه خیلی زود. برای مثال، زمانی که یک اسکن یا درمانی در پیش دارید به آنها بگویید.
- پس از پایان دوره درمان، در مورد سلامتی خود و هر تغییری که روی داده، به آنها بگویید. اطمینان حاصل کنید که آنها می‌دانند شما تمام اطلاعات را با آنها به اشتراک می‌گذارید.
- زمانی که فرزندتان سؤالاتی می‌پرسد یا نگران سلامتی شما به نظر می‌رسد، با او صحبت کنید. اما پاسخ‌هایتان کوتاه باشد و روی موضوع، متمرکز بمانید.



Cedal

Thinking of Patients

صحبت کردن با فرزندان درباره سرطان

آیا اشکالی دارد اگر من در برابر فرزندم ناراحت شوم یا گریه کنم؟

اشکالی ندارد که ناراحت شوید یا گریه کنید. با دیدن اینکه شما گریه می‌کنید به فرزندان نشان می‌دهید که برای آنها نیز اشکالی ندارد که گریه کنند و احساسات خود را بروز دهند. با هم گریه کردن، یک روش برای به اشتراک گذاشتن احساسات و حمایت از یکدیگر است.

درباره احساسات و اهمیت بروز دادن آنها با فرزندان صحبت کنید. به جای پنهان کردن احساسات خود، آن را بیان کنید.



Cedal

Thinking of Patients



صحبت کردن با فرزندان درباره سرطان

به فرزندم چه چیزی باید بگویم؟

- می توانید قبل از صحبت کردن، تمرین کنید. درباره سوال هایی که ممکن است فرزندان بپرسد، فکر کنید و برنامه ریزی کنید. از واژه هایی استفاده کنید که برای فرزندان قابل فهم باشد.
- از فرزند خود بپرسید درباره سرطان چه فکری می کند. اگر نظر مطمئنی ندارند، تا جایی که می توانید درباره آن خوب توضیح دهید.
- استفاده از واژه "سرطان" بسیار کمک کننده است. استفاده از کلمات جایگزین یا اختصاری یا گفتن چیزهایی مانند اینکه "یک دانه بد درون بدنم در حال رشد است" ممکن است برای فرزندان گیج کننده باشد.
- اگر پاسخ سوال فرزندان را نمی دانید از گفتن "نمی دانم" نترسید. برخی سوالات پاسخی ندارند. پاسخ برخی سوالات با گذشت زمان مشخص می شود. اما سعی کنید همیشه "نمی دانم" نگویند چون ممکن است فرزندان احساس ترس و نا امنی کند.





صحبت کردن با فرزندان درباره سرطان

- به فرزندان بگویید که آنها باعث سرطان شما نشده‌اند و هیچ کاری برای بهتر یا بدتر شدن وضعیت نمی‌توانند انجام دهند. به آنها توضیح دهید که پزشکان و تیم درمانی شما برای کمک به بهبودی شما برنامه ریزی کرده‌اند.
- به آنها بگویید سرطان شما به دیگران منتقل نمی‌شود و به آنها یا سایر اعضای خانواده سرایت نمی‌کند و نوعی بیماری متفاوت از سرماخوردگی یا آبله مرغان است.
- به آنها بگویید بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد. مثلاً:
 - چه چیزی برای شما پیش می‌آید.
 - برنامه‌های روزانه آنها چه تغییراتی می‌کند.
 - در صورتی که شما در بیمارستان باشید، چه کسی از آنها مراقبت می‌کند.





صحبت کردن با فرزندان درباره سرطان

فقط درباره روزها یا هفته‌های آینده صحبت کنید. تنها در صورتی درباره مسائل بلندمدت صحبت کنید که فرزندان نگرانی خاصی دارد. از فرزندان بپرسید آیا نگرانی خاصی دارند. به پاسخ آنها دقت کنید. آنچه می‌گویند می‌تواند در گفتگوهای آینده شما با فرزندان مهم باشد.

مطمئن شوید که فرزندان می‌داند صحبت کردن و سوال پرسیدن اشکالی ندارد، حتی اگر هر دوی شما احساس غم و ناراحتی کنید. برای صحبت کردن زمان کافی در نظر بگیرید. زمان‌هایی را انتخاب کنید که می‌دانید دچار وقفه نخواهید شد.



