



كيف ترشد:

# تحدث عن السرطان

# لنبدأ

## محادثة

مع موضوع معقد مثل السرطان، هناك العديد من الأسئلة. ويمكن أن تصبح غامرة. قد لا تعرف من أين تبدأ وكيف تعمل من خلال الأسئلة التي لديك - كشخص مهتم بمعرفة المزيد عن السرطان، أو كشخص تم تشخيص إصابته بالسرطان أو كشخص في شبكة الدعم الخاصة به.

في بعض الثقافات، لا يزال السرطان موضوعًا محظورًا وعالميًا، بالنسبة إلى الكثيرين منا، إنه صعب وغير مريح. ومع ذلك، فإن الحديث عن السرطان يزيد الوعي علانية، ويحسن النتائج، ويمكن أن ينقذ الأرواح في نهاية المطاف.

لا توجد قواعد صارمة حول كيفية التحدث عن السرطان تمامًا كما لا توجد "طريقة صحيحة" أو "طريقة خاطئة" لك ولعائلتك وأصدقائك للتعامل مع السرطان.

هذا هو المقصود فقط كدليل لك لإيجاد أفضل طريقة لبدء الحديث عن السرطان.



## الحديث عن السرطان بشكل عام

نشجعك على استخدام صوتك والتحدث مع عائلتك، وأصدقائك وشبكة معارفك. يمكن أن يكون إجراء محادثات شخصية حول قضية مهمة لك قوياً بشكل لا يصدق في زيادة الوعي وفهمك للسرطان، وفي النهاية يساعدك في اتخاذ إجراء.

ألسنت متأكدًا من أين تبدأ؟ ألق نظرة على القضايا الرئيسية على الموقع الإلكتروني لليوم العالمي للسرطان والتي يمكن أن تساعد في إطلاق محادثة جديدة وربما مفاجئة حول السرطان.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة:

[worldcancerday.org/keyissues](http://worldcancerday.org/keyissues)



## التحدث إلى شخص مصاب بالسرطان

بالنسبة إلى الشخص المصاب بالسرطان، يمكن للأصدقاء، والعائلات، والزملاء أن يلعبوا دورًا رئيسيًا في تقديم الدعم العاطفي، والاجتماعي والعملية.

حدد تصرفك وفقًا للشخص نفسه حيث يتعامل كل شخص مع تشخيص إصابته بالسرطان ورحلته بشكل مختلف. حتى إذا لم تكن متأكدًا من أفضل السبل للتعامل مع المحادثة، فمن الأفضل أحيانًا التحدث بدلاً من تجنب المحادثة تمامًا.

قد تساعدك الاقتراحات التالية في التعامل مع محادثتك حتى تشعر بأن على أفضل استعداد.

### تحضير

### تقديم الدعم

- حاول معالجة مشاعرك مسبقًا.
- كن مدركًا أن تجاربك الخاصة يمكن أن تؤثر في طريقة رد فعلك.
- تعرف على معلومات حول التشخيص من خلال مصادر موثوقة حتى تكون على اطلاع قدر الإمكان.
- قدم المساعدة، حتى مع المهام الصغيرة وتحقق مما قد يكون أكثر فائدة (في بعض الأحيان يكون لدى الناس وفرة من الطعام، ولكن لا يوجد أحد يأخذ الكلب في جولة).
- اسأل ما إذا كانوا يرغبون في المساعدة. إذا كان الأمر كذلك، فقدم المساعدة بطرق محددة وملموسة وتابع التزامك.

### كن منفتحًا

- افض وقتًا مع الشخص.
- اسأل عما إذا كانوا يرغب في التحدث عن تجربته.
- دعه يقرر قدر ما يشاركه وطبيعته.
- كن على استعداد للتحدث عن تجاربه واسمح للآخرين بمشاركة مخاوفه.
- كن متاحًا للتحدث كثيرًا كما يحلو له، وكن حساسًا إذا كان الشخص يرغب في الحصول على مساحة.
- تحدث عن أشياء أخرى غير السرطان.

## بعض الإرشادات الإضافية للنظر فيها:

- تجنب مقارنة وضعه بأوضاع الأشخاص الآخرين
- المصابين بالسرطان الذين قد تعرفهم، ولا سيما مشاركة قصص "العذاب والكآبة".
- تجنب الحديث بشكل عام عن احتمالات الشفاء أو النجاة، أو التقليل من أهمية الموقف.
- حاول ألا تظهر التفاؤل أو الأمل الزائف.
- تجنب استخدام اللغة التي قد تجعل الشخص يشعر بالذنب عن غير قصد (مثل: "يمكنك التغلب على هذا"، "يجب أن تقاتل"، "لا تستسلم").
- تجنب طرح أسئلة محزنة مثل "كم من الوقت ستعيش؟".
- تجنب طرح علاجات بديلة جديدة ربما تكون قد قرأت عنها.
- تجنب إدخال الدين في الحديث.
- احترم خصوصيتهم ودعم يخبرون الآخرين.
- تجنب جعل المحادثة تتمحور حولك وتثقل كاهله بمشاعرك.
- اعتذر دون دفاعية إذا شعرت أنك قلت شيئاً خاطئاً.
- حدد تصرفك وفقاً له في أي لحظة معينة - قد تكون بعض الأيام أفضل للتحدث وفي أيام أخرى قد لا يشعر بالرغبة في التحدث، وبعض الناس أكثر انفتاحاً والبعض الآخر أكثر خصوصية.
- احترم اختياراته وتجنب فرض آرائك حول ما تعتقد أنك ستفعله فيما يتعلق بالعلاج والرعاية.
- استمع إليه إذا كان مستاءً بدلاً من التسرع في إبهاجه.

## بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها:

- "كيف حالك؟"
- "أخبرني ماذا تريد مني أن أفعل للمساعدة."
- "هل تريد الحديث عن الأمر؟"

## ما قد تقوله عندما لا تكون متأكدًا مما ستقوله:

- "لست متأكدًا مما سأقوله، ولكن إذا كان هناك أي شيء يمكنني القيام به للمساعدة، فأنا هنا من أجلك."
- "أنا أسف جدا لسماع أنك تمر بهذا."
- "إذا كنت تريد التحدث فقط، فسيباعدني الاستماع."
- "لا تتردد دائمًا في إخباري إذا كنت تريد أو تحتاج إلى أي شيء."
- "سمعت ما يحدث، وأنا أسف."

## التحدث إلى شخص مصاب بالسرطان

- إذا كنت تعمل مع شخص ما أو توظف شخصًا مصابًا بالسرطان، فاستكشف طرقًا لدعم عضو فريقك ليوصل المساهمة بنشاط.
- ضع في اعتبارك تعديلات الوظيفة مثل مشاركة الوظيفة، والعمل من المنزل، وساعات العمل المرنة وما إلى ذلك.
- استكشف وفكر في تقديم برامج الدعم في مكان العمل.
- كن مراعيًا للمعلومات التي يرغب عضو فريقك أو زميلك في مشاركتها مع الآخرين.
- اسأله عن نوع الدعم الذي سيرحب به.
- قَدِّم الدعم لزملاء العمل وامنحهم الفرصة للتعبير عن قلقهم ومشاعرهم.
- اجعل المحادثة مفتوحة وصادقة.



## التحدث مع الأطفال

- ليس من السهل دائمًا التحدث إلى الأطفال بشأن السرطان، ولكن من المهم معالجة أي مخاوف أو قلق قد يكون لديهم. بالنسبة إلى الآباء والمعلمين على حد سواء، هناك طرق يمكن للأطفال من خلالها التعرف على السرطان في بيئة داعمة.
- كن صادقًا.
  - يستجيب الأطفال جيدًا لتفاصيل محددة.
  - استخدم لغة بسيطة.
  - اشرح مكان وجود السرطان في الجسم، وكيف سيتم علاجه، وأنه لا يمكن اكتشافه وليس ذنبهم.
  - اشرح سبب عدم تمكنهم من اللعب أو القيام بالأشياء التي اعتادوا القيام بها معك أو مع الشخص الذي يعرفونه وهو مصاب بالسرطان.
  - كرر تفسيراتك.
  - شجع الأسئلة والرد على كل سؤال على وجه التحديد.
  - اسألهم عن مشاعرهم.
  - استمع لمخاوفهم.
  - أكد لهم أنه سيحظون بالحب والرعاية مهما حدث.
  - أعلمهم بأخبار صغيرة بدلاً من إخبارهم بكل شيء مرة واحدة.

## التحدث عن السرطان عندما تكون مصابًا بالسرطان

- كنت منفتحًا للحديث عن مواضيع أصعب مثل الخوف من عودة السرطان أو المخاوف المالية.
- لا تتردد في طلب الدعم ولكن اعلم أنه لا بأس إذا كنت لا تعرف الدعم الذي قد تحتاجه.
- وإذا كنت في بعض الأيام واللحظات لا ترغب في التحدث عن السرطان، فلا بأس بذلك أيضًا.
- لست مضطرًا لإخبار الجميع عن تشخيصك ولكنها فرصة للانفتاح في حديثك مع أحبائك الذين تثق بهم.
- اعتمد على المقربين منك الذين تشعر بالراحة في التحدث إليهم. من المقبول أيضًا عدم مشاركة هذه المعلومات مع الجميع.
- حافظ على خطوط الاتصال مفتوحة: ضع جدولًا منتظمًا لإجراء محادثات خاصة وهادئة بحيث لا تشتت انتباهك أو تستعجل.

### لمزيد من المعلومات والإرشادات، استكشف الموارد التالية:

[www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer](http://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer)

[www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis](http://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis)

[health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer](http://health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer)

[www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support](http://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support)

[www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/childhood-cancers/talking-to-kids-about-cancer](http://www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/childhood-cancers/talking-to-kids-about-cancer)

[www.nccn.org/patients](http://www.nccn.org/patients)

[www.cancer.org/treatment](http://www.cancer.org/treatment)



# شكرًا لدعمك اليوم العالمي للسرطان.

worldcancerday



@worldcancerday



@UICC



worldcancerday\_official



@worldcancerday



لمزيد من المعلومات وآخر الأخبار، اشترك  
في النشرة الإخبارية على [worldcancerday.org](http://worldcancerday.org)

هل لديك أسئلة؟ راسلنا على  
[hello@worldcancerday.org](mailto:hello@worldcancerday.org)

شركاء حاملون



شركاء داعمون



نحو رعاية  
عادلة لمرضى  
السرطان



اليوم العالمي  
للسرطان  
4 فبراير

UICC

اليوم العالمي للسرطان هو مبادرة  
من الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان.