

## **Η επικοινωνία με το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό**

### ***Συλλέγοντας πληροφορίες***

Μερικοί άνθρωποι νιώθουν καλύτερα όταν γνωρίζουν πολλά για την ασθένεια τους γιατί έτσι ξέρουν ακριβώς τι έχουν να αντιμετωπίσουν. Αν αυτό σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα, μη διστάσετε να ζητήσετε από το γιατρό ή την νοσηλεύτρια να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες για την ασθένεια και για την θεραπεία που θα ακολουθήσετε.

### ***Μιλώντας με το ιατρικό προσωπικό***

Τις περισσότερες φορές οι συζητήσεις με το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό θα κυλούν ομαλά, αν υπάρχει ο κατάλληλος χρόνος και χώρος. Ωστόσο, αν αντιλαμβάνεστε πως προκύπτουν δυσκολίες στη μεταξύ σας επικοινωνία, τις περισσότερες φορές είναι βοηθητικό να:

- ζητήσετε από τον γιατρό ή την νοσηλεύτρια να χρησιμοποιούν πιο απλή γλώσσα και να σας εξηγούν τους ιατρικούς όρους που χρησιμοποιούν,
- μην πιέζετε τον εαυτό σας να χρησιμοποιεί την ίδια «ιατρική» γλώσσα αν δεν αισθάνεστε άνετα με αυτό,
- μοιράζετε πληροφορίες για συμπτώματα/ παρενέργειες με το γιατρό σας, αλλά ακόμη και πιθανές δυσκολίες που αντιμετωπίζετε στο να τα εκφράσετε (π.χ. ντροπή)

### ***Ζητώντας πληροφορίες***

Στην προσπάθεια να λάβουμε πληροφορίες υπάρχουν τεχνικές που μπορούν να φανούν βοηθητικές, όπως:

- η καταγραφή των αποριών που έχουμε
- η παρουσία και κάποιου φίλου ή συγγενή στη συζήτηση, ο οποίος αργότερα μπορεί να μας υπενθυμίσει κάτι που μας διέφυγε
- η επανάληψη των ερωτήσεων μας αν νομίζουμε πως δεν έχουμε καταλάβει κάτι καλά.

### ***Αντιμετωπίζοντας τις ασάφειες***

Υπάρχουν κάποιες ερωτήσεις που οι απαντήσεις τους μπορεί να είναι ασαφείς, ιδιαίτερα αν αναφέρονται στο μέλλον. Όταν συζητάτε για μια ασθένεια και λαμβάνετε ασαφείς απαντήσεις από τον γιατρό σας, ίσως να θεωρείτε ότι ο γιατρός ή το νοσηλευτικό προσωπικό γνωρίζει τι θα συμβεί αργότερα, αλλά δεν σας λένε. Αυτό δεν αντιστοιχεί πάντοτε στην πραγματικότητα. Η θεραπεία του καρκίνου περιέχει συχνά αρκετή ασάφεια. Ο γιατρός ή η νοσηλεύτρια δεν θα είναι πάντα σε θέση να σας πουν τι ακριβώς θα συμβεί ή αν θα νιώσετε κάποιες παρενέργειες από αυτήν.

## Όταν η σύζυγος σας έχει καρκίνο του μαστού

### *Καταλαβαίνοντας πώς νιώθει*

Η περίοδος μετά τη διάγνωση του καρκίνου του μαστού μπορεί να προκαλέσει πολύ έντονα συναισθήματα στη σύντροφο σας, όπως θλίψη, θυμό, φόβο. Μπορεί να αρχίσει να θέλει να μένει μόνη και απομονωμένη, θεωρώντας ότι οι άλλοι δεν μπορούν να καταλάβουν τι περνάει. Μπορεί να αισθάνεται ακόμα και ενοχές που στενοχωρεί την οικογένεια της. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά.

