لا تفعل أو تقل هذه الأشياء لصديقك المريض

هذه التعليقات ذات النوايا الحسنة تجعل الوضع أسوأ إذا كان صديقك يعاني من مرض معيّن:

1. **"هل فكرت في الذهاب إلى بلد أخر للحصول على العلاج الذي يقدمونه؟"**

قد تجد انه من المريح ان تحاول إيجاد حلول لصديقك المريض ومساعدته في إيجاد علاجات معيّنة ، ولكن السؤال عن مسار العلاج الذي اختاره هو أحد أكثر الأشياء التي يمكن ان تزعجه وذلك لأنها تذكره بمرضه. يجب عليك ان تحاول ان تساعده للتفكير في أمور أخرى.

2. **"كان عمتي هيلدا تعاني من نفس الوضع و …"**

لدى كل شخص متغيرات مختلفة ، يقول أخصائي العلاج النفسي آنا رودس ، العمر ، والتاريخ الطبي ، ونمط الحياة: "فقط لأن شخص آخر مصاب بالمرض نفسه ، لا يعني ذلك أن صديقك سيحصل على نفس التجربة".

3. **"أي منا يمكن أن يصدم أمام الحافلة غداً"**

يقول الكاتب كريس كار ، الذي يعيش مع السرطان والذي أنتج الفيلم الوثائقي Crazy Sexy Cancer ، "في كل مرة يقول أحدهم هذا بعد تشخيصي ، شعرت بأنني أقول ،" نعم ، لكن ربما لن تفعل ذلك. وأنت أيضا لا تعاني من السرطان ، يا صديق. "

4. **"كم لديك من الوقت؟"**

يقول كار: "هذا رقم واحد في القائمة الهجومية". سؤال أفضل: "كيف تشعر اليوم؟" هذا يتيح للشخص الحديث عن هنا والآن بدلاً من المستقبل.

5. **"أنت بحاجة إلى إخبار الأطفال"**

لن يدعو أي معالج للكذب على الأطفال حول المرض ، خاصةً بمجرد ظهور الأعراض. ولكن المجال الوحيد للشخص المريض وزوجها أن تقرر من تخبرعائلتها هو من خلال إتخاذه هذا القرار بنفسه.

6. **"عليك أن تكون إيجابيا"**

بدلاً من ان تقل له بأن يكون إيجابيا تصرّف بإيجابية حوله.

ما يمكنك ان تفعل للمساعدة:

اعرض المساعدة

إذا قلت لصديقك "اتصل بي من أجل أي شيء "، فلن يفعل ذلك الشخص على الأرجح". "هذه هي الطبيعة البشرية". بدلاً من ذلك ، اعرض القيام بعمل ملموس ، مثل المشي مع كلبه ، أو التقاط الأطفال من المدرسة ، أو إحضار العشاء في ليالي الأربعاء.

بالنسبة لصديق يعيش بعيداً ، فكر في جدولة توصيلات منتظمة للطعام أو الزهور وقم بتنسيق جدول زمني مع غيرك من المحبين.

إذا رفض صديقك عروضك ، فلا تتناولها بنفسك. في بعض الأحيان ، يرغب المرضى ، مثل الأشخاص الأصحاء ، في أن يكونوا وحدهم. اليزابيث كوبلر روس ، الطبيب النفسي السويسري الشهير الذي كان رائدا في مجال الموت ، يعتقد أنه من المهم احترام رغبات المريض. إذا تطوعت مرارًا وتكرارًا لمساعدة صديقك مرارًا وتكرارًا ، فلا يمكن أن تصبح العروض أكثر من حاجتك للحصول على "ائتمان" من "راتب" للحصول على المساعدة.

الحفاظ على الحدود المادية

استخدم علاقتك السابقة للمرض كدليل. يشعر الكثير من المرضى بأن خصوصياتهم تنتهك بشكل روتيني من خلال الفحوصات الطبية الغازية ، لذلك قد تكون حدودهم أكثر إحكامًا من المعتاد. وبالمثل ، إذا طلب منك أحد الأصدقاء الذهاب إلى الطبيب معها ، اسأل عما إذا كانت تود أن ترافقها إلى غرفة الفحص. قد تفضل أن تبقى في منطقة الانتظار.

كن داعمًا ولكن ليس بشكل مفرط عاطفيًا

يجب أن تكون دافئا ومحبا دون أن تضع ذلك الوجه المعلق. عندما تقوم بنقل هذا النوع من الحزن إلى شخص مريض ، ينتهي الأمر بالشعور وكأنها يجب أن تريحك. بدلاً من ذلك ، كن مقتضباً ومباشرًا ، قل شيئا مثل "أنا أحبك ، وأيا كان الطريق الذي تسير فيه ، أنا أو ببساطة "أنا آسف". ستكون هناك أوقات عندما يكون صديقك المريض يريد البكاء فقط – وفي هذه الحالة لا بأس إن أبكيت أيضًا.