

Cancer – how are you travelling?

कैंसर – आपकी यात्रा कैसी है?

कैंसर के भावनात्मक और सामाजिक प्रभाव को समझना

कैंसर – आपकी यात्रा कैसी है? कैंसर के भावनात्मक और सामाजिक प्रभाव को समझना

प्रथम संस्करण 2007 में नेशनल ब्रेस्ट एंड ओवेरिएन कैंसर सेंटर (National Breast and Ovarian Cancer Centre NBOCC)* द्वारा प्रकाशित।

तृतीय संस्करण 2013 में निम्न द्वारा प्रकाशित:

Cancer Australia (कैंसर ऑस्ट्रेलिया)

Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012

टेलीफोन: 61 2 9357 9400 फैक्स: 61 2 9357 9477 फ्री कॉल: 1800 624 973

वेबसाइट: www.canceraustralia.gov.au

© Cancer Australia 2013

ISBN Print: 978-1-74127-250-5 Online: 978-1-74127-251-2 CIP: 616.994

यह कार्य कॉपीराइट है। आप अपने निजी उपयोग के लिए, या यदि आप किसी संगठन का हिस्सा हैं, तो अपने संगठन के भीतर आंतरिक उपयोग हेतु, इस संपूर्ण कार्य या इसके किसी हिस्से को मूल स्वरूप में पुनरुत्पादित कर सकते हैं, लेकिन केवल तभी जब आप या आपका संगठन पुनरुत्पादन का किसी व्यावसायिक प्रयोजन से उपयोग न करें और उस पुनरुत्पादन के हिस्से के रूप में इस कॉपीराइट सूचना और सारे अस्वीकरण को बनाए रखें। कॉपीराइट कानून 1968 या इस कॉपीराइट सूचना द्वारा स्वीकृत उपयोग के अधिकारों के अलावा, अन्य सारे अधिकार सुरक्षित हैं तथा आपको कैंसर ऑस्ट्रेलिया से पूर्व लिखित विशिष्ट अनुमति के बगैर इसके संपूर्ण या किसी हिस्से को किसी भी तरीके से (इलेक्ट्रॉनिक या अन्यथा) पुनरुत्पादित करने की अनुमति नहीं है। पुनरुत्पादन और अधिकारों से संबंधित अनुरोधों और पूछताछों को Publications and Copyright contact officer, Cancer Australia, Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012 को भेजा जाना चाहिए।

अनुशंसित उद्धरण

कैंसर ऑस्ट्रेलिया। कैंसर – आपकी यात्रा कैसी है? कैंसर के भावनात्मक और सामाजिक प्रभाव को समझना। National Breast and Ovarian Cancer Centre, Sydney, NSW, 2008.

अस्वीकरण



कैंसर ऑस्ट्रेलिया, जानकारी के उपयोग या उस पर भरोसे के कारण हुई किसी भी चोट, हानि या क्षति के लिए कोई भी देयता स्वीकार नहीं करता है। कैंसर ऑस्ट्रेलिया सर्वोत्तम उपलब्ध प्रमाण के आधार पर सामग्री विकसित करता है, हालाँकि यह जानकारी की सटीकता या पूर्णता की गारंटी नहीं दे सकता है और कोई कानूनी देयता या उत्तरदायित्व को नहीं मानता है।

* 30 जून 2011 को, नेशनल ब्रेस्ट एंड ओवेरिएन कैंसर सेंटर (NBOCC) ने कैंसर ऑस्ट्रेलिया के साथ मिलकर एक राष्ट्रीय एजेंसी, कैंसर ऑस्ट्रेलिया, बनाई ताकि कैंसर नियंत्रण के क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभा सके और कैंसर से प्रभावित ऑस्ट्रेलियावासियों को बेहतर परिणाम प्रदान कर सके।



विषय-वस्तु

Cancer – how are you travelling?	1
कैंसर – आपकी यात्रा कैसी है?	1
कैंसर के भावनात्मक और सामाजिक प्रभाव को समझना	1
विषय-वस्तु	3
अभिस्वीकृतियाँ	5
परिचय	6
आपकी कैंसर यात्रा	7
भावनात्मक मुद्दे	7
मनोवैज्ञानिक समस्याएँ	7
शारीरिक समस्याएँ	9
व्यावहारिक समस्याएँ	9
यात्रा के साथी	10
यदि मार्ग ऊबड़-खाबड़ हो जाए	10
आपको कैसा पता चले कि आप जो महसूस कर रहे हैं वह सामान्य है?	12
सड़क किनारे सहायता	12
आपका पिट कर्मीदल	12
कौन मदद कर सकता है?	12
किसी सेवा के लिए रूकना	13
क्या मदद कर सकता है?	13
यात्रियों के लिए उपयोगी सलाह	14
सही दिशा में बढ़ना	15
किससे बात करें?	15
मदद की माँग किस प्रकार करें?	15
आगे क्या है	16
आगे बढ़ना	17
डायरेक्ट्री	17
स्टेट और टैरीटोरी कैंसर ऑर्गेनाइज़ेशन	17



कार्यवाही और सहायता समूह	19
अन्य संगठन	20
मुझे इसके बारे में क्या करना चाहिए?	21
और अधिक जानकारी खोजना	21
मेरे डायग्नोसिस, पूर्वानुमान या उपचार पर चर्चा करना	22
अपनी भावनाओं के बारे में बातें करना	22
मेरे परिवार, मित्रों या देखभालकर्ताओं के लिए सहायता प्राप्त करना	22
कैंसर की अतिरिक्त चुनौतियों का सामना करना	22
व्यग्रता और अवसाद से निपटना	23
अपनी जरूरत की व्यावहारिक सहायता पाना	23
आध्यात्मिक सलाह	23
प्रश्न सहायता सूची	23
रोग की पहचान	23
देखभाल	24
उपचार जानकारी एवं विकल्प	24
मैं किस प्रकार मदद कर सकता हूँ?	24
भविष्य	25
सहायता जानकारी	26



अभिस्वीकृतियाँ

यह पुस्तिका बहु-विषयक कार्यकारी समूह द्वारा विकसित की गई थी:

डॉ. जेन टर्नर (चेयर)

प्रोफेसर फीलिस बटौ

मिस डायना गिवास

मिस जेन फ्लेचर

डॉ. लिंडा फ़ोरआर्म

मिस किम हॉब्स

मिस सुजैन मुलैन

मिस गैब्रिएल प्रेस्ट

मिस कटरीना रीड

डॉ. सुजैन स्टेजिंगा

मिस्टर जॉन स्टब्स

प्रोफेसर मार्टिन टैटरसॉल AO

डॉ. मोमो टिन

NBOCC स्टाफ़*

डॉ. एलिसन एवन्स

मिस कैरेलाइन नेहील

मिस ब्री स्टीवन्स

मिस थीआ क्रेमसर

मिस हॉली गुडविन

डॉ. हैलन जोर्बास

डॉ. कैरन लक्सफ़ोर्ड



चित्रों के लिए ब्लू बग डिज़ाइन के एलेक्स फ्रैम्पटन को धन्यवाद।

हम अनेक उपभोक्ताओं और स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों के भी आभारी हैं जिन्होंने समय निकाल कर इस पुस्तिका के ड्राफ्ट की समीक्षा की और टिप्पणी किया।