Για να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους, μερικές γυναίκες μπορεί να ζητήσουν την βοήθεια των αγαπημένων τους για να μιλήσουν για τις σκέψεις τους. Κάποιες άλλες αποφεύγουν να μιλάνε για τον καρκίνο. Η κάθε γυναίκα ανταποκρίνεται στην διάγνωση διαφορετικά. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχει σωστή και λάθος αντίδραση. Κάποια σημάδια που δείχνουν ότι έχει αρχίσει να προσαρμόζεται στην ασθένεια είναι όταν:

- αναφέρεται στη διάγνωση καρκίνου του μαστού,
- αναζητά και συγκεντρώνει πληροφορίες για την ασθένεια και κάνει ερωτήσεις στους ειδικούς,
- έχει μια θετική, αλλά ρεαλιστική αντίληψη της ασθένειας,
- πιστεύει ότι οι πράξεις της μπορούν να βοηθήσουν την ασθένεια

Εάν, ωστόσο, αισθάνεστε ότι η σύντροφος σας δεν μπορεί να το αντιμετωπίσει, ίσως της φανεί χρήσιμη η παρότρυνσή σας να μιλήσει σε κάποιον, με ή χωρίς εσάς, που θα τη βοηθήσει να καταλάβει και να αποδεχθεί τα συναισθήματα της.

### *Παρέχοντας στήριξη*

Κάθε άτομο του κοινωνικού δικτύου της συντρόφου σας, μπορεί να προσφέρει διαφορετικού τύπου βοήθεια. Θα αναζητάει και θα έχει ανάγκη διαφορετικά πράγματα από την φίλη, την μητέρα, τα παιδιά· ωστόσο, καλό θα ήταν όσοι επιθυμούν να είναι κοντά της να θυμούνται:

- να την αφήνουν να εκφράζει τα συναισθήματα της ελεύθερα και ειλικρινά. Μια θετική στάση απέναντί της δε σημαίνει πως πρέπει να την κάνετε απαραίτητα να ευθυμήσει αλλά και να αποδεχθείτε το ότι μπορεί να νιώθει αδύναμη ή «πεσμένη». Μην το παίρνετε προσωπικά όταν είναι θυμωμένη ή όταν κλαίει· είναι καλύτερο για εκείνη να την αφήνετε να εκφράσει συναισθήματα που σχετίζονται με την ασθένεια και όχι με εσάς.
- είναι σημαντικό να αποδέχεστε τα συναισθήματά της. Αν και δεν μπορείτε να φανταστείτε ακριβώς πώς νιώθει, αν προσπαθήσετε να σκεφτείτε πώς θα αντιδρούσατε αν είχατε μια σοβαρή χρόνια ασθένεια θα σας βοηθήσει να δικαιολογήσετε τις αντιδράσεις της.
- με όποιο τρόπο σας εξυπηρετεί, είναι καλό να την κάνετε να νιώθει ασφάλεια. Ο καρκίνος του μαστού, αλλάζει τον τρόπο που μια γυναίκα βλέπει τον εαυτό της. Είναι βοηθητικό να της υπενθυμίζετε πως την αγαπάτε για αυτό που είναι και όχι για αυτό που δείχνει εξωτερικά.
- η ανοικτή, ειλικρινής επικοινωνία είναι πολύ σημαντική. Αυτό που μπορεί να σας φανεί βοηθητικό είναι:

1. να της λέτε πώς νιώθετε, μπορεί να την βοηθήσει να κάνει το ίδιο,
  2. να τη ρωτάτε. Οι ερωτήσεις βοηθούν να ξεκινήσει μια συζήτηση και επιπλέον ίσως βοηθήσει κι εσάς να μάθετε την εμπειρία της για το πώς νιώθει, συναισθηματικά και σωματικά,
  3. να την αφήνετε να συνεχίσει τις σκέψεις της χωρίς διακοπές,
  4. να ζητάτε διευκρινήσεις. Εάν αυτό που σας λέει δεν είναι σαφές, ζητήστε της να σας το εξηγήσει καλύτερα για να είστε σίγουροι ότι καταλάβατε.
- η επικοινωνία χωρίς λόγια είναι εξίσου απαραίτητη: το άγγιγμα ή η συντροφιά είναι πράξεις που δείχνουν ότι είστε κοντά της.

