

كيف أتحدث مع أبنائي حول إصابتي بسرطان الثدي؟



**susan g.
komen.**



BCFE



المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي
Breast Cancer Foundation of Egypt
مشهرة برقم ٤٨١٠ لسنة ٢٠٠٤ بوزارة التضامن الاجتماعي

هل أخبر أبنائي بإصابتك بالسرطان؟ كيف أتحدث مع أبنائي حول إصابتي بسرطان الثدي؟



عندما تواجهين التشخيص بإصابتك بسرطان الثدي قد تكون أولى الأشياء التي تخطر ببالك هي التفكير في أطفالك وقد تشعرين وقتها بالخوف من المجهول وتدور بذهنك تساؤلات عديدة مثل: هل يجب أن أخبر أبنائي؟ ماذا على أن أخبرهم؟ من يساعدني بتلك المهمة الشاقة؟ ما هو الأسلوب الأنسب لفعل ذلك؟ هل هناك كلمات معينة يمكنني استخدامها لوصف حالتي؟ بعض السيدات قد تفضل إخفاء إصابتها بمرض سرطان الثدي عن الأبناء اعتقادا منها بأنها عبء على أطفالهم وستسبب لهم ألما نفسيا حيث ترغب الأم دائما في حماية أطفالها من التعرض لمثل ذلك الموقف.

كما ترى بعض النساء أن هذا الخبر السيئ سيضر بأداء الأبناء في المدرسة وسيؤثر على نجاحهم وتفوقهم. وتخشى بعض السيدات من فكرة أن الأطفال سينشرون الخبر بين الناس. واعلمي سيدتي أن كل هذه المشاعر والمخاوف طبيعية.

إن إخبار الأبناء بحقيقة الإصابة بسرطان الثدي أمر مهم وقد تساعدك مناقشة الأمر مع زوجك أو مع صديقة مقربة أو مع أحد أفراد العائلة أو الممرضة التي تتابع حالتك في اتخاذ القرار حول إخبار الأبناء بإصابتك بسرطان الثدي والكيفية التي يمكنك إخبارهم بها. وإليك بعض الإرشادات التي ستساعدك على اتخاذ القرار وتسهل عليك اتخاذ خطوة إطلاع أبنائك على الأمر.

ما أهمية أن أخبر أبنائي؟

- يتمتع الأطفال بالذكاء والقدرة على الملاحظة لذلك تذكرى أنهم يمكنهم اكتشاف الأمر بأنفسهم فى وقت ما، لذا إخفاء الأمر عنهم سيجعلهم يتخوفون ويتخلون ما هو أسوأ من المرض. لذا فمن المهم أن تخبريهم بنفسك بأسلوب سهل وواضح وصريح بدلاً من أن تتركهم ليكتشفوا الأمر بالمصادفة أو عن طريق آخرين يخبرونهم بأسلوب خاطئ يسبب لهم الخوف والقلق.
- لا بد أن تكوني صادقة وصريحة مع أبنائك قدر الإمكان فوضوح الأمور أمام الطفل ستجنبه التفكير في الجوانب الغامضة من الموضوع مما قد يقوده لاستنتاجات خاطئة لملء الفراغات والتي قد تكون أسوأ من المرض في حد ذاته.
- عندما تخبرين طفلك بحقيقة مرضك فإنك بذلك تؤكدين له أنك تثقين به ويقدرته على تفهم الأمر والتأقلم مع الظروف الجديدة. بينما إخفاء الأمر سيجعله يشعر بأنك لا تهتمين به ولا بمشاعره ولا تثقين به.
- شجعي أطفالك على التعبير عن مشاعرهم والحديث وطرح الأسئلة حتى تتضح الأمور ومن المفيد سؤال الأطفال أولاً عن معلوماتهم عن مرض السرطان ومن ثم تصحيح أي معلومات خاطئة قد تكون لديهم.
- لا بد من اطلاع الأبناء على أي شيء سيغير روتين حياتهم اليومية فقد تضطرين للغياب عن المنزل بضعة أيام لإجراء الجراحة، ولا بد أن تخبريهم كذلك أنك قد تشعرين بالتعب كعرض جانبي من العلاج أو أنه قد يتساقط شعرك أو تفقدين ثديك فكلما كانت لديهم فكرة عما قد يتوقعون كلما قل خوفهم وقلقهم من الموضوع.



- عندما تخبرين طفلك فإنك بذلك تعطيه فرصة للمشاركة الوجدانية والتعاطف معك وهذا سيجعلك سعيدة وفخورة به عندما تكتشفين أنه قادر على تقديم المساعدة والدعم المادي والمعنوي.

