



در ملاقات با بیمار سرطانی چه چیزهایی را نباید به او بگوییم؟

زمانی که یک دوست یا یکی از اعضای خانواده به سرطان مبتلا می شود، دانستن اینکه چه باید بگوییم بسیار سخت است؛ اغلب افراد در چنین شرایطی راحت نیستند بنابراین یا اظهارات نامناسبی ابراز می کنند و یا اصلاً هیچ نمی گویند که هیچ کدام از آنها برای فرد مبتلا به سرطان امیدوار کننده نیست. به گزارش نیویورک تایمز، بسیاری از گروه های حامی بیماران سرطانی توصیه هایی در زمینه صحبت کردن با افراد سرطانی مطرح می کنند. در ابتدا به چیزهایی اشاره می کنیم که در ملاقات با فرد سرطانی نباید به او بگویید:

۱- همه چیز خوب خواهد شد

واقعیت این است که شما نمی دانید آیا واقعاً همه چیز خوب خواهد شد؟ و گفتن چنین جملاتی به بیمار سرطانی حسی تحقیرآمیز در او ایجاد می کند. زمانی که فردی به سرطان مبتلا می شود نیازی به یک فرد دلگرم کننده ندارد. بعلاوه اظهارات نوید بخش مانند 'حال تو خوب می شود' یا 'تو این روزها را پشت سر می گذاری و حتی بهتر از قبل می شوی' باعث می شود که بیمار در صورت عدم توانایی در حفظ روحیه مثبت خود، احساس گناه کند. گاهی تشویق بیمار سرطانی نتیجه ای جز عصبانی شدن او ندارد. دکتر 'استان گلدبرگ' که در ۵۷ سالگی به سرطان مبتلا شد گفت: خوشبینی کاذب آنچه را که در بدن من در حال رخ دادن بود، بی ارزش کرد.

۲- می دانم که راه دشواری را طی می کنی

در ابتدا ممکن است این حرف، نوعی همدردی و دلسوزی به حساب آید اما مشکل اینجاست که شما واقعاً نمی دانید و نمی توانید درک کنید که او چه می کشد و با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم می کند. حتی اگر خودتان قبلاً سرطان داشته اید باید به این نکته توجه کنید که تجربه هر کسی از بیماری منحصر به خود اوست. سعی نکنید پایتان را در کفش او بکنید!

۳- شانس آوردی که این بیماری یک نوع بدتر سرطان نیست

اگرچه با ابراز این گفته سعی دارید که بیمار را شاد کنید اما کم اهمیت جلوه دادن سرطان یک فرد، کمکی به ایجاد حس خوب در بیمار نمی کند. بنظر شما آیا اصلا سرطان نوع خوب داریم؟!

۴- شاید باید بیشتر ورزش می کردی / بیشتر سبزیجات می خوردی

حرفهایی شبیه به این و یا 'چطور سرطان گرفتی؟' به این معناست که شما بیمار را سرزنش می کنید و او را در بیمار شدنش خطاکار می دانید. هیچوقت کسی را که درحال کنار آمدن با چنین موقعیت سختی است، سرزنش نکنید.

پس در دیدار با بیمار سرطانی به او چه بگوییم؟

بیش از هر چیز، مهمترین کار این است که تنها به حرف های فرد مبتلا به سرطان گوش داد و صحبت نکرد. برخی اوقات تنها به یک حضور آرام و گوش دادن دلسوزانه نیاز است. اگر دوست یا یکی از نزدیکانتان به سرطان مبتلا است و به دیدن او رفتید جملات زیر می تواند برای او دلگرم کننده باشد:

- نمی دانم الان دقیقا باید چه بگویم اما فقط می خواهم بدانی که دوست دارم. این جمله به بیمار می فهماند که اگرچه درمورد مشکل سختی که برایش پیش آمده چیز زیادی نمی دانید اما مراقب او هستید و برایتان اهمیت دارد.
- از اتفاقی که برایت افتاده متاسفم
- من اینجا هستم که به حرفهایت گوش کنم، هروقت احساس کردی دوست داری شروع کن
- من به تو فکر می کنم، تو تنها نیستی
- ما این مرحله را با هم تمام می کنیم. با گفتن این جمله او می فهمد که تنها نیست و می تواند به کمک شما تکیه کند.
- روی کمک من حساب کن. وظایف روزانه مثل پخت و پز، شستن لباس و خرید مایحتاج خانه، نگهداری از کودک و ... برای کسی که تحت درمان های سرطان است ممکن است سخت باشد. به جای اینکه به او بگویید اگر چیزی لازم داشتی خبرم کن، به او پیشنهاد کنید که مثلا این هفته یک روز را گذاشته ام برای شما غذا درست کنم، بنظرت چه روزی مناسب تر است؟ یا بگویید قصد دارم خریدهایت را از سوپرمارکت انجام دهم.
- در پیشنهاد کمک خلاقانه فکر کنید. به یاد داشته باشید که نیازهای دوستان ممکن است تغییر کند، پس در تغییر نقشه هایتان منعطف باشید. به او بگویید هروقت که نیاز به کمک داشت شما در دسترس هستید.

و در آخر یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای بیمار سرطانی انجام دهید این است که در طول شیمی درمانی کنار او بنشینید یا به بیمارستان رفته و کنار اعضای خانواده اش باشید. همراهان بیمار نیز گاهی به توجه و همدردی ما نیاز دارند، آنها را فراموش نکنید. به یاد داشته باشید که برقراری ارتباط با یک نفر روش های مختلفی دارد و به ترجیح او بستگی دارد. اگر دوست بیمارتان را نمی توانید منظم ببینید، یک تماس تلفنی ساده، یک پیغام متنی یا یک تماس ویدیویی به او اطمینان می دهد که نگرانش هستید و او را فراموش نکرده اید. حتی به دوستان بگویید اگر نمی تواند پاسخ تماس های شما را بدهد ناراحت نمی شوید.