### ***Σημαντικά σημεία στην επικοινωνία με την ασθενή***

Είναι πολύ φυσιολογικό και αναμενόμενο να έρθει κανείς σε δύσκολη θέση όταν ακούσει πως κάποιος από τους δικούς του έχει καρκίνο. Πιθανότατα σκέφτεται πως κάτι πρέπει να πει, δεν ξέρει ακριβώς τι, νομίζει πως συνέχεια κάνει λάθος κουβέντες και πως χαλάει τη διάθεση του ασθενή. Ωστόσο, είναι καλό να γνωρίζετε πως δεν υπάρχουν φόρμουλες για σωστές προσεγγίσεις που λειτουργούν θετικά σε όλες τις περιστάσεις και με όλους τους ανθρώπους. Τελικά, ίσως δεν χρειάζεται καν να πείτε τα σωστά λόγια. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να είστε εκεί και να έχετε την ειλικρινή διάθεση να την ακούσετε.

### ***Πώς μπορώ να είμαι κοντά της;***

- Καταρχήν, είναι καλό να δείχνετε στην ασθενή με τη στάση σας ότι δίνετε όλο το χρόνο που χρειάζεται ακόμα και με μικρές και ασήμαντες κινήσεις (για παράδειγμα, βγάλτε το παλτό σας). Παράλληλα, είναι σημαντικό και για εσάς να βρείτε κάποιο τρόπο για να νιώθετε αναπauτικά και χαλαρά.
- Δεν είναι όλες οι ώρες κατάλληλες για συζήτηση. Χωρίς να σημαίνει πως εσείς κάνετε κάποιο λάθος, η ασθενής ίσως δεν έχει διάθεση να μιλήσει κάποια στιγμή που θα την πλησιάσετε εσείς.
- Αν νιώθετε συγκινησιακά έντονα, και δυσκολεύεστε να το ελέγξετε, είναι καλύτερο να είστε ειλικρινής.
- Είναι σημαντικό για την ασθενή να **μην της δίνετε συμβουλές**. Είναι το τελευταίο πράγμα που χρειάζεται. Τις περισσότερες φορές θέλει απλά να ρωτάτε συγκεκριμένες ερωτήσεις και ακόμη να είστε σε θέση να την ακούτε.
- Οι άνθρωποι που πάσχουν από καρκίνο δεν θέλουν πάντα να σκέφτονται και να συζητάνε για την αρρώστια τους. Το γέλιο και η ενασχόληση με άλλα θέματα είναι πολλές φορές ευπρόσδεκτα. Ακόμα και το χιούμορ με την ίδια την πάθηση είναι ένας τρόπος να αντιμετωπίζουν τις δύσκολες συνέπειές της. Με το χιούμορ, μπορούν να εκφράσουν δύσκολα συναισθήματα ή και να αντιμετωπίσουν δύσκολες και αναπόφευκτες καταστάσεις. Για αυτό δεν υπάρχει λόγος να αισθάνεστε αμήχανα, μοιραστείτε μαζί της αυτή της τη διάθεση!
- Το πιο σημαντικό είναι να είστε **αυθεντικοί** και να μην ανησυχείτε για το αν φέρεστε σωστά. Αφήστε τις λέξεις και τις πράξεις σας να προκύψουν αυθόρμητα. Η συμπαράσταση και η ευγενής φροντίδα είναι τα πιο σημαντικά πράγματα που έχετε να προσφέρετε στην αγαπημένη σας.

### ***Πώς να είστε «εκεί» από οποιοδήποτε σημείο***

<b>Εάν η εργασία σας το επιτρέπει:</b>	<b>Εάν πρέπει να λείπετε αρκετές ώρες:</b>
Βοήθεια με τις δουλειές του σπιτιού, τα ψώνια του σουπερ μάρκετ ή με τα φροντιστήρια των παιδιών	Τηλέφωνο σε κάποιον άλλον συγγενή να πάει τα ψώνια στο σπίτι, ή κάποιο συνεργείο για τον καθαρισμό του σπιτιού
Μαγείρεμα μερικές φορές την εβδομάδα	Παραγγελία από ένα εστιατόριο για εσάς ή για τα παιδιά, ώστε να μην χρειαστεί να μαγειρεύει καθημερινά
Συνοδεία στον γιατρό και υπενθύμιση της συζήτησης αν χρειαστεί	Σημειώσεις αποριών για το γιατρό ή τηλέφωνο σε μια φίλη να πάει μαζί της
Εφόσον και εκείνη το επιθυμεί, κοινές δραστηριότητες χαλάρωσης	Συμμετοχή σε πράγματα που την ευχαριστούν