متى أخبرهم؟

- كلما مر الوقت دون إخبارهم كلما بدأ الأطفال في ملاحظة أن أهمهم ليست على ما يرام وأن هناك شيئا غريبا يحدث لها ولا يمكنهم تفسيره. سيجعلهم هذا في حالة من القلق والخوف كما ستجدين صعوبة في التحدث معهم في الموضوع كلما مر الوقت.
- لا تخبريهم بكل التفاصيل مرة واحدة. أخبريهم فقط بظروفك الحالية لأن إعطائهم المعلومات الكثيرة دفعة واحدة ستصيبهم بالحيرة والارتباك.
- يمكنك إخبارهم فكرة عن العلاج وأثاره الجانبية مقدما لتهيئتهم نفسيا لكن لا

تجعلني الأمر قبيح أو انه.

- قد يفضل البدء في اعطائهم المعلومات عندما تتأكدين من تشخيصك وقبل اجراء الجراحة وقد يساعدك في ذلك وجود خطوات واضحة لمراحل العلاج بعد الجراحة.
- اختاري وقتا هادئا ومكانا مناسباً وتحدثي لكل طفل على حدة في البداية لمراعاة سن كل طفل وشخصيته والأسلوب الأمثل في التعامل معه ثم اجتمعي بهم مع الزوج لاعطائهم شعور بالأمان في أن الأسرة ستظل مترابطة.

من يساعدني بتلك المهمة؟

- يتمكن الأطفال من استيعاب الأخبار السيئة والتعامل معها بشكل أفضل إذا كانت آتية من شخص يحبونه ويثقون به، لذا من الأفضل أن تقومي بمساعدة زوجك بإخبار الأبناء.
- اذا شعرتي بأن الموضوع صعب عليكِ يمكنكِ الإستعانة بأحد الاقارب موضع الثقة من الأبناء كالجد أو الجدة أو أحد أصدقاء العائلة وفي هذه الحالة يمكن أن يقوم هذا الشخص بالحديث مع الأبناء في وجودك.



ماذا أقول لهم؟

- أخبرهم بما هو متوقع بعد إجراء الجراحة.
- إذا كنت سوف تخضعين للعلاج بالإشعاع أو العلاج الكيميائي يجب أن تخبرهم بما عليهم توقعه. إذا كنت أنت شخصا لا تعلمين العواقب والتوقعات فهي فرصة جيدة لاستكشاف الأمر سويا. سيجعلك العلاج الكيميائي تشعرين بالإرهاق والتعب وأيضا سرعة الغضب. لذا من المهم إخبارهم حتى يقدرُوا الموقف ويتقبلوا طريقة تعاملك معهم.
- اجعلي كلامك بسيطا ومفهوما وفقا لسن الطفل وشخصيته فكلما كان الابن في سن أكبر يمكنك إعطائه معلومات أكثر.
- لا تقلقي إن لم تعرفي إجابات كل الأسئلة التي سيطرحها أطفالك ولا توجد مشكلة في أن تقولي أنني لا أعرف إجابة سؤالك حاليا لكنني سأبحث عنها لنعرفها سويا وسأخبرك بها على الفور.
- أكدي لهم أن المرض لن يؤثر على حبك لهم أو عنايتك بهم.
- اطلبي من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء طمأنة الأبناء وتقديم الدعم المعنوي لهم وتشجيعهم على تحمل المسؤولية.
- كلمة سرطان لها مدلول سلبي وتسبب الخوف لكن الأطفال لا يدركون معنى كلمة سلبي كما هو الحال مع الكبار. لذلك من الأفضل إخبار الطفل أنك مريضة بالسرطان بدلا من استخدام كلمة أخرى مثل (المرض الوحش).

- قد يفاجئك الأطفال بالسؤال عن المستقبل وعن إمكانية الشفاء من هذا المرض. كما سيسألون حتى عن الموت! فيجب أن نتحدث عن الموت كحقيقة واقعة لكل إنسان صغيرا أو كبيرا سليما أو مريضا.
- قد يبكي الأطفال ليعبروا عن حزنهم ، فلا تمنعهم من البكاء دعيهم يعبروا عن مشاعرهم لأن البكاء تنفيس عن مشاعرهم.

سيدتي

فى نهاية الأمر أنت صاحبة القرار فى إخبار أبنائك أم إخفاء الأمر عنهم. لكن تذكرى سيدتى أن أبنائك عون كبير لك، نرجو نحن فريق المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي أن نكون قد أسهمنا بمساعدتك فى الوصول إلى أفضل الطرق لإخبار أبنائك.





المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي
33 شارع القصر العيني - فم الخليج - الدور السابع - شقة 25
الخط الساخن : 19417 - تليفون / فاكس : 23644422 (202) موبايل : 01003491104
البريد الالكتروني: info@bcfe.org الموقع الالكتروني: www.bcfe.org

للتبرع:

البنك تجاري دولي CIB
حساب رقم 2590000697 بالجنية المصري
حساب رقم 2590300493 بالدولار الأمريكي
للتحويلات CIBEEGCX025