

التعامل مع الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

الإنصات والتحدث:

التواصل العائلي بعد الإصابة بسرطان البروستات



التواصل المنفتح مع أفراد العائلة يساعدك أنت وأحبائك على كيفية التعامل مع الضغط النفسي الذي يسببه مرض السرطان وعلاجه. ولكن ذلك ليس بالأمر السهل. في بعض الأحيان يكون من الصعب على الناس أن يستمعوا بإنصات، ولا يستطيعون دائماً فهم مشاعرهم أو اختياراتهم. في بعض الأحيان، يقول الناس الشيء الخطأ، على الرغم من أنهم لا يعنون الأذية، إلا أن ما يقال يكون جارحاً على كل حال. من المهم فهم الحواجز التي تحول دون تحقيق تواصل عائلي مثمر، والحرص على أن يلقى كل من المرضى وعائلاتهم أذاناً صاغية وقدرة على الفهم، وإحساساً بالتقدير.

العائلات التي تتعامل مع السرطان تتشارك بينها تحديات التواصل الشائعة.

• وإليك بعض مشكلات التواصل التي تواجه العائلات في الغالب. تقديم حماية زائدة للمريض.

يحاول بعض المرضى وعائلاتهم إخفاء مشاعرهم، خاصةً الخوف والقلق، فهم لا يريدون أن يزعجوا الطرف الآخر أو يلقوا الحمل عليه. ولعلمهم "يحمون" الطرف الآخر من خلال الامتناع عن التحدث عن مرض السرطان مطلقاً، أو بتغيير الموضوع في حالة طرحه.

على الرغم من حسن نية المرضى والعائلات، فإن الإفراط في الحماية وإخفاء المشاعر يمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي. أما أفراد العائلة والمرضى الذين يتشاركون بينهم مشاعرهم، بما فيها الخوف والحزن فتكون لديهم قدرة أفضل على إعطاء ومنح الدعم لبعضهم البعض.

• عدم مراعاة الشعور. في بعض الأوقات، من الممكن أن يقول المرضى وعائلاتهم لبعضهم البعض كلمات حادة أو جارحة. كما يمكن أن يصابوا بإحباط نفسي فيقومون (بإسقاط) مشاعرهم على الآخرين. ومن الممكن أن يقوموا بإعطاء نصيحة عن كيفية إصلاح الوضع في حين أنه سيكون من المفيد أكثر أن ينصتوا للطرف الآخر. اتخاذ الحذر في اختيار كلماتك يمكن أن يساعد الآخرين على أن يشعروا أنهم يلاقون الفهم والمساندة.

التعامل مع المشاكل العائلية أو الشخصية القديمة.

• لدى بعض العائلات ترسبات أو مسائل قديمة، والتي من الممكن أن تعيق الإنصات والتحدث الجيد والواضح في هذا الوقت. وضع هذه المسائل جانباً – على الأقل في الوقت الحاضر – يمكن أن يساعد الجميع على التواصل بشكل أفضل والتأقلم مع مرض السرطان.

الإنصات والتحدث



- **التعامل مع الموضوعات الصعبة.** من الصعب على الجميع التحدث في موضوعات مثل الموت والمخاوف الجنسية. من المحتمل أن يشعر المرضى وأفراد عائلتهم بالانزعاج أو بالإحراج من هذه الموضوعات. ولكن من الممكن أن يشعر الناس بالتحسن بعد التحدث عن هذه الموضوعات الحساسة.

التعامل مع مرض السرطان يقدم فرصة للتعلم والإنصات و التحدث مع بعضنا البعض. وإليك بعض النصائح لمساعدتك على التمرين.

عدم مقاطعة المتحدث. دع الطرف الآخر ينهي كلامه أولاً قبل أن تقوم بالرد.

محاولة تجنب الشجار أو المجادلة. لو شعر الناس بأنهم معرضون "للهجوم" مع النقد أو الاستنكار، فسيرفضون مشاركة أفكارهم ومشاعرهم.

نصائح أكثر عن التواصل:

يؤدي العمل على تحسين التواصل مع عائلتك إلى جعل عائلتك أقوى. فيما يلي نصائح نجحت مع عائلات أخرى واجهت مرض السرطان. اختر النصائح المناسبة لك ولعائلتك وتدريب عليها يومياً.