### ***Φροντίζοντας την σύντροφο σας***

Η στήριξη από όλα τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους, αποτελούν σημαντικό παράγοντα καθ' όλη την διάρκεια της θεραπείας της συντρόφου σας. Τον πιο σημαντικό ρόλο όμως φαίνεται ότι τον διαδραματίζετε εσείς. Για αυτό είναι σημαντικό και για τους δυο σας να:

1. φροντίζετε την σχέση σας. Οι σωματικές και πνευματικές επιδράσεις της ασθένειας και της θεραπείας ίσως να προκαλέσουν δυσκολίες στην σχέση σας. Ο ανοικτός, ειλικρινής διάλογος όπως και οι κοινές ευχάριστες δραστηριότητες θωρακίζουν την σχέση,
2. βοηθήσετε τα παιδιά σας να καταλάβουν και να αποδεχθούν πως έχει καρκίνο. Εάν έχετε παιδιά, μπορεί να σκεφτείτε ότι δεν πρέπει να το μάθουν για να τα προστατέψετε. Ωστόσο είναι πολύ σημαντικό να τους μιλήσετε ακόμα και αν είναι κάτι δύσκολο για σας,
3. φροντίσετε τα παιδιά σας. Η σύζυγος τώρα χρειάζεται περισσότερη βοήθεια με την φροντίδα των παιδιών. Η καλύτερη οργάνωση του χρόνου και των δραστηριοτήτων των παιδιών μπορούν να βοηθήσουν και τους δυο σας.

### ***Μιλώντας στα παιδιά***

Η συζήτηση με το παιδί για τον καρκίνο είναι αρκετά δύσκολη και μπορεί να αναστατώσει και εσάς και εκείνο. Ωστόσο, η ανάμειξη των παιδιών στη διαδικασία που βιώνετε και η πληροφόρησή τους για το τι συμβαίνει ακριβώς είναι εξαιρετικά

σημαντικές και βοηθούν τόσο τα παιδιά όσο και εσάς να προσαρμοστείτε καλύτερα στη νέα κατάσταση.

### ***Γιατί να μιλήσω στα παιδιά μου;***

- Ο καρκίνος μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα ολόκληρης της οικογένειας και ένα παιδί έχει ανάγκη να γνωρίζει γεγονότα που επηρεάζουν την οικογένεια του.
- Τα παιδιά μπορούν να αντιληφθούν όταν κάτι αλλάζει μέσα στο σπίτι, καθώς είναι πολύ ευαίσθητα στην ένταση και στο στρες. Αν στην προσπάθεια σας να τα προστατέψετε, τους αποκρύψετε την αλήθεια, μπορεί να φοβηθούν ότι συμβαίνει κάτι πιο σοβαρό.
- Όταν δεν μιλάτε για τον καρκίνο, τα παιδιά μπορεί να το έχουν στο μυαλό τους ως κάτι που δεν πρέπει να το συζητάμε και έτσι ενδέχεται να αποκτήσουν μια υπερβολική φοβία τόσο για τον καρκίνο όσο και για την ασθένεια γενικότερα.
- Είναι πιθανόν τα παιδιά να ακούσουν από κάπου αλλού την αλήθεια, ή ακόμα να ακούσουν λανθασμένες πληροφορίες από την τηλεόραση, το ίντερνετ ή και άλλες πηγές.
- Όταν τα παιδιά γνωρίζουν τι συμβαίνει, είστε και εσείς πιο άνετοι και ελεύθεροι να εκφράζεστε χωρίς να φοβάστε μήπως σας ακούσουν.
- Πολλές φορές τα παιδιά αντιμετωπίζουν την αλήθεια με δύναμη, που οι ενήλικες δεν περιμένουν. Το άγχος είναι πιο έντονο όταν συνοδεύεται από άγνοια. Ακόμα και μια στενάχωρη αλήθεια είναι καλύτερη από την αμφιβολία που προέρχεται από την άγνοια. Δεν μπορούμε να εμποδίσουμε τα παιδιά από το να στενοχωριούνται, αλλά αν μοιραστούμε τα συναισθήματα μας και δώσουμε τις πληροφορίες που χρειάζεται μπορούμε να τα υποστηρίξουμε στη θλίψη τους.