पाठक के लिए टिप्पणी

हर व्यक्ति की स्थिति और जरूरतें अलग होती हैं।

इस पुस्तिका की सभी जानकारी आप और आपकी वर्तमान स्थिति के लिए प्रासंगिक नहीं होगी।

आपको इस पुस्तिका को शुरू से अंत तक पढ़ने की जरूरत नहीं है।

अलग-अलग अध्याय आपकी कैंसर यात्रा के अलग-अलग चरणों में उपयोगी हो सकते हैं।

* 30 जून 2011 को, नेशनल ब्रेस्ट एंड ओवेरिएन कैंसर सेंटर (NBOCC) ने कैंसर ऑस्ट्रेलिया के साथ मिलकर एक राष्ट्रीय एजेंसी, कैंसर ऑस्ट्रेलिया, बनाई ताकि कैंसर नियंत्रण के क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभा सके और कैंसर से प्रभावित ऑस्ट्रेलियावासियों को बेहतर परिणाम प्रदान कर सके।

परिचय

यह पुस्तिका कैंसर के भावनात्मक और सामाजिक प्रभाव के बारे में जानकारी प्रदान करती है। इसे कैंसर से पीड़ित लोगों, उनके परिवार और मित्रों के लिए लिखा गया है।

यह पुस्तिका उन लोगों के लिए सबसे उपयोगी हो सकती है जिनमें कैंसर का पता हाल ही में लगा है या वर्तमान में उपचार पा रहे हैं। फिर भी, कुछ ऐसे मुद्दों पर चर्चा की गई है जो आपकी पूरी कैंसर यात्रा के दौरान प्रासंगिक हो सकती हैं।

यह कैंसर पीड़ित लोगों द्वारा सामना की जाने वाली भावनात्मक, शारीरिक और व्यावहारिक चुनौतियों का परिचय प्रदान करती है। इसे एक विस्तृत पुस्तिका बनाने का इरादा नहीं था लेकिन यह आपको पेश आ रही कुछ समस्याओं की पहचान करने में मदद कर सकती है और उपलब्ध सहायता के प्रकारों के बारे में जानकारी प्रदान करती है।

यह पुस्तिका कैंसर से पीड़ित वयस्कों की मनोवैज्ञानिक देखभाल हेतु दिशा-निर्देशों पर आधारित है (2003)। दिशा-निर्देशों को नेशनल ब्रेस्ट एंड ओवेरिएन कैंसर सेंटर* और नेशनल कैंसर कंट्रोल इनिशिएटिव (National Cancer Control Initiative) द्वारा स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों के लिए विकसित किया गया था। दिशा-निर्देशों और इस पुस्तिका दोनों में की गई सिफारिशें कैंसर पीड़ित लोगों के अनुभवों और मदद कर सकने वाले उपचारों के शोध पर आधारित हैं।

आप ध्यान देंगे कि पूरी पुस्तिका में 'उपचार टीम' शब्द का उपयोग किया गया है। यह आपकी देखभाल में लगे स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों के समूह का उल्लेख करता है और इसमें डॉक्टर, नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता, फिज़ियोथेरेपिस्ट और आम चिकित्सक (GP) जैसे लोग शामिल हो सकते हैं। आपकी उपचार टीम के सदस्य, जिनसे आपका सबसे अधिक संपर्क होता है, आपकी पूरी कैंसर यात्रा के दौरान बदलते रहेंगे।



आपकी कैंसर यात्रा

कैंसर का निदान भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और व्यावहारिक चुनौतियों से भरी यात्रा का शुरुआत है। इनमें से कुछ चुनौतियाँ बहुत सारे कैंसर पीड़ित लोगों के लिए आम हैं और अन्य का सामना केवल विशेष प्रकार के कैंसर से पीड़ित लोगों को करना पड़ता है।

ये चुनौतियाँ कैंसर का पता लगने के सदमे और भविष्य के बारे में डर से संबंधित हो सकती हैं। या वे उपचार के उल्टी और थकान जैसे शारीरिक साइड इफेक्ट्स के कारण हो सकती हैं। उपचार की कुछ व्यावहारिक कीमतें भी होती हैं और काम से छुट्टी लेनी पड़ने के वित्तीय प्रभाव भी होते हैं। अधिक विशिष्ट भावनात्मक समस्याएँ उपचार पश्चात् शारीरिक छवि के बारे में चिंताओं से लेकर व्यग्रता या अवसाद के दौर हो सकती हैं।

यदि कैंसर वापस लौट आए तो, कुछ लोगों की भावनात्मक, शारीरिक और व्यावहारिक यात्रा बिल्कुल ही अलग दिशा ले सकती है। अन्यो को कैंसर से जीवित बच निकलने की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

भावनात्मक मुद्दे

जब पहली बार कैंसर का पता चलता है, अनेक लोगों को क्रोध, सदमे, दुःख, अविश्वास या भविष्य के बारे में डर का अनुभव होता है। अन्यो को मातम, नाउम्मीदी या नुकसान की अनुभूतियों का अनुभव होता है।

“डॉक्टर ने जैसे ही ‘कैंसर’ शब्द का उपयोग किया मैं तत्काल मुरझा गया/गई। वह मुझसे बात नहीं कर रहे थे। वे किसी बिल्कुल अलग व्यक्ति से बात कर रहे थे।”

अन्य लोगों ने बताया कि जब उनका उपचार पूरा हो गया और जो कुछ हुआ उस पर सोच-विचार के लिये उन्हें समय और स्थान मिला तो वे अत्यंत भावनात्मक हो गये।

हर कोई कैंसर के निदान और उपचार के बारे में एक ही प्रकार से नहीं सोचता है। अनेक लोगों को अपनी अनुभूतियों के बारे में बातें करना मुश्किल लगता है।

हर कोई पूरे जीवन में अलग-अलग समय पर व्यापक प्रकार की भावनाओं का अनुभव करता है। लेकिन जब भावनायें आपके कैंसर से संबंधित हों, वे अधिक लंबे समय तक बनी रह सकती हैं और आपके जीवन के अलग-अलग क्षेत्रों को प्रभावित कर सकती हैं।

अनेक लोगों के लिए, ये भावनायें समय के साथ कम होती जाती हैं। हालाँकि, आपकी पूरी कैंसर यात्रा के दौरान आपकी भावनात्मक देखभाल आपकी शारीरिक देखभाल के समान ही महत्वपूर्ण है।

मनोवैज्ञानिक समस्याएँ

आपकी सामान्य भावनात्मक कुशलता को प्रभावित करने के साथ-साथ, कैंसर के साथ जीना आपकी स्वयं के प्रति भावनाओं को प्रभावित कर सकता है और आप अपने जीवन में दूसरे लोगों के साथ कैसे जुड़ते हैं उस पर असर डाल सकता है।

आप निम्न का अनुभव कर सकते हैं:



- कैंसर के उपचार के बाद आपके द्वारा अपने शरीर के बारे में महसूस करने के तरीके में परिवर्तन। ऐसा उपचार के बाद निशान या शारीरिक परिवर्तनों या उपचार के गौण प्रभावों जैसे वजन में बढ़ोतरी और बाल झड़ना के कारण हो सकता है।
- आपके द्वारा अपनी कामुकता और अंतरंगता का अहसास करने के तरीके में परिवर्तन। यह आपकी शारीरिक छवि, आपके आत्म-सम्मान और मनोदशा, तथा आप कैसा महसूस कर रहे हैं उससे घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ होता है।
- अपने निकट के लोगों, विशेषकर अपने पार्टनर के साथ संबंधों में तनाव। कैंसर का पता लगना पार्टनर और परिवार के अन्य सदस्यों के लिए उतना ही अपरिहार्य और कष्टप्रद होता है जितना उस व्यक्ति के लिए जिसमें कैंसर का पता चला हो।
- नया संबंध स्थापित करने में चुनौतियाँ। कई लोग परेशान रहते हैं कि किसी नए व्यक्ति को कैंसर के बारे में कैसे, कब और कितना बताएँ। अनेक लोग उपचार के बाद अपने शरीर में हुए परिवर्तनों के प्रति भी सचेत रहते हैं।
- कैंसर से पीड़ित अनेक लोग अलग-अलग समयों पर परेशान रहते हैं। कुछ लोगों में अधिक प्रचंड प्रतिक्रियाएँ होती हैं जिनके कारण अधिक व्यग्रता और अवसाद हो सकता है।

व्यग्रता

यदि आप लगातार उत्तेजित या क्रोधित महसूस कर रहे हैं, या आपको सोने में, ध्यान लगाने में या निर्णय लेने में समस्या आ रही है, तो आप अधिक व्यग्रता का अनुभव कर रहे हो सकते हैं। व्यग्रता के अन्य लक्षणों में शामिल हैं, कष्टप्रद समस्याओं और परिस्थितियों से बचना, और आश्वासन की निरंतर जरूरत महसूस करना। व्यग्रता की इन अनुभूतियों का आपके जीवन और आपके निकट के लोगों के जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है।

“मुझे आस-पड़ोस के लोगों से बहुत समर्थन प्राप्त था लेकिन मैं वाकई बहुत अवसादग्रस्त था/थी। मैं भयभीत था/थी।”

अवसाद

अवसाद की समस्या समाज में एक अत्यधिक आम समस्या है। कैंसर पीड़ित लोगों में अवसाद की दर और भी ज्यादा है। कैंसर से पीड़ित तीन में से एक व्यक्ति को कभी न कभी अवसाद का अहसास हो सकता है।

अवसाद के कुछ प्रमुख चेतावनी संकेतों में हमेशा निराश या नीरस महसूस करना और उन चीजों में दिलचस्पी खो देना जिनमें पहले आपको आनंद आता था शामिल हैं। सोने में परेशानी या भूख न लगना भी अवसाद के संकेत हो सकते हैं। हालाँकि, कई बार यह बताना मुश्किल हो सकता है कि भूख न लगना अवसाद का लक्षण है या उपचार का साइड इफ़ैक्ट। अवसाद के कारण शारीरिक लक्षणों से निपटने और कैंसर का सामना करने में कठिनाई हो सकती है।

कुछ लोग अपनी भावनात्मक चिंताओं के बारे में बात करने या मदद माँगने से बचते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्हें खुद निपटना चाहिये या फिर वे दूसरों पर बोझ नहीं बनना चाहते हैं। अन्य लोगों को उनके आस-पास के लोग मजबूत और सकारात्मक होने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जिससे मदद माँगना कठिन बन सकता है।



यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपके सामने आने वाली समस्याओं से निपटने में मदद करने के लिए अनेक प्रभावी उपचार और सेवाएँ उपलब्ध हैं।

शारीरिक समस्याएँ

कैंसर से पीड़ित लोग व्यापक शारीरिक लक्षणों और उपचार के साइड इफ़ेक्ट्स का अनुभव करते हैं। इनमें मिचली और उल्टी, दर्द, लगातार थकान, प्रजनन समस्याएँ और लिफोडेमा (शरीर के किसी हिस्से में सूजन) शामिल हो सकते हैं। कुछ लोग यह भी बताते हैं कि उन्हें कीमोथेरेपी के दौरान ध्यान केन्द्रित करने या स्पष्ट रूप से सोचने में परेशानी होती है।

आपके जीवन के गुणवत्ता स्तर को प्रभावित करने के लिये लक्षणों का खतरनाक होना जरूरी नहीं है। उदाहरण के लिए, कुछ लोगों को उपचार के बाद मुँह में सुखापन, स्वाद में बदलाव और गर्म भोजन के साथ समस्याएँ हो सकती हैं और इनका आपकी सामाजिक गतिविधियों और दैनिक पारिवारिक जीवन पर गहरा असर पड़ सकता है।

“यदि मुझे थकान महसूस होने लग जाये तो मैं सोचूँगा ‘ठीक है, बस थोड़ा धीमा जाता हूँ’। मैं कहना सीख रहा हूँ कि ‘नहीं, मैं यह आज नहीं कर रहा हूँ या मैं इसमें मदद पाने के लिए किसी और से सहायता ले लूँगा।’”

लोग विभिन्न शारीरिक समस्याओं के प्रति अलग-अलग प्रतिक्रिया देंगे। लेकिन यह जानना महत्वपूर्ण है कि शारीरिक समस्याओं के कारण व्यग्रता और अवसाद की संभावना बढ़ जाती है। इनमें से कई लक्षण उपचार पूरा होने के बाद चले जाएँगे, लेकिन यदि शारीरिक लक्षण या उपचार के साइड इफ़ेक्ट्स आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर रहे हैं तो अपनी उपचार टीम से बात करें।

आपको यह भी पता लग सकता है कि आपको कैंसर होने का पता लगने से आपके जीवन के कुछ हिस्सों या ‘भूमिकाओं’ पर अन्यों के मुकाबले अधिक प्रभाव पड़ा है। उदाहरण के लिए, पता लग सकता है कि आप अपनी सभी शारीरिक गतिविधि नहीं कर सकते हैं जो आप पहले किया करते थे, लेकिन आपका कैंसर आपकी कार्य करने की क्षमता को नहीं बदलता है। या उसके विपरित, कुछ लोग घर में कम परिवर्तन पाते हैं लेकिन उन्हें काम से अधिक छुट्टी या काम को पूरी तरह रोकने की जरूरत पड़ सकती है। कैंसर का आपकी अलग-अलग भूमिकाओं पर प्रभाव आपकी कैंसर यात्रा के अलग-अलग चरणों में बदल सकता है।

व्यावहारिक समस्याएँ

कैंसर का पता लगने के बाद, विचार करने के लिए अनेक व्यावहारिक समस्याएँ हैं। इनमें उपचार का खर्च, सहायता सेवाएँ, यात्रा, आवास, शिशु देखभाल या विशिष्ट चीजें जैसे विग या कृत्रिम अंग शामिल हो सकते हैं। यदि उपचार के बाद आपको काम करने में मुश्किल आती है तो निरंतर होने वाले खर्चों के बारे में भी विचार करना पड़ सकता है।