صحت کردن با فرزندان درباره سرطان

چند مثال از چیزهایی که می‌توانید به فرزندان بگویید:

- من بیماری به نام سرطان دارم. دکتر به من داروهایی می‌دهد تا به من کمک کند خوب شوم. گاهی اوقات احساس بیماری یا خستگی می‌کنم، و گاهی اوقات احساس خوبی دارم. بابا/مامان تا زمانی که حالم بهتر شود به من کمک می‌کند تا از تو مراقبت کنم.
- بیمار بودن باعث می‌شود من احساس غم و اندوه داشته باشم. تو کمک بزرگی هستی. اما اشکالی ندارد که تو هم احساس غم (یا خشم یا نگرانی) کنی. احساسات ما تغییر می‌کند اما مامان/بابا و من همیشه تو را دوست داریم.





صحبت کردن با فرزندان درباره سرطان

- یک توده در بدن من رشد کرده که نباید آنجا می بود. به این "سرطان" می‌گویند. دکترها آن را در عمل جراحی که داشتم برداشته اند. حالا من باید یک دوره درمانی را بگذرانم که این بیماری دوباره برنگردد.
- اگر سوالی در مورد سرطان داری، می‌توانی از من بپرسی. گاهی اوقات چیزهای ترسناکی در مورد سرطان می‌شنوی، اما انواع مختلفی از سرطان وجود دارد. آنچه در مورد سرطان من وجود دارد، به تو خواهم گفت.
- سرطان دوباره سعی در رشد کردن دارد. این موضوع، هم مرا عصبانی و هم غمگین می‌کند. من باید داروهای بسیار قوی مصرف کنم (یا رادیوتراپی یا عمل جراحی دیگری داشته باشم) تا سعی کنم از شر آن خلاص شوم. دکترها در مورد مراقبت از افرادی که این اتفاق برایشان می‌افتد، زیاد می‌دانند. آنها برای درمان به من کمک خواهند کرد.



اگر فرزندم بپرسد آیا من خواهم مرد؟

- بسیاری از کودکان درباره سرطان شنیده‌اند و می‌دانند که افراد ممکن است بر اثر این بیماری بمیرند. اگر فرزندتان از شما پرسید آیا شما خواهید مرد: حقیقت را درباره آنچه که در مورد سرطان خود می‌دانید به آنها بگویید.
- اگر سرطان شما قابل درمان است، به آنها بگویید که افراد به ندرت از نوع سرطان شما می‌میرند.
- اگر در مورد سلامتی خود پس از درمان مطمئن نیستید، به آنها بگویید که گاهی اوقات ممکن است افراد از سرطان بمیرند. اما برای هر کسی متفاوت است و شما امیدوار هستید که بهتر شوید. به آنها بگویید پزشکانتان و تیم درمانی شما بهترین کاری را که می‌توانند، برای بهبود شما انجام می‌دهند.





اگر فرزندم پیرسد آیا من خواهم مرد؟

به آنها قول دهید که در مورد هر نوع اطلاعات یا تغییرات دیگری به آنها خبر خواهید داد. به آنها بگویید ممکن است تغییراتی در ظاهر شما بینند برای مثال، ممکن است طی دوره درمان، وزن کم کنید یا موهایتان بریزد. ممکن است به نظر آنها برسد که شما وضعیت بیماری شما رو به بدتر شدن است، اما این در واقع، بخشی از بهبودی شما است. اگر تمایل دارید، می‌توانید از کتاب‌های داستان کودکان برای کمک به توضیح عوارض جانبی درمانتان استفاده کنید.

اگر سوالات یا نگرانی‌هایی در مورد چگونگی بهترین حمایت از فرزندانتان دارید، با پزشک و یا تیم مراقبت‌های درمانی خود صحبت کنید.

چگونه می‌توانم فرزندم را از رنج و درد محافظت کنم؟

- شما نمی‌توانید درد و رنج آن‌ها را بگیرید، اما صادق بودن، حمایت کردن و در کنارشان بودن وقتی به شما نیاز دارند، می‌تواند به کودکان کمک کند تا با اوضاع کنار بیایند.
- وانمود کردن به اینکه هیچ مشکلی وجود ندارد، ممکن است باعث شود فرزندان فکر کند درد و ترسشان واقعی نیست. یا ممکن است احساس کنند شما فکر می‌کنید آن‌ها به اندازه کافی قوی نیستند که بتوانند با موضوع کنار بیایند.
- بخش بزرگی از وظیفه شما به عنوان والدین این بوده است که فرزندان را از چیزهای بد محافظت کنید. متأسفانه، گاهی اوقات درد و رنج بخشی از زندگی است. حالا زمان آن است که به فرزندان کمک کنید تا قدرت درونی و شجاعت خود را بسازند. بهترین راه برای کمک به آن‌ها برای کنار آمدن با اوضاع، نشان دادن این است که آن‌ها دوست دارید و مورد مراقبت و توجه شما قرار دارند.