Είναι καλό να θυμάστε πως η δυνατότητα των παιδιών να αντιληφθούν την ασθένεια, διαφέρει ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκονται:

- ✓ **Βρέφη κάτω του ενός έτους:** Σε αυτή την ηλικιακή περίοδο, τα παιδιά είναι ικανοποιημένα όταν καλύπτονται οι βασικές τους ανάγκες. Σε αυτές συμπεριλαμβάνονται η παροχή αγάπης και φροντίδας, οι οποίες θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης του βρέφους. Η φροντίδα ενός βρέφους και η ταυτόχρονη διάγνωση και μετέπειτα θεραπεία του καρκίνου είναι δύσκολη περίοδος. Η ασθένεια ενός γονέα κατά τους πρώτους μήνες ενός βρέφους ισοδυναμεί με αρκετές ώρες μακριά από το παιδί και με απώλεια όμορφων στιγμών. Κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης, όμως, υπάρχει η δυνατότητα να αναπληρώσετε αυτές τις χαμένες ώρες με το παιδί σας, γνωρίζοντας ότι οι προτεραιότητες σας έχουν διαβαθμιστεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
- ✓ **Πρώτη παιδική ηλικία, παιδιά μέχρι 3 ετών.** Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία συνήθως δεν καταλαβαίνουν πολλά πράγματα για την ασθένεια. Βέβαια επηρεάζονται από αυτήν. Η έναρξη της ασθένειας του γονέα μπορεί να σημαίνει λιγότερο χρόνο με το παιδί· σε κάθε περίπτωση είναι βοηθητική η επιπλέον καθησύχηση ότι οι βασικές του ανάγκες θα καλυφθούν. Εάν την

περίοδο αυτή χρειαστεί κάποιος άλλος να φροντίσει το παιδί σας, μπορείτε να διατηρήσετε μια παλιά σας ρουτίνα ώστε να ενισχύεται η αίσθηση ασφάλειας του παιδιού.

- ✓ **Προσχολική ηλικία:** Τα παιδιά αυτής της ηλικίας καταλαβαίνουν τη διαφορά ανάμεσα στο «είμαι άρρωστος» και στο «είμαι καλά». Χωρίς κάποια εξήγηση το παιδί σας μπορεί να αποδώσει τις αλλαγές που συμβαίνουν μέσα στην οικογένεια, σε κάτι που το ίδιο έκανε και ήταν άτακτο ή κακό. Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά εστιάζουν πολύ στον εαυτό τους και στο τι σημαίνουν οι αλλαγές για αυτά. Τις περισσότερες φορές αρκεί μια συζήτηση με τους γονείς, που τους δίνει τις απαραίτητες πληροφορίες για να πειστούν πως τα ίδια δεν έχουν κάνει κάτι κακό για να προκαλέσουν την ασθένεια.
- ✓ **Σχολική ηλικία: 6 με 12 ετών.** Μεγαλώνοντας, τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη ικανότητα να αντιλαμβάνονται την ασθένεια. Μιλώντας ανοικτά και με ειλικρίνεια για την ασθένεια σας με τα παιδιά, και απαντώντας τυχόν ερωτήσεις που έχουν, μπορεί να τα βοηθήσει να αλλάξουν τρομακτικά σενάρια που πιθανά έχουν κατασκευάσει για αυτήν. Το παιδί ενδέχεται να έχει φανταστεί την ασθένεια πολύ πιο βαριά από ότι είναι ή να πιστεύει ότι κάποιος άλλος σας το προκάλεσε αυτό. Οι πραγματικές και ειλικρινείς πληροφορίες και η καθησύχηση ότι τα ίδια δεν έκαναν τίποτα για να προκαλέσουν την ασθένεια, μπορούν να μειώσουν τα αισθήματα ενοχής και αυτό-κατηγορίας του παιδιού. Παράλληλα, τα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν και κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. Οι εργασίες που αναλαμβάνουν τα παιδιά, ωστόσο, χρειάζεται να είναι πραγματοποιήσιμες, έτσι ώστε η συμβολή τους να κάνει και εκείνα και εσάς να νιώσετε καλύτερα.
- ✓ **Εφηβεία και Ενηλικίωση, 12 με 18 ετών:** Πολλοί γονείς υποστηρίζουν ότι η ειλικρίνεια είναι η καλύτερη προσέγγιση για τους εφήβους. Σε αυτή την ηλικία μπορούν να καταλάβουν πλήρως και με λεπτομέρειες την ασθένεια και θα ήταν καλό να ενημερώνονται για το τι ακριβώς σας συμβαίνει. Είναι ιδιαίτερα δύσκολη εμπειρία για ένα έφηβο η διάγνωση ενός γονέα με καρκίνο, καθώς η εφηβεία είναι η περίοδος όπου αναζητούν την ανεξαρτησία τους και προσπαθούν βρουν την ταυτότητα τους. Όταν ο γονιός νοσήσει, πολλοί έφηβοι αναλαμβάνουν υποχρεώσεις που διαφορετικά δεν θα είχαν, όπως είναι η φροντίδα των μικρότερων αδελφών ή διάφορες εργασίες σχετικά με το σπίτι. Ωστόσο, βοηθάει περισσότερο, αν τα παιδιά αφήνονται να αποφασίσουν τα ίδια με τι μπορούν να ασχοληθούν, αποκτώντας έτσι την αίσθηση της ανεξαρτησίας που έχουν ανάγκη. Οι έφηβοι, παρόλα αυτά, χαρακτηρίζονται από συναισθηματικές αλλαγές. Τη μια μέρα μπορεί να είναι συμπονετικοί και ευαίσθητοι και την επόμενη μπορεί να θέλουν να κλειστούν στο δωμάτιο τους και να μην κάνουν τίποτα. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν θέλουν να βοηθήσουν, απλά σε αυτή την ηλικία οι συναισθηματικές διακυμάνσεις είναι αναμενόμενες.

