

إدارة الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

الاستماع والتحدث

الحوار العائلي وسرطان البروستات



الحوار المفتوح مع أفراد عائلتك يساعدك ويساعد أحبائك على التعامل مع السرطان وعلاج السرطان. ولكن القيام بذلك ليس بالأمر السهل! الناس في بعض الأحيان غير قادرين على الإصغاء جيداً ولا يستطيعون دائماً فهم خياراتك وشعورك. الناس أحياناً تتفوه بالكلام الخطأ، حتى ولو لم يقصدوا ذلك، فإن كلامهم سوف يجرح على أي حال.

العائلات التي تمر بتجربة السرطان كلها تعاني من التحديات في الحوار الفعال

هنا بعض اشكالات سوء التفاهم أو الحوار غير الفعال الذي يمكن يواجه تلك العائلات:

• تقديم الحماية الزائدة عن الحد.

بعض المرضى وعائلاتهم يحاولون إخفاء مشاعرهم، وخاصة قلقهم ومخاوفهم. إنهم لا يريدون التسبب بالحزن أو أن يكونوا عبئاً على شخص آخر. أو أنهم أيضاً "يحمون" المريض عن طريق عدم ذكر السرطان على الإطلاق، أو تغيير الموضوع إذا ذكر المرض خلال الحديث. بالرغم من أن تلك العائلات تقصد حسناً إلا أن كثرة الحماية وإخفاء المشاعر يمكن أن يزيد من حدة الضغط النفسي. المرضى وأفراد أسرهم الذين يتشاركون المشاعر بما في ذلك الخوف والحزن، يكونون قادرين بشكل أفضل على إعطاء وأخذ الدعم والمساعدة من بعضهم البعض.

• كون الشخص غير حساس.

أحياناً، المريض أو أفراد الأسرة ربما يقولون لبعضهم البعض كلاماً قد يكون فظاً أو مؤلماً. مما يؤدي أحياناً إلى الشعور بالإحباط و"يفرغون" بدورهم شعورهم القوي على الآخرين. فيمكن أنهم يعطون النصائح لمعالجة أمر ما بينما يكون من الأفضل لو يستمعون إلى الشخص الآخر. عندما نكون حريصين في استعمال كلماتنا فإننا نساعد الآخرين على فهمنا ودعمنا.

• معالجة مشاكل شخصية أو عائلية قديمة.

بعض العائلات يكون عندها مشاكل قديمة أو قضايا تقف في طريق الحوار الواضح، والإستماع والتحدث اللطيف.



وضع هذه القضايا على جنب، على الأقل في الوقت الحاضر، يمكن أن يساعد كل واحد على حوار أفضل والتعامل مع السرطان بشكل أفضل.

- **التعامل مع مواضيع صعبة.** مواضيع مثل موضوع الموت أو المشاكل الجنسية هي مواضيع صعبة على كل شخص أن يتكلم بها. أنت وأفراد عائلتك ربما تفلتون حول الشعور بالحزن أو الحرج من تلك المواضيع. ولكن حتى ولو كان التحدث في تلك الأمور صعباً، إلا أنك سوف تجد نفسك أكثر راحة بعد التحدث في ذلك الأمر.

التعامل مع السرطان يقدم فرصة للتعلم على الإستماع والتحدث مع بعضنا البعض

لا تقاطع الكلام. دع الشخص الآخر ينهي كلامه قبل أن ترد عليه

هنا بعض النصائح التي تساعدك أن تتمرّن:

حاول أن لا تقاتل أو تجادل. اذا شعر الشخص أنه "هوجم" بالإنقادات أو الرفض، ذلك الشخص لن يشارك أفكاره أو أحاسيسه مرة ثانية

الإستماع ربما هو الخطوة الأولى. معظمنا يعتقد أن الحوار مع الآخرين يعني التحدث. ربما يكون ذلك صحيحاً، ولكن الحوار يعني أيضاً الإستماع والمشاهدة. ليس من السهل الإستماع والإستنتاج عندما يكون الإنفعال قوياً. "الإستماع الفعلي" يعني أن تركز انتباهك على الشخص الآخر وأن تحاول أن لا تصرف انتباهك عنه

المزيد من النصائح:

العمل على تحسين طريقة الحوار والمحادثة في عائلتك سوف يقوي عائلتك. هنا بعض النصائح التي استعملها بعض العائلات التي مرت بتجربة السرطان. اختر منها ما يناسب عائلتك وطبقها في كل يوم.