چگونه بفهمم که فرزندم در کنار آمدن با موضوع مشکل دارد؟

طبیعی است که احساسات و رفتار فرزندان پس از شنیدن خبر سرطان شما برای چند هفته تغییر کند. در این زمان، فرزندان را دلداری دهید و آنها را بپذیرید. به آنها بگویید که تجربه کردن احساسات مختلف اشکالی ندارد.

اگر این تغییرات بیشتر از چند هفته اول طول بکشد، ممکن است آنها در کنار آمدن با موضوع، مشکل داشته باشند. برخی نشانه‌ها عبارتند از:

- کودکی که معمولاً آرام است، شروع به بد رفتاری و مشاجره کردن می‌کند.
- کودکی که معمولاً خودخواه است شروع به مراقبت از همه اعضای خانواده می‌کند.
- کودکی که معمولاً رفتاری دوستانه دارد، دمدمی و ساکت می‌شود.
- فرزندان شروع به رفتار کردن کمتر از سن خود می‌کند. این وضعیت زمانی که کودکان تحت استرس هستند طبیعی است، اما اگر بیشتر از چند هفته طول بکشد، ممکن است آنها در کنار آمدن با مشکلات مشکل داشته باشند.
- فرزندان بیشتر از یک ماه مشکل خوابیدن دارد.
- فرزندان بیشتر از حد معمول با تکالیف و فعالیت های مربوط به مدرسه مشکل دارد. به آنها بگویید همچنان مسئولیت دارند که خوب درس بخوانند و تلاش کنند.
- فرزندان دیگر تمایلی به انجام فعالیت‌های عادی مانند ورزش یا بازی با دوستانش را ندارد. به آنها بگویید که می‌توانند و باید سعی کنند از فعالیت‌های مورد علاقه‌شان لذت ببرند.

چگونه بفهمیم که فرزندم در کنار آمدن با موضوع مشکل دارد؟

با مراقبین فرزندتان مانند کارکنان مهدکودک، معلم، پرستار بچه یا ناظر گروه بازی کودکان صحبت کنید. آنها ممکن است چیزهایی را ببینند که شما در خانه متوجه آنها نمی‌شوید. اگر مشکلات حتی پس از صحبت کردن با فرزندتان کماکان ادامه یافت، ممکن است نیاز کمک یا مشاوره بیشتری داشته باشید.



کجا می‌توانم به دنبال کمک باشم؟

- با پزشک خانوادگی، مشاور مدرسه یا مددکار اجتماعی بیمارستان برای مشاوره و یا ارجاع صحبت کنید.
- شما می‌توانید اطلاعات خوبی را در اینترنت، در کتابها و در سایت های آنلاین کتاب پیدا کنید.
- برخی از بیمارستان‌ها متخصصان روانشناسی کودک دارند. این افراد با کودکانی که شرایط پزشکی جدی دارند، سر و کار دارند. از پزشکتان بپرسید که آیا در بیمارستان‌تان متخصص روانشناسی کودک وجود دارد یا خیر.
- با سایر بیماران سرطانی صحبت کنید و از آن‌ها بپرسید چه چیزی برای خانواده‌های‌شان کارساز بوده است.
- از دوستان نزدیک یا اعضای خانواده خود کمک بخواهید، به ویژه اگر احساس خستگی یا درهم شکستن می‌کنید.
- بررسی کنید که آیا شما یا همسران در محل کار نیاز به کمک از طرف همکاران خود دارید یا خیر. از کودک یا فرزند نوجوانتان بپرسید که آیا تمایل دارند از خدمات مشاوره استفاده کنند یا خیر.