“मैं हमारी रोगी सहायता यात्रा योजना के अंतर्गत गया/गई। उन लोगों ने अस्पताल के निकट ही ठहरने के लिए एक स्थान खोजा जो मापदंड के तहत था, इसलिए उन लोगों ने बिल का भुगतान किया।

व्यावहारिक चुनौतियों का आपके परिवार पर भी असर पड़ सकता है। कई बार लोगों में अपराध बोध हो जाता है कि उनके कैंसर के उपचार के कारण परिवार के बाकि लोगों को अपने काम करने के तरीके में परिवर्तन करना पड़ रहा है। शायद बच्चों को कुछ अतिरिक्त काम करना पड़ सकता है या बजट कुछ कठिन हो जाता है।



“मुझे अपने उपचार के दौरान बच्चों की देखभाल करने वाली को खोजना पड़ा था, या मेरे बेटे को अपने साथ अस्पताल ले जाना पड़ता था। मुझे नहीं पता था कि सहायता उपलब्ध हो सकती है।”

इन व्यावहारिक समस्याओं के बारे में चिंता आपकी भावनाओं को प्रभावित कर सकती है, विशेषकर यदि यह आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करती हों।

याद रखें, आपकी पूरी कैंसर यात्रा के दौरान आपकी भावनात्मक देखभाल और सामाजिक सहायता आपकी शारीरिक देखभाल के समान ही महत्वपूर्ण होती है। इस चुनौतीपूर्ण समय में आपकी मदद करने के लिए विभिन्न तरह की स्वास्थ्य सेवा पेशेवर और सहायता सेवाएँ उपलब्ध रहती हैं। आपको यह सब अकेले करने की जरूरत नहीं है।

खर्चों तथा वित्तीय और यात्रा सहायता जैसी व्यावहारिक सहायता के विभिन्न विकल्पों के बारे में जानकारी कैंसर काउंसिल हेल्पलाइन (Cancer Council Helpline) 13 11 20 से उपलब्ध है।

यात्रा के साथी

आपका कैंसर आपके आसपास के लोगों — आपके परिवार, मित्रों और सहकर्मियों को भी प्रभावित करता है।

आपके पार्टनर या बच्चों को इसका सामना करने में भी परेशानी हो सकती है और उन्हें भी सहायता चाहिए होती है।

कैंसर पीड़ित के मुकाबले पार्टनर को अधिक तनाव का अनुभव हो सकता है और उनकी जानकारी की जरूरतें अलग होती हैं। बच्चे विशेष रूप से तनावग्रस्त हो सकते हैं यदि वे अपने माता-पिता के कैंसर के बारे में बात नहीं कर सकते।

“मेरे विचार से आपके आस-पास के लोगों के लिए वाकई बहुत मुश्किल होता है, यह बहुत कुंठित करने वाला होता है, और ऐसा कुछ खास नहीं होता जो लोग कर सकते हैं, सिवाय वहाँ मौजूद रहने के।”

आपको यह पता लग सकता है कि आपके कुछ दोस्तों या सहकर्मियों को पता नहीं होता कि आपके कैंसर के बारे में आपसे किस प्रकार बात करें और वे दूर रहने की ओर प्रवृत्त होते हैं। अन्य लोग अपनी सहायता और समझ के स्तर के द्वारा आपको खुशनुमा ढंग से आश्चर्यचकित कर सकते हैं।

“कुछ लोग अच्छी तरह सामना करते हैं, और अन्य....उन्हें पता नहीं होता है कि क्या कहना है”

यदि मार्ग ऊबड़-खाबड़ हो जाए

आपकी कैंसर यात्रा के दौरान ऐसे दौर आते हैं जब आपकी व्यग्रता या चिंता करने की संभावना अधिक होती है, जैसे कि जब पहली बार पता लगने पर या सर्जरी के समय। कुछ लोग हार्मोन संबंधी उपचार या कीमोथेरेपी प्रारंभ करने पर, या उपचार समाप्त करने के बाद भी काफी तनाव का अनुभव करते हैं।

आपको इस बात का डर और चिंता होना बहुत सामान्य है कि उपचार समाप्त होने के बाद कैंसर दोबारा हो जाए। विशेषकर नियमित मेडिकल जाँचों के समय के आस-पास अनेक लोगों में इस प्रकार का भय बहुत अधिक होता है।



“तनाव का स्तर जाँच नजदीक आने के साथ बढ़ता जाता है। मैं अपनी जाँच के नजदीक आते समय अधिक अधीर या चिंतित महसूस करता था/करती थी।”

यदि कैंसर दोबारा हो जाता है, तो नई चुनौतियाँ सामने आ सकती हैं जिनका सामना करना पड़ सकता है। अनेक लोग कैंसर दोबारा होने के समाचार को उस समाचार से अधिक विध्वंसकारी पाते हैं जब उन्हें पहली बार कैंसर होने का पता लगा था। यह अपने साथ पीड़ित व्यक्ति और उनके परिवार दोनों के लिए चिंता और अनिश्चितता के नए स्तर लाता है। यद्यपि यह पुस्तिका विशेषकर उन्नत कैंसर की चुनौतियों से नहीं निपटती है, अनेक लोग हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं, जिसमें आपकी उपचार टीम, सहायता समूह और आध्यात्मिक परामर्शदाता शामिल हैं।

कैंसर पीड़ित कुछ लोग इस यात्रा को अपनी आयु, पारिवारिक परिस्थितियों या अन्य समस्याओं के कारण अधिक मुश्किल पा सकते हैं।

- युवा लोग विशेषकर अपने पार्टनर और बच्चों पर कैंसर के प्रभाव के बारे में चिंतित हो सकते हैं, और एकाकीपन की भावना महसूस कर सकते हैं।
- विवाह संबंधी या पारिवारिक समस्या वाले लोग महसूस कर सकते हैं कि उनके पास पर्याप्त सहायता उपलब्ध नहीं है।
- बाल-बच्चेदार लोग अक्सर अपने बच्चों पर अपने कैंसर के प्रभाव को लेकर दोषी महसूस करते हैं और वित्तीय स्थिति और शिशु देखभाल के मामले में अतिरिक्त दबाव का सामना कर सकते हैं।
- अविवाहित लोग एकाकी महसूस कर सकते हैं या नया संबंध स्थापित करने के बारे में डरते हैं।
- ऐसे लोग जिन्हें पूर्व में अधिक तनावपूर्ण घटनाओं से गुजरना पड़ा हो वे अपनी कैंसर यात्रा के दौरान और अधिक तनाव महसूस कर सकते हैं।
- वित्तीय चिंता वाले लोगों का सामना उपचार और काम से छुट्टी लेने के अतिरिक्त खर्चों से हो सकता है।
- पूर्व में अवसाद या चिंता का अनुभव करने वाले लोगों में लंबे समय तक अवसादग्रस्त रहने की संभावना हो सकती है।
- अल्कोहल (मदिरा) या ड्रग्स की समस्या से जूझ चुके लोग अधिक भावनात्मक विपत्ति का अनुभव कर सकते हैं।
- पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में स्वयं की कामुकता या शारीरिक छवि के बारे में चिंता या अवसाद, या समस्याओं का अनुभव करने की संभावना अधिक हो सकती है।

यह कोई परिपूर्ण सूची नहीं है और अनेक लोग अपनी निजी परिस्थितियों के कारण मार्ग को थोड़ा ऊबड़-खाबड़ पाते हैं। सांस्कृतिक और भाषाई रूप से विभिन्न पृष्ठभूमि वाले लोग अलग-थलग महसूस कर सकते हैं और अपनी सांस्कृतिक धारणाओं के कारण अपने कैंसर के बारे में अपने मित्रों और परिवार के साथ बातचीत करना मुश्किल पा सकते हैं।



आपको कैसा पता चले कि आप जो महसूस कर रहे हैं वह सामान्य है?

