

أفضل الطرق لدعم صديق مصاب بالسرطان

لا تقلق من أنك ستفعل خطوة خاطئة وتؤذي ، فكل ما عليك فعله هو التركيز على جميع الطرق التي يمكنك تقديم الدعم بها الى هذا الشخص. هنا ، يكشف خبراء السرطان والناجون منه عن الأعمال والأفعال التي ساعدتهم في اختبار ذلك الأكثر.

نحن جميعا نعرف شخص ما مصاب بالسرطان

عندما يتلقى شخص ما تشخيصًا بالسرطان ، قد يكون الشخص يعاني من العديد من العواطف المختلفة مثل الخوف والقلق من النتيجة المحتملة. في هذا الوقت المخيف ، يمكن للأشخاص الذين تعتمد عليهم أكثر أن يختفوا ببساطة لأنهم غير متأكدين من كيفية الرد والوقوف بجانب المريض. هم ليسوا خبيثين أو قاسين ، ولكن غالبًا ما يحدث ذلك لأن الناس يشعرون أنهم غير مجهزين وخائفين ، من ان يقوموا او يقولوا الشيء الخطأ.



أوضح أنك هناك لدعمهم

ابق على اتصال وقدم الأذن المستمعة. إن ما يجد الأصدقاء أو الأحياء أنه مفيد هو معرفة أنك موجود من أجلهم ، بغض النظر عن أي شيء ، وانك ستقوم بالاطمئنان عنهم بشكل دوري.

لا تدع المسافة تعيق الطريق بينكما

فقط لأن مئات الأميال تفصل بينكما لا يعني ذلك أنك لا تستطيع أن تكون موجودًا بقربهم ، خاصة في الوقت الحاضر. خطط موعد عبر تطبيق FaceTime أو Skype ، حيث يمكنكما رؤية بعضكما بعضًا في الواقع وكأنكما معًا. نص أو مكالمة أو بريد إلكتروني أو إرسال بطاقات قد يقوم بالعمل ولديه نفس التأثير. يمكنك أيضًا إنشاء حزم الرعاية واختيار الكتب للأيام التي يكون فيها أحد أفراد أسرتك في العلاج ، اذ يمكن لذلك مساعدتهم في ملء الوقت أثناء انتظاره في مكتب الطبيب او المستشفى.

عامل أحبائك كما كنت تفعل دائما

ما زال الشخص المصاب بالسرطان يريد أن يشعر وكأنه إنسان ، وليس تشخيصًا . عندما يتصل صديق بالمريض فقط لسأله عن شعوره ، فإنه يجعل المريض يفكر في المرض. بدلاً من ذلك ، حاول أن يكون لديك أنواع من المحادثات التي كانت لديكما دائماً . دع الشخص يتحدث عن الموضوعات التي تهمة ، سواء كانت لعبة غولف ، أو سلسلة لعبة العروش التلفزيونية ، أو عروض أخرى.



النصيحة ليست دائماً فكرة رائعة

يريد الناس أن يعرفوا أنك تهتم قبل أن يهتموا بما تعرفه. لا تقدم النصيحة إلا إذا تمت دعوتك. أيضاً ، لا يعد هذا وقتاً رائعاً لمشاركة معرفتك بإحصاءات السرطان أو معدلات الوفيات من هذا المرض.

كن متسق وثابتاً في دعمك

غالباً ما تكون المشاعر مائعة للغاية ، وتتغير بسرعة في يوم إلى آخر ، بناءً على شعور المريض جسدياً والتحديات الذي يواجهه. من خلال كونك موجوداً دائماً في حياته ، يمكنك توفير التأثير المطرد الذي يمكن أن يساعدهم في تجاوز فترات الصعود والهبوط.

قدم لهم الهدايا التي من شأنها ان تحسن مزاجهم

إنشئ علامة مع اقتباس تحفيزي مكتوب عليها ، خيط لهم بطانية ، شال ، أو قبعة تخبئ أثر العلاج الكيميائي. إذا كان لديك مهارة ماهرة ، ففكر كيف يمكنك ان تستخدمها لصنع هدية ما لذلك الشخص. اشترى لهم مدونة ، وزينها ليتحمسوا ان يكتبوا يومياتهم وخبرتهم عن هذا المرض فيها. سيساعدهم ذلك في تخطي بعد المشاعر التي لا يشعرون بالراحة في إخبارها لأحد.



استخدم مهارتك واتصالاتك

هل أنت خبير جيد عبر الإنترنت؟ قد تتمكن من مساعدة صديقك في البحث عن حالته ومعرفة المزيد عنها. أو قد تعرف شخصاً مستعداً لتقديم الدعم.