- فكر مقدماً كيف يمكن للإستماع والتحدث أن يساعد عائلتك.

- بعض العائلات تحدد وقتاً معيناً للإجتماعات العائلية ليتمكنوا الإستماع والتحدث مع بعضهم يحاولون العمل كفريق واحد لدعم بعضهم البعض ولحل مشاكلهم
- تذكر أن الحوار العائلي هو عملية مستمرة وليس أمر نقوم به مرة واحدة فقط

نصائح للإستماع الفعلي:

اخلق جواً هادئاً. ايقاف تشغيل التلفاز والهاتف. اختر الوقت المناسب للإستماع والتحدث عندما لا تكون تعباً.

أظهر للآخرين نيتك أو رغبتك في الإستماع. يكون من المساعد جداً أن يكون جسمك مرتاحاً وأن يظهر على عيونك ووجهك اللطف والرقة. أنظر في عيون الشخص الآخر خلال الحوار.

حاول أن تتفهم شعور الشخص الآخر من خلال كلماته. أ طرح الأسئلة اذا كنت غير متأكداً أنك فهمت جيداً

الإستماع والتحدث

- لا تفترض أن الآخرين يعرفون كيف تشعر. ابذل جهدك لأن توضح عما يدور في فكرك بكل وضوح واحسان
- أظهر عاطفتك للأشخاص الذين يهتمونك أكثر. فإن ذلك لا يكلفك كثيرا لكنه سوف يعني الكثير لهم.
 - أخبرهم أن تهتم بهم
 - أظهر عاطفتك بطريقة تجعلك أنت وأفراد عائلتك تشعررون بشعور أفضل – مع العناق، مع اللمس، مع الشكر وحتى مع لمس اليدين
- ابق على اتصال مع شعور الآخرين وأنت تتحاور معهم.
 - انتبه من ملاحظاتك كيف تؤثر على الآخرين
 - حاول أن تفهم وجهة نظر الشخص الآخر حتى لو كانت مخالفة مع وجهة نظرك. حاول أن تضع نفسك مكانهم

نصيحة لأفراد الأسرة: شاركوا العناية بالمريض

إذا كان من الممكن، اذهب مع المريض الى المواعيد الطبية. بهذا يمكنك معرفة ما يحصل في حياة المريض والحصول على إجابة على أسئلتك الشخصية.
المعرفة تساعد على تحسين التواصل داخل العائلة.



أعرف متى تطلب المساعدة

عندما تصاب أنت أو أحد أفراد عائلتك بالسرطان، يصبح الحوار صعباً. هذا أمر طبيعي أن تحصل بعض المشاكل في عملية الإستماع والتحدث مع بعضكم البعض. العديد من العائلات تتطلب المساعدة للتعامل مع ضغط واجهاد السرطان.

تستطيع الحصول على المساعدة من الطبيب، الممرضة، المرشدة الإجتماعية، رجال الدين او من مستشار مختص. إذا كنت غير متأكد من باستطاعته أن يساعدك، اسأل الفريق الطبي الذي يقوم بعنايتك لتحويلك الى الجهة المعنية.

تعلم أسلوب الحوار الفعال في الإستماع والتحدث يمكن أن يقدم الفوائد لجميع أفراد العائلة.



أعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت إشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدّم الدعم لجهودهم في جزء منه جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125. محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009