कई बार अपनी अनुभूतियों को शब्दों में व्यक्त करना बहुत मुश्किल हो सकता है। परेशानी थर्मामीटर जैसे टूल इसके वर्णन में बहुत उपयोगी हो सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं।

सड़क किनारे सहायता

अपने डायग्नोसिस और उपचार के दौरान सहायता पाना बहुत महत्वपूर्ण है। अपने परिवार और मित्रों, स्वास्थ्य पेशेवरों या विशेष सहायता सेवाओं से अच्छी सहायता पाना कैंसर का सामना करना आसान बना देता है।

आपको सहज कर देने वाले पार्टनर, किसी मित्र या परिवार के सदस्य से बातचीत करना आपको उपयोगी लग सकता है। आप स्वास्थ्य सेवा पेशेवर या ऐसे किसी व्यक्ति से बात करना पसंद कर सकते हैं जो समान अनुभवों से गुजर चुका हो। या यदि आपकी चिंता या डर ज़बर्दस्त महसूस होता है, तो कई तकनीक और उपचार हैं जो मदद कर सकते हैं।

आपकी कैंसर यात्रा हमेशा सीधे मार्ग में नहीं चलती और आप रास्ते में ऊबड़-खाबड़ स्थितियों और मोड़ का हमेशा अनुमान नहीं लगा सकते हैं। अपनी अनुभूतियों और चिंताओं के बारे में बात करने से आपकी यात्रा आसान हो सकती है। यह आपको पेश आ रही किन्हीं भावनात्मक समस्याओं की पहचान करने में भी मदद करेगा। यह जानना महत्वपूर्ण है कि सहायता और विभिन्न उपचार उपलब्ध हैं और आपके जीवन की गुणवत्ता में बहुत सुधार ला सकते हैं।

आपका पिट कर्मीदल

आपके परिवार और मित्रों के साथ-साथ, आपकी उपचार टीम के अनेक सदस्य हैं जो आपको आपकी कैंसर यात्रा के दौरान सहायता कर सकते हैं। आप अपनी टीम के सदस्यों को आपकी भावनात्मक देखभाल और व्यावहारिक सहायता को 'मनोवैज्ञानिक देखभाल' कहते सुन सकते हैं। मनोवैज्ञानिक देखभाल आपकी सामाजिक स्थिति, आध्यात्मिक आस्थाओं और व्यक्तिगत चिंताओं को ध्यान में रखते हुए आपकी कैंसर यात्रा के भावनात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करती है।

कौन मदद कर सकता है?

आम चिकित्सक (GPs) उन व्यापक स्वास्थ्यसेवा पेशेवरों का लिंक प्रदान कर सकते हैं जो भावनात्मक देखभाल और व्यावहारिक सहायता सेवाओं में मदद कर सकते हैं। बहुत से मामलों में अपने GP के साथ आपके स्थापित संबंध हो सकते हैं, जो आपके परिवार को भी जानता हो, इसलिए वे सहायता और जानकारी प्रदान करने के लिए बेहतर स्थिति में होते हैं।

आपकी पूरी कैंसर यात्रा के दौरान नर्स निरंतर सहायता प्रदान करती हैं। वे दूसरे स्वास्थ्यसेवा पेशेवरों के बारे में सलाह दे सकती हैं जो आपको इस दौरान चुनौतियों का सामना करने में मदद कर सकते हैं। नर्स आमतौर पर लोगों को शारीरिक लक्षणों का सामना करने में मदद देने के मामले में बहुत अनुभवी होती हैं और कैंसर पीड़ित लोगों को पेश आ रही भावनात्मक समस्याओं से परिचित होती हैं।

- सामाजिक कार्यकर्ता वित्तीय और व्यावहारिक सहायता के बारे में सलाह प्रदान करते हैं। वे परामर्श भी प्रदान कर सकते हैं, जिसमें आवश्यकता पड़ने पर आपके पारिवार के अन्य सदस्यों को परामर्श भी शामिल हो सकता है।



- मनोचिकित्सक परामर्श प्रदान करते हैं और आपकी मदद करने के लिए विशिष्ट उपचार की भी पेशकश कर सकते हैं।
- मनोचिकित्सक वे डॉक्टर होते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य और मस्तिष्क के काम करने के तरीके में विशेषज्ञ होते हैं। परामर्श के अतिरिक्त, वे अवसाद और चिंता जैसी स्थितियों का इलाज कर सकते हैं और आवश्यकता पड़ने पर दवाई तय कर सकते हैं।
- परामर्शदाता आपको सुनते हैं और यह पता लगाने में आपकी मदद करते हैं कि असल में आप किस समस्या का सामना कर रहे हैं और आप आगे क्या करना चाहेंगे।
- व्यावसायिक चिकित्सक आपको शारीरिक समस्याओं या घर या कार्यस्थल में रूकावटों पर जीत पाने में मदद करने के लिए व्यावहारिक सहायता प्रदान करते हैं। कुछ व्यावसायिक चिकित्सक लिंफोडिमा मसाज जैसे विशिष्ट उपचार देने के योग्य हैं।
- फिजियोथीरेपिस्ट द्वारा गतिशीलता, आपका दर्द कम करने और लिंफोडिमा जैसी समस्याओं में मदद करने के लिए शारीरिक सहायता, मालिश और कार्यसाधन प्रदान किये जाते हैं।
- स्पीच थीरेपिस्ट (वाक् चिकित्सक) आपको बोलने, खाने और निगलने की समस्याओं में मदद करते हैं।
- डायटीशियन्स या न्यूट्रीशनिस्ट आपकी खाने की समस्या ठीक करने और स्वस्थ आहार बनाए रखने में मदद करते हैं।
- आध्यात्मिक परामर्शदाता आपसे आस्था के विषय में बात कर सकते हैं।

“मैंने अस्पताल में काउंसलर से बातचीत की। इसमें एक घंटा लगा होगा और मैं बस बैठा रहा/बैठी रही, और सब बाहर आ गया और यह बहुत शानदार था क्योंकि वह बस बैठा रहा और सुना।”

आपकी स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों की टीम के अतिरिक्त, कोई सहायता समूह भी आपके पिट कर्मीदल का एक मूल्यवान हिस्सा हो सकता है। सहायता समूहों के बारे में अधिक जानकारी के लिए अगला अनुभाग देखें।

किसी सेवा के लिए रुकना

क्या मदद कर सकता है?

विशिष्ट इलाज और उपचार आपको कैंसर के साथ जीने की भावनात्मक, व्यावहारिक और शारीरिक चुनौतियों का सामना करने में मदद कर सकते हैं।

अपने कैंसर और अपनी भावनाओं के बारे में बात करने का अवसर आपको कम तनावग्रस्त होने में मदद कर सकता है। मित्र सहायता समूह आपको उन लोगों से मिलने और बात करने का अवसर देता है जो समान अनुभवों से गुजर चुके हैं या गुजर रहे हैं। अक्सर लोग कहते हैं कि वे चिंतित और अकेला महसूस करते हैं और सहायता समूह से मिलने के बाद भविष्य के बारे में अधिक आशावादी महसूस करने लगते हैं।



“सहायता समूह में मैं उन्हें बता सकता हूँ कि यह सप्ताह कितना खराब रहा है, क्योंकि दूसरे लोगों के लिए मुझे सकारात्मक बने रहना होता है।”

लेकिन हर कोई सहायता समूहों को पसंद नहीं करता है, इसलिए इसमें शामिल होने के बारे में कोई दबाव महसूस नहीं करें। यदि आप सामूहिक स्थिति में सहज महसूस नहीं करते हैं, तो आप किसी ऐसे व्यक्ति से एक-पर-एक सहायता चाह सकते हैं जो समान अनुभव से गुजर चुका हो।

मित्र समूह और एक-पर-एक सहायता हमेशा आमने-सामने होना जरूरी नहीं होता और यह टेलीफोन या इंटरनेट के माध्यम से भी हो सकता है।

कैंसर काउंसिल हेल्पलाइन आपको 13 11 20 पर स्थानीय सहायता समूहों के संपर्क में ला सकता है।

अनेक अस्पताल या कैंसर केंद्र जैसे कार्यक्रम भी पेश करते हैं जहाँ आप और आपके परिवार, एक समूह में कैंसर के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और चर्चा कर सकते हैं कि आप उनसे किस प्रकार निपट रहे हैं।

आप परिवार के विभिन्न सदस्यों के बीच संवाद को बेहतर बनाने में परिवार या युगल उपचार को उपयोगी पा सकते हैं।

यदि आप बहुत अधिक कठिनाई का अनुभव कर रहे हैं, तो मनोवैज्ञानी या मनोचिकित्सक आपके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने, चिंता और अवसाद कम करने और शारीरिक लक्षणों के बारे में मदद करने के लिए विशिष्ट इलाज या उपचार के साथ सहायता कर सकते हैं। इनमें अनुपयोगी विचारों या व्यवहारों को बदलने, सामना करने के विशिष्ट कौशल या विश्राम तकनीक सीखना शामिल हैं।

यहाँ कुछ तकनीक हैं जो विशिष्ट समस्याओं में मदद करते देखी गई हैं। आप उनके बारे में अपनी उपचार टीम से भी बात करना चाह सकते हैं या पूछ सकते हैं कि क्या कोई अन्य तकनीक है जो आपके लिए मददगार हो सकती है:

- विश्राम उपचार दर्द नियंत्रण करने में मदद कर सकता है
- मांसपेशियों को आराम देने की तकनीक और निर्देशित चित्रकारी व्यग्रता में मदद कर सकती है
- मांसपेशियों को आराम देना, चित्रकारी, ध्यान लगाना, व्यायाम और शिक्षा जैसी व्यापक तकनीक मतली और उल्टी को कम करने में मदद कर सकती हैं
- श्वास नियंत्रण वाले व्यायाम और विश्राम तकनीक साँस की समस्याओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं।
- अवसाद या आत्मघाती विचारों का अनुभव करने वाले लोगों के लिए विशेषज्ञ देखभाल महत्वपूर्ण हो सकती है। विचार या व्यवहार बदलने के लिए आमतौर पर उपचारों का सम्मिश्रण और अवसादरोधी जैसी दवाई शामिल होती हैं।

यात्रियों के लिए उपयोगी सलाह

आप इनमें से कुछ सलाहों को अपनी कैंसर यात्रा में उपयोगी पा सकते हैं:



यह सुनिश्चित करना कि आपके पास अपने कैंसर के बारे में सभी आवश्यक जानकारी हो, चिंता और असहायता की आपकी भावनाओं में मदद कर सकता है। आप अपने डॉक्टर के परामर्श को रिकॉर्ड करने, अपॉइन्टमेंट लेने के लिए प्रश्नों की सूची तैयार करने या जानकारी याद रखने में मदद के लिए अपने परिवार के किसी सदस्य या मित्र को साथ ले जाना उपयोगी पा सकते हैं। अपने डॉक्टर से पूछे जा सकने वाले प्रश्नों की सूची देखने के लिए पृष्ठ 35 देखें।

- दूसरी राय की माँग उचित होती है यदि आपको लगता है कि आपको और अधिक जानकारी चाहिए या आपको ऐसा महसूस होता है कि आपकी चिंताओं को समझा नहीं जा रहा है।
- सामान्य तौर पर, चुनौतियों के उत्पन्न होने पर उन्हें स्वीकार करना और उनका सामना करना मददगार हो सकता है। अपनी भावनाओं और अन्य समस्याओं के बारे में बात करने से बचने के कारण और अधिक कष्ट हो सकता है। अपनी कैंसर यात्रा के प्रति लचीला रवैया अपनाने से चीजें आसान हो सकती हैं। जो लोग चीजों को नियंत्रित करने की जरूरत महसूस करते हैं उनमें भावनात्मक व्यथा अनुभव करने की संभावना अधिक होती है।
- व्यायाम और स्वस्थ, संतुलित आहार, जिसमें बहुत सारे फल और सब्जियाँ शामिल हैं, भी आपकी कुशलता के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं।

जीवन की अच्छी चीजों से अपने ईंधन टैंक को वापस भरें!

सही दिशा में बढ़ना

किससे बात करें?

आप खुद को पेश आ रही भावनात्मक, शारीरिक या व्यावहारिक चुनौतियों के बारे में अपनी उपचार टीम के किसी भी सदस्य से बात कर सकते हैं। उसे चुनें जिस पर आप भरोसा करते हैं और जिसके साथ सहज महसूस करते हैं – शायद कोई नर्स, डॉक्टर या आपका सामाजिक कार्यकर्ता। वे सब आपका संपर्क मदद करने वाले श्रेष्ठ लोगों से करवाने के लिए बिल्कुल उपयुक्त हैं।

आपका GP आपकी कैंसर यात्रा का शुरुआत से हिस्सा है और विभिन्न प्रकार की भावनात्मक और व्यावहारिक सहायता सेवाओं के लिंक भी प्रदान कर सकता है।

“मेरा GP बहुत ही मददगार था और जब मेरा उपचार आरंभ हुआ तो मुझे सहायता सेवा से संपर्क करने के लिए एक नंबर दिया गया। किसी ऐसे व्यक्ति से बातें करने से वाकई फ़र्क पड़ा जो समान परिस्थितियों से गुजर चुका था।”

मदद की माँग किस प्रकार करें?