واکنش های رایج کودکان به سرطان والدین

نوزادان و کودکان خردسال (تا ۲ سالگی)

چه چیزی در مورد این گروه سنی مهم است؟

- کودکان در این گروه سنی بر خود متمرکز هستند.
- آنها همیشه نمی‌توانند چیزهایی که به آنها توضیح می‌دهید را درک کنند، اما می‌توانند احساس آرامش یا ناراحتی کنند.
- آنها مفاهیمی مانند "دیروز" یا "فردا" را درک نمی‌کنند. آنها فقط آنچه را که اکنون اتفاق می‌افتد درک می‌کنند.
- آنها می‌دانند که چیزی از دست رفته است، اما نمی‌توانند بازگشتن آن را درک کنند. به همین دلیل است که جدا کردن چیزها یا افراد از آنها بسیار ناراحت‌کننده است.
- رابطه‌ی محبت‌آمیز با والدین‌شان مهم‌ترین چیز برای آنها است. آنها به شما وابسته هستند تا احساس امنیت و محبت کنند.
- حتی اگر نتوانند بیان کنند، می‌دانند که مشکلی برای والدین‌شان پیش آمده است، و هنگامی که عزیزی در اطرافشان نیست، احساس از دست دادن می‌کنند.
- اگر پدر یا مادر دچار ظاهر متفاوتی بشود یا در مکانی ناآشنا مانند بیمارستان باشد، ممکن است کمی زمان ببرد تا کودکان احساس آسودگی و آرامش کنند.



Cedal

Thinking of Patients



چه چیزی بیشتر ناراحت‌کننده یا ترسناک است؟

- جدا شدن از والدین (یا مهمترین فردی که از آنها مراقبت می‌کند)
- نداشتن احساس آرامش یا امنیت
- تغییرات ناگهانی در برنامه‌های عادی روزانه شان
- قرار گرفتن نیازهای دیگران در اولویتی بالاتر از نیازهای خودشان





چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این موقعیت کنار بیاید؟

- با نوازش، بوسیدن و در آغوش گرفتن آنها، به آنها آرامش زیاد و دلداری بدهید.
- اگر در بیمارستان هستید، سعی کنید بازدیدهای کوتاه ولی مکرر برای کودکان فراهم کنید، به خصوص زمانی که آماده شیر خوردن یا شنیدن یک داستان آرام هستند. به یاد داشته باشید که برخی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌شان را به همراه خود داشته باشند.
- سعی کنید تا جای ممکن برنامه‌های روتین آنها را حفظ کنید.
- سعی کنید از مراقبان متعدد و مختلف استفاده نکنید.
- اگر مجبور هستید آنها را به جایی جدید ببرید، اسباب‌بازی یا اشیاء آشنای آنها را همراه بیاورید.
- اگر آنها باید همراه شما به قرارهای ملاقات بیایند، برایشان غذا، اسباب‌بازی و یا یک پتو نرم آرامش بخش یا حیوان عروسکی بیاورید.
- به آنها یک تی‌شرت یا روسری که بو یا عطر شما را دارد بدهید. این می‌تواند هنگامی که شما در کنارشان نیستید به آنها آرامش دهد.

واکنش های رایج کودکان به سرطان والدین

کودکان پیش دبستانی (سنین 3 تا 5 سال)

چه چیزی در مورد این گروه سنی مهم است؟

- کودکان در این گروه سنی بر والدین و خودشان متمرکز هستند.
- آنها فقط می‌توانند کلمات بسیار ساده را زمانی که سعی می‌کنید چیزی را توضیح دهید، درک کنند.
- آنها شروع به درک مفاهیمی مانند 'دیروز' و 'فردا' کرده‌اند، اما نمی‌توانند درک کنند چقدر باید منتظر یک تاریخ یا رویداد خاص بمانند.
- آنها شروع به درک ایده‌های بسیار ساده درباره چگونگی کار کردن بدن می‌کنند، اما مفاهیمی مانند بیماری برایشان دشوار است.
- حتی اگر همیشه نتوانند آن را بیان کنند، اما می‌دانند که مشکلی برای والدینشان وجود دارد. وقتی یکی از عزیزانشان در اطراف نیست احساس دست دادن می‌کنند.
- آنها می‌توانند به آنچه شما می‌گویید کمی بیشتر توجه کنند، اما پس از مدتی کوتاه، می‌خواهند برگردند و بازی کنند.
- آنها از بازی به عنوان راهی برای درک جهان و بیان احساسات خود استفاده می‌کنند.



