

النصائح العشرة للتعيش مع السرطان

أولاً: آمني بنفسك وبقدرتك على الصمود: العامل الأساسي في الصمود هو الثقة بقدرتك على التعامل مع السرطان، عندئذ يصبح بوسعك إيجاد قدرات لم تعلمي بوجودها في نفسك.

ثانياً: أحيطي نفسك بأطباء مختصين ممن تثقين بهم وتشعرين بالراحة معهم، عليك الثقة بأطبائك كما تثقين بنفسك.

ثالثاً: إسعي لإكتساب أكبر قدر من المعلومات عن مرضك: إن أفضل سلاح يمكن للمريض التسلح به هو المعرفة، لذلك حاولي البحث عن أكبر قدر من المعلومات عن مرضك، لتكوني على علم بما ستواجهين .

رابعاً: إنضمي إلى إحدى مجموعات الدعم أو كوئي مجموعة بمشاركة عدد من المريضات: لقد ثبت طبيياً أن النساء اللواتي إنضممن إلى مجموعة دعم لمرض السرطان عشن لفترة أطول من اللواتي لم يفعلن، فالمشاركة تُعين على الصمود.

خامساً: لا تفقدي حس فكاهتك، حاولي قضاء الوقت مع أشخاص يرسمون البسمة على وجهك، ويعملون على رفع معنوياتك، فهذا يساعدك على الشفاء.

سادساً: إشغلي نفسك قدر الإمكان وإحرصي على عدم فقدان نشاطك. إبحثي عن شيء يبعث فيك الحماسة والسعادة وقومي به بفترات متقاربة، وبذلك تملئين حياتك بالأفكار الإيجابية مما يبعد الخوف والشفقة الذاتية .

سابعاً: إعتدي على أفراد عائلتك والأصدقاء والأشخاص المقربين منك، أعلمهم بما يستطيعون فعله لمساعدتك، وهذا سيعطيهم هدفاً ووسيلة لإظهار حبهم لك.

ثامناً: إحرصي على مساعدة مرضى السرطان، فإذا إستطعت أن ترسمي الإبتسامة على وجه شخص مريض وإبهجه وتشجيعه على مقاومة المرض، فذلك سيعطيك سبباً آخر للمضي قدماً في حياتك.

تاسعاً: إسمحي لنفسك بالبكاء: فالإنسان لا يقدر حلو الحياة ما لم يعرف ويعيش مُرها، ولكن إحرصي على ألا تكوني مكتئبة لمدة طويلة.

عاشراً: أحبي نفسك وعاملي نفسك بلطف: تذكري دائماً أنك شخص مميز ومتميز، والسرطان لن يأخذ ذلك منك أبداً. وإذا أحببت نفسك تستطيعين أن تحبي الآخرين، فالحب من أهم الأسباب للصدوم والنجاة.

مجموعة "الشروق" لدعم مرضى السرطان (جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس)

ترجمة: رنا الناظم، 2007