- **فكر مقدماً في قدرة الإنصات والتحدث على إفادتك أنت وعائلتك.**

— تخصص بعض العائلات وقتاً للاجتماعات العائلية لضمان الإنصات والاستماع مع بعضها البعض، فيحاولون العمل كفريق لمساندة بعضهم البعض وحل المشكلات.
— تذكر دائماً أن التواصل هو عملية مستمرة، وليست حدثاً يتم لمرة واحدة.

يمكن أن يكون الإنصات هو الخطوة الأولى. بينما يعتقد غالبيتنا أن التواصل يعني التحدث. وهذا صحيح، إلا أن التواصل يعني الإنصات والمتابعة أيضاً. ليس من السهل الإنصات والتفهم عندما تكون المشاعر حادة. ويعني "الإنصات الفعال" أن تركز انتباهك على الطرف الآخر وتحاول ألا تكون مشتتة الذهن.

نصائح لتحقيق الإنصات الفعال:

تهيئة أجواء هادئة. أوقف تشغيل التلفزيون والهواتف. وحاول أن تختار الوقت المناسب للإنصات والتحدث عندما لا تكون متعباً.

إظهار القدرة على رغبتك في الإنصات. من المفيد أن تشعر بالاسترخاء البدني وأن يظهر العطف في عينيك ووجهك. حافظ على التواصل البصري أثناء المحادثة.

محاولة فهم شعور المتحدث وكلماته. ا طرح الأسئلة عندما لا تكون واثقاً من أنك تستوعب بشكل جيد.

الإنصات والتحدث

لا بأس من التحدث عن المشكلات الكبيرة ولكن بجرعات صغيرة، خصوصًا مع الأطفال.

— لا تفترض أن الآخرين على معرفة بما تشعر به. اجتهد في الفصح عن مشاعرك بوضوح وبطريقة تنطوي على العطف.

— ليس من اللازم مشاركة كل شيء أو التحدث عن مرض السرطان "طول الوقت". لا بأس أن يكون لديك أفكار الخاصة بك. ولا بأس أيضًا أن تنحي مرض السرطان جانبًا لفترة وتتحدث عن أمور أخرى في حياتك.

• أظهر تعاطفك مع من يهتمك أمرهم، فلن يكلفك ذلك شيئًا لكنه يعنى الكثير.

• البقاء على اتصال مع مشاعر بعضكم البعض أثناء تواصلكم.

— أخبر الآخرين أنك مهتم بهم.
— أظهر تعاطفك بطرق مناسبة لك ولأفراد عائلتك – بالعناق، أو اللمس، أو الشكر، أو حتى بمسك الأيدي.
— استخدم الكلمات الإيجابية لإظهار حبك، خاصةً عند إبداء الملاحظات والنقد البناء.

— انتبه لتأثير تعليقاتك على الطرف الآخر.
— حاول أن تتفهم وجهة نظر الطرف الآخر، حتى لو كانت مختلفة عن وجهة نظرك. حاول وضع نفسك في مكانهم.

نصيحة لأفراد العائلة: تشاركوا في رعاية المريض

رافق المريض في مواعيد الطبيب إن أمكن، فسيتيح لك ذلك معرفة المعلومات مباشرةً والحصول على إجابات لتساؤلاتك. معرفة ما يجرى سيساعد على التواصل العائلي المثمر.

الإنصات والتحدث



اعرف متى تطلب المساعدة

من غير المستبعد أن يطلب المرضى وعائلاتهم المساعدة للتعامل مع الضغط النفسي الناتج عن مرض السرطان. وعند تعلم الإنصات والتحدث معًا فإن ذلك يعود بالفائدة على عائلتك بأكملها. يمكنك الحصول على المساعدة من طبيبك أو من الممرضة أو الأخصائي الاجتماعي أو رجال الدين. يعتبر الإرشاد الأسري واحدًا من أكثر الوسائل فعالية للتحديد المباشر للمشكلات المتعلقة بالتواصل في العائلة. إذا لم تكن متأكدًا من الجهة التي يمكنك أن تقصدها، فاستشر فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك ليحولك إلى استشاري معتمد مهنيًا.

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئيًا من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم 5NU58DP003921. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

يحتوى هذا الدليل على معلومات عامة ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الممرض المعالج لك.

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