Cedal

Thinking of Patients



چه چیزی بیشتر ناراحت‌کننده یا ترسناک است؟

- باور داشتن اینکه آنها باعث سرطان والدین خود شده‌اند یا قدرت تغییر آن را دارند.
- تغییراتی که در زندگی خودشان ایجاد می‌شود.
- فکر کردن به اینکه آنها ممکن است مانند سرماخوردگی یا آبله‌مرغان، از والدین خود سرطان بگیرند.
- تغییرات فیزیکی که در والدین‌شان می‌بینند (مانند از دست دادن مو یا یک قسمت از بدن).
- کارها یا حرف‌هایی که سایر بچه‌ها در مورد چگونگی متفاوت به نظر رسیدن والدین‌شان می‌زنند.
- مکان‌های جدید و متفاوت مانند بیمارستان.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این موقعیت کنار بیاید؟

- صریح باشید و با کودک خود به زبان ساده صحبت کنید. کودکان در این سن کلمات طولانی یا اصطلاحات پزشکی زیادی را درک نمی‌کنند. ممکن است کشیدن یک تصویر از آنچه در حال وقوع است، کمک کننده باشد. سؤالات آنها می‌تواند غیرقابل پیش‌بینی باشد، پس آماده باشید.
- برای پاسخگویی به هرگونه سؤال و صحبت کردن در هر زمان، در دسترس باشید.
- سعی کنید تا حد ممکن برنامه‌های روزانه منظم را حفظ کنید. در مورد هرگونه تغییر در برنامه روزانه یا در آینده نزدیک با آنها صحبت کنید.
- به کودک خود با نوازش، بوسیدن و در آغوش گرفتن آنها آرامش زیاد بدهید تا هنگامی که در کنار شما هستند، احساس آرامش کنند.
- اگر در بیمارستان هستید، سعی کنید بازدیدهای کوتاه ولی مکرر برای کودکان فراهم کنید، ایده خوبی است که اجازه دهید ابتدا بیرون بازی کنند، در اینصورت، آنها در طول ملاقات با شما، آرام‌تر هستند. به یاد داشته باشید که برخی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌شان را به همراه خود داشته باشند.
- به آنها اسباب‌بازی‌هایی مانند عروسک‌ها، کیت‌های پزشکی اسباب‌بازی یا آمبولانس اسباب‌بازی بدهید.





چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این موقعیت کنار بیاید؟

- اگر کودکان باید همراه شما به قرار ملاقات بیایند، تنقلات، اسباب‌بازی‌ها و وسایل نقاشی برای آنها بیاورید.
- به کودکان اطمینان دهید که شما همچنان والدین آنها هستید. گفتن اینکه همچنان قوانینی وجود دارد، در زمان‌های استرس‌زا بسیار مهم است.
- از گفتن جملاتی مانند «خیلی ساکت باش تا مامان خوب شود» خودداری کنید. کودکان خردسال ممکن است فکر کنند این به معنای این است که اگر والدینشان بیمار شوند، تقصیر آنها است.
- کتاب‌ها یا داستان‌هایی مشابه و مرتبط با شرایط شما، درباره حیوانات، موجودات زنده، بیمارستان‌ها، دکترها و پرستارها برای آنها بخوانید.
- وانمود به بازی تخیلی می‌تواند به آنها کمک کند تا یاد بگیرند و درک کنند چه اتفاقی در حال وقوع است. حمایت از این کار مهم است، می‌توانید یک گوشه برای اسباب‌بازی‌ها و وسایلی که کودکان می‌توانند در بازی‌های تخیلی از آن استفاده کنند، برای آنها فراهم کنید.





واکنش های رایج کودکان به سرطان والدین

کودکان سن مدرسه (سنین ۶ تا ۱۰ سال)

چه چیزی در مورد این گروه سنی مهم است؟

- کودکان در این گروه سنی هنوز به والدین خود وابسته هستند و به توجه نیاز دارند.
- می‌خواهند با دوستان خود هماهنگ باشند.
- در تفکرشان شروع به استفاده از منطق و عقل سلیم خود می‌کنند.
- نگران قوانین و رعایت عدالت هستند.
- به نحوه کار کردن بخش‌های مختلف بدن علاقه‌مند هستند.
- از بازی و هنرهای خلاقانه برای درک جهان و بیان احساساتشان استفاده می‌کنند.
- بیشتر از احساسات خود و دلیل داشتن آنها آگاه هستند.
- به سرعت یاد می‌گیرند و از آنچه یاد گرفته‌اند برای پیدا کردن اطلاعات بیشتر استفاده می‌کنند.