कुछ लोगों के लिए यह बात करना मुश्किल होता है कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। आप यह महसूस कर सकते हैं कि आपके पास अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए शब्द नहीं है। शायद आप शर्मिंदा महसूस करते हैं या आप डॉक्टर पर बोझ नहीं बनना चाहते या डॉक्टर बहुत व्यस्त है। यहाँ उन तरीकों के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं जिनसे आप अपनी भावनात्मक और व्यावहारिक देखभाल का मुद्दा उठा सकते हैं।



- “मुझे सोने में परेशानी हो रही है/वाकई हतोत्साहित महसूस हो रहा है/महसूस हो रहा है कि मैं कुछ समय से सामना नहीं कर पा रहा हूँ और मैंने सुना है कि मदद कर सकने वाले उपचार उपलब्ध हैं। क्या मैं इस बारे में आपसे बात कर सकता हूँ?”
- “मैं उतना बढ़िया तरीके से सामना नहीं कर पा रहा हूँ जितना मैं चाहता हूँ, और मुझे लगता है कि कुछ सहायता की जरूरत है। क्या आपको उन सेवाओं के बारे में पता है जो इस मामले में मेरी सहायता कर सकती हैं?”
- “मैंने कैंसर पीड़ित लोगों के लिए भावनात्मक देखभाल के बारे में कुछ पढ़ा था। मैंने महसूस किया है कि कभी-कभी मुझे मुकाबला करने में मुश्किल होती है और इस बारे में मैं किसी से बात करना चाहूँगा।”

सहायता माँगना मुश्किल हो सकता है लेकिन याद रखें, बहुत सारे लोग पूरे जीवन भर अलग-अलग कारणों से भावनात्मक मदद माँगते रहते हैं।

किसी स्वास्थ्यसेवा पेशेवर से अपनी भावनाओं के बारे में बात करने का अर्थ यह नहीं कि आप ‘पागल’ या कमजोर हैं। यह सामान्य बात है – बिल्कुल वैसे ही जैसे किसी चोट या दर्द के लिए पेशेवर सहायता प्राप्त करना सामान्य बात होती है।

आप यह भी पा सकते हैं कि आपको इसका सामना करने में समस्या आ रही है लेकिन आप पेशेवर सहायता अनिवार्य रूप से नहीं चाहते हैं। शायद अपने डॉक्टर से बात करने के बाद आपको महसूस होता है कि उनसे मिली कुछ सलाहों की मदद से आप स्वयं इसका प्रबंधन कर सकते हैं। यद्यपि जरूरत पड़ने पर मदद माँगना अच्छी बात है, अपने परिवार और मित्रों की मदद से खुद ही इसका प्रबंधन भी अच्छी बात है। या शायद आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना पसंद करें जो समान परिस्थितियों से गुजर चुका है। यह मित्र सहायता के माध्यम से हो सकता है।

मुख्य बात है, तनावपूर्ण घटनाओं और अपने मूड (मनोदशा), भावनाओं और ऊर्जा स्तर में परिवर्तनों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया के बारे में सजग रहना। यदि चीजें बदलती हैं, आप बीच मार्ग में यह निर्णय ले सकते हैं कि कुछ पेशेवर सहायता मददगार होगी।

आगे क्या है

यदि आप मदद माँगने का निर्णय लेते हैं, तो आपका GP या आपकी उपचार टीम का कोई सदस्य आपकी व्यक्तिगत परिस्थिति के आधार पर आपका संपर्क मदद कर सकने वाले श्रेष्ठ व्यक्ति या लोगों से करवा सकता है। इसमें कई स्वास्थ्यसेवा पेशेवर जैसे कि सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता या मनोचिकित्सक, या शायद मित्र समूह शामिल हो सकते हैं। यह सलाह दी जाती है कि आप किसी स्वास्थ्यसेवा पेशेवर से मिलें, आप फिर उनके ऑफिस में कॉल करके अपॉइंटमेंट ले सकते हैं।

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना बहुत उपयोगी हो सकता है जो आपकी समस्याओं में दिलचस्पी लेता हो, मददगार हो और आपको अपनी बात बताने हेतु मदद करने में कुशल हो। यह आपको आपकी चिंताओं और भय के बारे में स्पष्ट होने और सामना करने के नए तरीकों के बारे में भी मदद कर सकता है। अनेक लोग इसे बहुत सांत्वना देने वाला पाते हैं और परामर्श के बाद राहत और आशावान महसूस करते हैं।



अनेक लोग पाते हैं कि उनकी कैंसर यात्रा के सकारात्मक पक्ष भी हैं। अक्सर यह लोगों को अपने जीवन और अपने लिए महत्वपूर्ण चीजों के बारे में पड़ताल करने के लिए मजबूर करता है। कुछ लोग कहते हैं कि उन्हें अपनी प्राथमिकताओं की नई समझ और वे जिन चीजों की कद्र करते हैं उनके प्रति नया आभार प्राप्त हुआ है। अनेक लोग अपने कैंसर को 'जिंदगी बदल देने वाला अनुभव' मानते हैं।

आगे बढ़ना

“कैंसर ने मुझे सिखाया है कि मैं अपनी जिंदगी जिऊँ, न कि सिर्फ जिन्दा रहूँ।”

“मैं कैंसर को किसी उपहार के रूप में नहीं देखता और न ही किसी ऐसी श्रेष्ठ चीज के रूप में जो मेरे साथ हुई हो। मैंने अपने बारे में बातें जानी जिससे मुझे अच्छा महसूस होता है, कि मैं मजबूत और लचीला हो सकता हूँ लेकिन मैंने यह भी सीखा कि जिंदगी कितनी नाजुक और त्रुटिपूर्ण हो सकती है। मैं अब स्वयं और दूसरों की कमजोरियों को अधिक स्वीकार करने लगा हूँ।”

याद रखें व्यग्रता, उदासी, भय या चिंता के अहसास हमेशा के लिए नहीं बने रहते। अधिकतर लोग उपलब्ध सहायता के कारण चीजों में सुधार पाते हैं और कुछ अहसास समय के साथ धीरे-धीरे चले जाते हैं।

यदि आप इस पुस्तिका में वर्णित कैंसर की किन्हीं भावनात्मक, शारीरिक या व्यावहारिक परिवर्तनों का अनुभव कर रहे हैं और वे आपको कमजोर कर रहे हैं और आपके जीवन को मुश्किल बना रहे हैं, तो सहायता उपलब्ध है।

आवश्यकता पड़ने पर मदद माँगना अच्छी बात है।

डायरेक्ट्री

कैंसर काउंसिल हेल्पलाइन फ़ोन: 13 11 20

कैंसर काउंसिल हेल्पलाइन सामान्य जानकारी और साथ ही साथ स्थानीय संसाधनों पर जानकारी उपलब्ध करता है। इस सेवा तक, ऑस्ट्रेलिया में कहीं से भी एक लोकल कॉल के खर्चे पर पहुँचा जा सकता है।