### ***Ποιος πρέπει να μιλήσει στο παιδί;***

Η καλύτερη λύση θα ήταν να μιλήσετε εσείς ο ίδιος στο παιδί. Ωστόσο είναι κατανοητό ότι είναι πολύ δύσκολο και δεν υπάρχει εύκολος τρόπος να το ανακοινώσετε. Είναι λογικό να συγκινηθείτε ή ακόμα και να κλάψετε. Αν νιώθετε ότι δυσκολεύεστε πολύ να μιλήσετε στο παιδί σας, ο/η σύζυγος ή κάποιος κοντινός

συγγενής (παππούς/γιαγιά) μπορεί να σας βοηθήσει στη διαδικασία αυτή ή να το κάνει ο ίδιος.

### ***Πότε πρέπει να το πω στο παιδί;***

- Μετά την διάγνωση θα βοηθούσε να εξηγήσετε τι συμβαίνει. Δεν χρειάζεται, όμως, να δώσετε όλες τις πληροφορίες αμέσως.
- Πριν και κατά τη διάρκεια της θεραπείας, μπορείτε να δίνετε πληροφορίες για αυτήν και για το τι γίνεται. Μπορείτε ακόμα να μιλήσετε για τις παρενέργειες και για τυχόν αλλαγές στη θεραπεία. Μερικές θεραπείες, όπως η χημειοθεραπεία ή η ακτινοθεραπεία μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι και πιθανά ευερέθιστοι. Πολλές φορές βοηθάει να το εξηγήσετε στα παιδιά σας, παρέχοντάς τους πληροφορίες για το πώς η θεραπεία επηρεάζει τα συναισθήματα και την συμπεριφορά σας.
- Εάν τα παιδιά έχουν απορίες, είναι σημαντικό να τα βοηθάει κάποιο μέλος της οικογένειας να καταλάβουν τι ακριβώς συμβαίνει. Κατά τη διάρκεια κάποιας νοσηλείας στο νοσοκομείο μπορείτε, ακόμη, να ζητήσετε και τη βοήθεια κάποιου νοσηλευτή ή γιατρού.

### ***Πόσες πληροφορίες να τους δώσω;***

Καταρχήν είναι σημαντικό για τα παιδιά να νιώθουν ότι μπορούν να σας μιλήσουν και να τα ακούσετε · παράλληλα, σας δίνεται και εσάς η ευκαιρία να διορθώσετε τυχόν λανθασμένες αντιλήψεις τους. Σε κάθε περίπτωση, μπορείτε να τα ενημερώνετε για το τι ακριβώς συμβαίνει και πώς μπορεί να αντιμετωπισθεί. Αν, τέλος, χρειαστεί να λείψετε για κάποιο διάστημα, πιθανότερα θα χρειαστεί να γνωρίζουν ποιος θα τα φροντίζει.

### ***Χρήσιμες προτάσεις από άλλους γονείς:***

- «Έχω μια ασθένεια, που λέγεται καρκίνος. Ο γιατρός μου δίνει φάρμακα για να με βοηθήσει να το αντιμετωπίσω. Μερικές φορές θα με κάνουν να είμαι θλιμμένη/ος και κουρασμένη/ος, ενώ άλλες μέρες θα είμαι καλύτερα. Ο μπαμπάς/η μαμά θα με βοηθήσει στη φροντίδα σας μέχρι να νιώσω καλύτερα».
- «Ο καρκίνος προσπαθεί να μεγαλώσει πάλι. Αυτό με στενοχωρεί και με θυμώνει συγχρόνως. Πρέπει να πάρω πάλι δυνατά φάρμακα (να ξανακάνω εγχείρηση) για να μην τον αφήσουμε να μεγαλώσει. Οι γιατροί πιστεύουν ότι αυτό θα με βοηθήσει».
- «Στο σώμα μου μεγαλώνει ένα εξόγκωμα το οποίο δεν θα έπρεπε να υπάρχει. Αυτό λέγεται καρκίνος. Ο γιατρός θα το αφαιρέσει στην εγχείρηση που θα κάνω. Μετά θα ακολουθήσω μια θεραπεία ώστε να εμποδίσουμε τον καρκίνο να επιστρέψει. Αν έχεις απορίες για αυτό που συμβαίνει μπορείς να με ρωτήσεις και θα σου πω ότι ξέρω».

### ***Προσπαθήστε να θυμάστε:***

\* Είναι καλύτερο να αποφεύγετε λέξεις για τον καρκίνο, όπως «το κακό Κ», ή «ποντικάκι στο στήθος» για τον καρκίνο του μαστού.

- \* Τα παιδιά δε χρειάζεται να μαθαίνουν όλες τις λεπτομέρειες για τις χειρουργικές επεμβάσεις, τα έξοδα ή τους φόβους ενώ περιμένετε κάποιες εξετάσεις.
- \* Όταν κάτι δεν το γνωρίζετε δεν είναι κακό να λέτε «δεν ξέρω».

## **Οικογένεια και φίλοι**

Η ανακοίνωση της διάγνωσης καρκίνου στους φίλους και την οικογένεια δεν είναι σίγουρα μια εύκολη υπόθεση. Αν και εσείς είστε οι ασθενείς, μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσετε και τα συναισθήματα των άλλων για τον καρκίνο. Οι συγγενείς και οι φίλοι σας μπορεί να έχουν αισθήματα λύπης ή αβεβαιότητας, όπως και εσείς, δυσκολεύοντας έτσι τη μεταξύ σας σχέση. Μπορεί να βρίσκονται σε δύσκολη θέση, να μην ξέρουν τι να πουν ή να νιώθουν θυμό και ενοχή για αυτό που σας συμβαίνει.

Οι φίλοι και οι συγγενείς μπορεί να προσπαθούν να σας κρύψουν τα συναισθήματα τους για να μην σας φορτώσουν. Ωστόσο, αυτή η σιωπή μπορεί να εμποδίσει την επικοινωνία. Όποιο τρόπο και αν επιλέξετε, όμως, για να ανοιχτείτε και να εκφράσετε τα συναισθήματα σας, θα σας φέρει πιο κοντά και θα σας βοηθήσει στην πορεία της ασθένειας.

### ***Είμαι υποχρεωμένος να το πω σε όλους;***

Πολλοί άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να ανακοινώσουν την διάγνωση σε όλους. Άλλοι πάλι όχι. Για τον καθένα από εσάς, η αντίδραση απέναντι στην διάγνωση είναι διαφορετική· το σε ποια και πόσα άτομα θέλετε να το ανακοινώσετε είναι κάτι εντελώς προσωπικό, ωστόσο ίσως δείτε ότι είναι πιο βοηθητικό για εσάς να το πείτε πρώτα σε άτομα στα οποία μπορείτε να στηριχτείτε και να βρείτε την βοήθεια και την συμπαράσταση που χρειάζεστε.