چه چیزی بیشتر ناراحت‌کننده یا ترسناک است؟

- فکر کردن به اینکه والدین‌شان خواهند مرد.
- فکر کردن به اینکه والدین سالم‌شان نیز بیمار خواهد شد.
- فکر کردن به اینکه آنها کاری کرده‌اند که باعث سرطان والدین خود شده‌اند یا قدرت تغییر آن را دارند.
- نگرانی درباره تغییرات در زندگی خودشان و اینکه چه کسی از آنها مراقبت خواهد کرد.
- ندانستن اینکه بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد.
- باورهای اشتباه درباره سرطان به خاطر چیزهایی که از دوستان شنیده‌اند یا در تلویزیون دیده‌اند.
- آنچه دوستان‌شان در مورد سرطان والدین آنها فکر می‌کنند یا می‌گویند.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این موقعیت کنار بیاید؟

- سعی کنید تا حد ممکن برنامه‌های منظم روزانه را حفظ کنید.
- آرام باشید و تا می‌توانید آنها را در آغوش بگیرید و ببوسید. کودکان در این سن ممکن است احساس تنهایی و نگرانی کنند. در کنارشان بودن و دلداری دادن به آنها می‌تواند کمک کننده باشد.
- به کودکان اجازه دهید احساس خشم داشته باشد. این بخشی طبیعی از تطابق با بیماری شماسست.
- به کودکان اطمینان دهید که شما همچنان والدین آنها هستید. به آنها گفتن اینکه همچنان قوانین وجود دارد، حتی در زمان‌های پرسترس، بسیار مهم‌تر است. اکنون زمان مناسبی برای نادیده گرفتن قوانین نیست.
- به کودکان بگویید که به زودی چه اتفاقی خواهد افتاد. کودکان در این سن نمی‌توانند چندین هفته یا ماه را پیش‌بینی کنند.
- اگر کودکان به دارودرمانی تزریقی شما یا جای زخم عمل شما بیشتر علاقه نشان می‌دهد، آن را به خود نگیرید. کودکان در این سن بسیار به نحوه کارکرد بدن بسیار علاقه‌مند هستند.



چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این موقعیت کنار بیاید؟

- درباره بیماری، درمان و تجهیزاتی که نیاز دارید توضیح دهید. در صورتی که باورهای غلطی دارند، اطمینان حاصل کنید که اطلاعات صحیح به آنها می‌دهید.
- زمان زیادی را برای صحبت کردن یا سوال پرسیدن کودکان اختصاص دهید، اما اگر آنها هنگامی که شما می‌خواهید صحبت کنید، تمایل ندارند، تعجب نکنید.
- اگر یکی از والدین در بیمارستان است، سعی کنید فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که والدین و کودک می‌توانند با هم انجام دهند، مانند تماشای یک ویدئو، خواندن کتاب یا بازی کردن روی یک صفحه.
- به کودکان بارها و بارها بگویید که آنها باعث بیماری شما نشده‌اند و نمی‌توانند چیزی را تغییر دهند.
- صبور باشید و آنها را درک کنید.

واکنش های رایج کودکان به سرطان والدین

نوجوانان کم سن (سنین ۱۱ تا ۱۳ سال)

چه چیزی در مورد این گروه سنی مهم است؟

- کودکان در این گروه سنی شروع به برقراری روابط مهم خارج از خانواده خود می کنند.
- دوستان شان برای آنها بسیار مهم هستند.
- به دانستن حقایق نیاز دارند تا در درک اطلاعات به آنها کمک کند.
- شروع به تفکر انتزاعی می کنند. این به این معناست که آنها می توانند از حقایق برای ایجاد باورها یا درک خودشان از چیزها استفاده کنند.
- به دنبال آزادی بیشتری هستند، اما هنوز در مسئولیت پذیری با مشکل مواجه هستند.
- ممکن است از بازی یا هنرهای خلاقانه برای درک جهان و بیان احساسات خود استفاده کنند.
- خودمحور هستند. باورها و افکار آنها اغلب در مورد این است که اوضاع چگونه بر آنها تأثیر می گذارد.
- عجز و درماندگی آنها ممکن است احساسات واقعی شان را پوشاند.





چه چیزی بیشتر ناراحت‌کننده یا ترسناک است؟

- فکر کردن به اینکه والدین‌شان خواهند مرد.
- فکر کردن به اینکه والدین سالم‌شان نیز بیمار خواهد شد.
- چگونگی تغییر زندگی خودشان.
- چگونگی تأثیر سرطان والدین بر زندگی اجتماعی‌شان.
- ندانستن اینکه بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد.
- باورهای غلط درباره سرطان به خاطر چیزهایی که از دوستان شنیده‌اند یا در تلویزیون دیده‌اند.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این موقعیت کنار بیاید؟

- به کودک خود بگویید که باید فعالیت‌های عادی خود را منظم ادامه دهد.
- به طور منظم با کارکنان مدرسه کودک خود صحبت کنید تا اطمینان حاصل کنید همه چیز خوب و مرتب است.
- به کودکان اجازه دهید احساس خشم داشته باشد. این بخشی طبیعی از تطابق با بیماری شماس است.
- به کودک خود اطمینان دهید که شما همچنان والدین آنها هستید. گفتن اینکه هنوز قوانینی وجود دارد که باید پیروی شود، مهم است. برنامه‌های عادی آنها را حفظ کنید. حفظ روتین، نقش بسیار مهمی در زندگی آنها دارد.
- به آنها بگویید که در طی چند روز یا هفته آینده چه اتفاقی خواهد افتاد، حتی اگر به نظر نمی‌رسد که علاقه‌مند هستند. آنها باید حقایق را از شما بیاموزند، نه از منابع دیگر.
- به کودک خود بگویید که مهمترین راه کمک، ادامه دادن به سختکوشی در مدرسه است.
- کودک خود را تشویق کنید که روابط خود را با دوستان و دیگر بزرگسالانی که نقشی مهم در زندگی‌شان دارند، حفظ کنند.



چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این موقعیت کنار بیاید؟

- سنت‌های خانوادگی را حفظ کنید، اما همچنین در مورد نحوه تأثیر سرطان بر خانواده در تعطیلات یا رویدادهای آتی صحبت کنید.
- زمان زیادی را برای صحبت کردن یا سوال پرسیدن کودکان اختصاص دهید، اما اگر آنها هنگامی که شما می‌خواهید صحبت کنید، تمایل ندارند، تعجب نکنید.
- اگر در بیمارستان هستید، سعی کنید فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که شما و کودکان می‌توانید با هم انجام دهید، مانند تماشای یک ویدئو، خواندن کتاب، یا بازی کردن روی یک صفحه بازی.
- به کودکان بارها و بارها بگویید که آنها باعث بیماری شما نشده‌اند و نمی‌توانند چیزی را تغییر دهند.
- به طور منظم سؤالاتی پرسید تا مطمئن شوید کودکان اطلاعات صحیحی درباره بیماری شما دارد. اگر اطلاعات ندارند، اطمینان حاصل کنید که شما آن را فراهم می‌کنید.
- از منابع مختلفی برای پیدا کردن کلمات مناسب هنگام صحبت کردن درباره سرطان خود استفاده کنید.
- صبور باشید و آنها را درک کنید. آنها به زمان نیاز دارند تا با این شرایط کنار بیایند.



Cedal

Thinking of Patients



واکنش های رایج کودکان به سرطان والدین

نوجوانان (سنین ۱۴ تا ۱۸ سال)

چه چیزی در مورد این گروه سنی مهم است؟

- آنها می‌خواهند مستقل باشند، اما هنوز به والدین خود نیاز دارند.
- برای نوجوانان، دوستان‌شان حداقل به اندازه خانواده‌شان مهم هستند.
- آنها می‌توانند اطلاعات پیچیده درباره بیماری را درک کنند.
- آنها با باورهای انتزاعی مانند معنای زندگی و مرگ دست و پنجه نرم می‌کنند.
- آنها نگران فکر دوستان‌شان هستند. آنچه دوستان‌شان فکر می‌کنند می‌تواند بر آنچه آنها انجام می‌دهند تأثیر بگذارد.
- افزایش هورمون‌های آنها باعث نوسانات خلقی در آنها می‌شود.
- می‌توانند در مورد احساسات خود با جزئیات بیشتری صحبت کنند.
- آنها بسیار خودآگاه هستند. ممکن است احساس کنند که تمام دنیا به آنها نگاه می‌کند و آنها را قضاوت می‌کند.
- رفتار آنها دائما در حال تغییر است. گاهی اوقات ممکن است بالغ به نظر برسند، و گاهی طوری رفتار می‌کنند گویی خیلی کم سن‌تر هستند.



Cedal

Thinking of Patients



چه چیزی بیشتر ناراحت‌کننده یا ترسناک است؟

- فکر کردن به اینکه والدین‌شان خواهند مرد.
- ندانستن اینکه در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد.
- چگونگی تغییر زندگی خودشان.
- طرد شدن از طرف دوستان‌شان.
- آیا آنها آماده هستند که بزرگسال باشند.
- زمانی که احساس می‌کنند زندگی‌شان از کنترل خارج شده است.
- احساس تنهایی و سوءتفاهم.
- باورهای غلط در مورد سرطان به دلیل چیزهایی که از دوستان شنیده‌اند یا در تلویزیون دیده‌اند.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این موقعیت کنار بیاید؟

- به نوجوان خود در مورد بیماری‌تان اطلاعات کافی بدهید. آنها را تشویق کنید که سؤال بپرسند و همیشه در مورد هر نوع تغییری در وضعیت سلامتی‌تان به آنها اطلاع دهید.
- به کودکان اجازه دهید احساس خشم داشته باشد. این بخشی طبیعی از تطابق با بیماری شماست.
- به نوجوان خود اطمینان دهید که شما همچنان والدین آنها هستید. در قوانین و هنگام پاسخ به رفتارهای مشکل‌ساز آنها، ثابت‌قدم باشید.
- به صورت مشخص به آنها بگویید که چگونه می‌توانند به شما کمک کنند، اما در مورد مقدار زمانی که انتظار دارید در خانه باشند، واقع‌بین باشید.
- اگر به نظر می‌رسد نوجوانان به دوستان و زندگی اجتماعی خود علاقه‌مندتر است، سعی کنید به خود نگیرید. دوستان سیستم حمایتی آنها هستند.
- انتظار نداشته باشید که نوجوان شما یک شبه به یک بزرگسال تبدیل شود. اجازه دهید آنها نوجوان باشند.



چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این موقعیت کنار بیاید؟

- نوجوان خود را تشویق کنید از یک دفترچه خاطرات یا دفتر نقاشی برای بیان خصوصی احساسات خود استفاده کنید، به‌خصوص اگر برایشان سخت است در مورد آن صحبت کنند. کلاس‌های نقاشی و طراحی و باشگاه‌های نویسندگی در این زمینه می‌توانند بسیار مفید باشند.
- کودک خود را تشویق کنید با یک بزرگسال مورد اعتماد دیگر صحبت کند. گاهی اوقات برای آنها راحت‌تر است به جای والدین با عمو، خاله یا معلم مورد علاقه‌شان صحبت کنند.
- نوجوانان ممکن است بخواهند بدانند سرطان چگونه بر آنها تأثیر می‌گذارد. آیا مانع زندگی اجتماعی آنها خواهد شد؟ آیا باید کارهای بیشتری انجام دهند؟ این مسئله طبیعی است. بنابراین، با آنها صادق باشید.
- از نوجوانتان پرسید آیا می‌خواهد همراه شما به قرارهای ویزیت شما با پزشک بیایند. این می‌تواند به آنها کمک کند درک کنند شما چه چیزی را تجربه می‌کنید.

ما با تولید داروهای باکیفیت، به دنبال تغییر مثبت و امید در زندگی افراد هستیم.



CytaCedal
Cytarabine



Paclex
Palitaxel



Careptin
Carboplatin



Etopodal
Etoposide



Teotaxol
Docetaxel



Necil
Fluorouracil

هر محصول ما بازتابی از مأموریت
ما در بازگشت سلامتی به زندگی
بیماران است.



VinoCedal

Vinorelbine



Velborte

Bortezomib



PalboCedal

Palbociclib



Oxalan

Oxaliplatin



Almetra

Pemetrexed



GemciMax

Gemcitabine



Cedal

Thinking of Patients

به فكر بيماران هستيم





راه های تماس با ما



+98 21 8619 0514



info@cedalco.com



www.cedalco.com



01, No. 145, 16th St., Kouye Nasr (Gisha) St



Cedal

Thinking of Patients