### ***Ποιες είναι οι κατάλληλες λέξεις;***

Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος για να ανακοινώσετε την διάγνωση που σας έδωσε ο γιατρός. Το σημαντικό είναι να εκφράζεστε με τον τρόπο και το στυλ που σας ταιριάζει και να μοιράζεστε όσες πληροφορίες και συναισθήματα θέλετε εσείς. Είναι καλό να θυμάστε, ωστόσο, ότι ο κάθε άνθρωπος αντιδράει διαφορετικά· είναι καλό να θυμάστε να δίνετε στους δικούς σας τον χρόνο που χρειάζονται για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες που τους δώσατε.

### ***Θα με βοηθήσει αν μιλήσω;***

Εφόσον είναι αρκετά δύσκολο να μιλήσετε για τον καρκίνο, είναι φυσιολογικό να σκεφτείτε αρχικά να μην το κάνετε. «Γιατί να μιλήσω για αυτό που θα κάνει κ εμένα να νιώσω άσχημα και θα στενοχωρήσει και την οικογένεια μου;». Ωστόσο αν αποφασίσετε να το κάνετε, πιθανότερα θα λάβετε στήριξη και βοήθεια που θα σας φανούν πολύ χρήσιμες κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Άλλωστε, τις περισσότερες φορές που μιλάμε με κάποιον για αυτό που μας απασχολεί, νιώθουμε ανακούφιση.

## **Μιλώντας για τα συναισθήματα μας**



Μερικοί άνθρωποι δεν δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν συνηθίσει να εκφράζονται και όταν το κάνουν νιώθουν άβολα, πόσο μάλλον όταν πρόκειται για ένα τόσο δύσκολο θέμα όπως ο καρκίνος. Αν παρατηρήσετε, όμως, πιο προσεκτικά ίσως ανακαλύψετε πως όταν εσείς ή οι συνομιλητές σας αντιμετωπίζετε έντονα συναισθήματα αλλά τα κρατάτε κρυμμένα, αυτό δυσκολεύει την μεταξύ σας επικοινωνία.

Σε κάθε περίπτωση, είναι βοηθητικό να αναγνωρίσετε και να αποδεχτείτε κάθε έντονο συναίσθημα, είτε είναι δικό σας είτε είναι του συνομιλητή σας. Επίσης, τα έντονα συναισθήματα (όπως ο θυμός) είναι ευκολότερο κάποιες φορές να περιγράφονται με λέξεις (π.χ. «είμαι θυμωμένος σήμερα γιατί...») δίνοντας έτσι την αφορμή στους άλλους να σας πλησιάσουν και να συζητήσουν μαζί σας. Έχετε το δικαίωμα να νιώθετε όπως νιώθετε κι αυτό επειδή απλά δεν υπάρχουν σωστά και λάθος συναισθήματα. Από την άλλη, δεν είναι πάντα απαραίτητο να μιλάτε...ακόμα και η σιωπή ή ένα άγγιγμα προσφέρει επικοινωνία και στήριξη, χωρίς λόγια.

*Η συναισθηματική επαφή μεταξύ του ασθενή και των οικείων του επηρεάζει τις περισσότερες όψεις της ζωής του. Όσο πιο κοντά είμαστε με κάποιους ανθρώπους τόσο περισσότερο νόημα βρίσκουμε στην ίδια την ύπαρξη. Κάποιοι άνθρωποι έφτασαν στο σημείο να δουν και οφέλη από την εμπειρία τους με τον καρκίνο. Για κάποιους, πάλι μία τέτοια κρίση και πρόκληση ήταν ένα καλό «ξεκαθάρισμα λογαριασμών». Τους βοήθησε πραγματικά να βρουν τι είναι ουσιαστικό για τους ίδιους και ποιοι από τους ανθρώπους που τους περιβάλλουν έχουν πραγματικό ενδιαφέρον και ποιοι όχι.*

*Μιλώντας για τον καρκίνο μπορεί να σας βοηθήσει να δεθείτε πιο πολύ με τους δικούς σας και να αντιμετωπίσετε μαζί τις δυσκολίες που φέρνει. Ίσως συνειδητοποιήσετε πως είναι σημαντικό σε αυτές τις κρίσιμες στιγμές να υπάρχει μια ουσιαστική επικοινωνία με τους οικείους σας. Μπορεί να εκπλαγείτε ευχάριστα με τις αλλαγές που μπορεί να προκύψουν αν απλά μιλήσετε σε κάποιον.*