कैंसर ऑस्ट्रेलिया फ़ोन: 1800 624 973

ईमेल: enquiries@canceraustralia.gov.au

वेबसाइट: www.canceraustralia.gov.au

स्टेट और टैरीटोरी कैंसर ऑर्गेनाइज़ेशन

स्टेट और टैरीटोरी कैंसर ऑर्गेनाइज़ेशन हर प्रकार के कैंसर के लिए जानकारी और शैक्षणिक संसाधन प्रदान करते हैं। कैंसर सहायता समूहों और अन्य स्थानीय सेवाओं के बारे में पता लगाने के लिए, कैंसर काउंसिल हेल्पलाइन को 13 11 20 पर कॉल करके स्टेट या टैरीटोरी कैंसर ऑर्गेनाइज़ेशन से संपर्क करें।



Cancer Council Australia (कैंसर काउंसिल ऑस्ट्रेलिया)

www.cancer.org.au

Cancer Council ACT (कैंसर काउंसिल ACT)

फोन: (02) 6257 9999

ईमेल: reception@actcancer.org

वेबसाइट: www.actcancer.org

Cancer Council NSW (कैंसर काउंसिल NSW)

फोन: (02) 9334 1900

ईमेल: feedback@nswcc.org.au

वेबसाइट: www.cancercouncil.com.au

Cancer Council NT (कैंसर काउंसिल NT)

फोन: (08) 8927 4888

ईमेल: admin@cancernt.org.au

वेबसाइट: www.cancercouncilnt.com.au

Cancer Council QLD (कैंसर काउंसिल QLD)

फोन: (07) 3634 5100

ईमेल: info@qldcancer.com.au

वेबसाइट: www.cancerqld.org.au

Cancer Council SA (कैंसर काउंसिल SA)

फोन: (08) 8291 4111

ईमेल: tcc@cancersa.org.au

वेबसाइट: www.cancersa.org.au

Cancer Council TAS (कैंसर काउंसिल TAS)

फोन: (03) 6212 5700



ईमेल: infotas@cancertas.org.au

वेबसाइट: www.cancertas.org.au

Cancer Council VIC (कैंसर काउंसिल VIC)

फोन: (03) 9635 5000

ईमेल: enquiries@cancervic.org.au

वेबसाइट: www.cancervic.org.au

Cancer Council WA (कैंसर काउंसिल WA)

फोन: (08) 9212 4333

वेबसाइट: www.cancerwa.asn.au

Cancer Institute NSW (कैंसर इंस्टीट्यूट NSW)

फोन: (02) 8374 5600

ईमेल: information@cancerinstitute.org.au

वेबसाइट: www.cancerinstitute.org.au

कार्यवाही और सहायता समूह

कृपया ध्यान दें, यह एक परिपूर्ण सूची नहीं है। कृपया अपने कैंसर के लिए प्रासंगिक संगठनों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए अपनी उपचार टीम से पूछें।

Breast Cancer Network Australia (ब्रेस्ट कैंसर नेटवर्क ऑस्ट्रेलिया)

फोन: 1800 500 258

ईमेल: beacon@bcna.org.au

वेबसाइट: www.bcna.org.au

Cancer Voices Australia (कैंसर वॉइसेज़ ऑस्ट्रेलिया)

फोन: (02) 8063 4191

वेबसाइट: www.cancervoicesaustralia.org.au

Leukaemia Foundation (ल्युकिमिया फाउंडेशन)



फ़ोन: 1800 620 420

ईमेल: info@leukaemia.org.au

वेबसाइट: www.leukaemia.org.au

OvCa Australia (OvCa ऑस्ट्रेलिया)

फ़ोन: 1300 660 334

ईमेल: info@ovca.org.au

वेबसाइट: www.ovca.org

Prostate Cancer Foundation of Australia (प्रोस्टेट कैंसर फ़ाउंडेशन ऑफ़ ऑस्ट्रेलिया)

फ़ोन: 1800 220 099

वेबसाइट: www.prostate.org.au

अन्य संगठन

Australian Council of Stoma Associations (ACSA) (ऑस्ट्रेलियन काउंसिल ऑफ़ स्टोमा एसोसियेशन (ACSA))

ईमेल: info@australianstoma.com.au

वेबसाइट: www.australianstoma.com.au

CanTeen (रोगियों, उनके भाई-बहनों और बच्चों के लिये कार्यक्रमों समेत)

फ़ोन: 1800 226 833

ईमेल: admin@canteen.org.au

वेबसाइट: www.canteen.org.au

Continence Foundation of Australia (कंटीनेन्स फ़ाउंडेशन ऑफ़ ऑस्ट्रेलिया)

ईमेल: info@continence.org.au

वेबसाइट: www.continence.org.au

अच्छा दिखें... बेहतर महसूस करें

फ़ोन: 1800 650 960



वेबसाइट: www.lgfb.org.au

National Continence Helpline (नेशनल कंटिनेन्स हेल्पलाइन)

फोन: 1800 33 00 66

Palliative Care Australia (पैलियेटिव केयर ऑस्ट्रेलिया)

फोन: (02) 6232 4433

ईमेल: pcainc@pallcare.org.au

वेबसाइट: www.pallcare.org.au

The Lymphoedema Association of Australia (द लिंफोडीमा एसोशियशन ऑफ ऑस्ट्रेलिया)

वेबसाइट: www.lymphoedema.org.au

अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा

फोन: 13 14 50 (दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, लोकल कॉल का खर्च)

मुझे इसके बारे में क्या करना चाहिए?

आप कैसा महसूस कर रहे हैं उसके आधार पर आप नीचे प्रदान किये गये कुछ सुझावों पर विचार कर सकते हैं। आप उन पर निशान लगाना चाह सकते हैं जिनके बारे में आप सोचते हैं कि वे आपकी स्थिति के लिए प्रासंगिक है। यदि आप अनिश्चित हैं कि उन तक कैसे पहुँचें, तो अपनी उपचार टीम के किसी सदस्य से पूछें या 13 11 20 पर कैंसर काउंसिल हेल्पलाइन को फोन करें।

और अधिक जानकारी खोजना

- अगर आप कोई शब्द नहीं समझते हैं तो अपने डॉक्टर से पूछें।
- परामर्श को रिकॉर्ड करें।
- यदि आपके पास और प्रश्न हैं तो एक और अपॉइन्टमेंट लें।
- अपने कैंसर के बारे में सूचना पुस्तिका की माँग करें।
- इंटरनेट पर खोजें। अपनी उपचार टीम को विश्वसनीय वेबसाइट की सूची प्रदान करने के लिए कहें।
- इंटरनेट पर मिली किसी चीज के स्पष्टीकरण या पुष्टि के लिए डॉक्टर से पूछें।



मेरे डायग्नोसिस, पूर्वानुमान या उपचार पर चर्चा करना

- डॉक्टर को बताएँ कि आप कितनी जानकारी चाहेंगे।
- चीजों को दोहराने, अलग तरह से समझाने के लिए कह कर या लिख कर सुनिश्चित करें कि आप डॉक्टर द्वारा बताई गई बातें समझते हैं।
- प्रत्येक उपचार के लाभों और साइड इफ़ेक्ट्स के बारे में पूछें।
- डॉक्टर को यह समझाने के लिए कहें कि उपचार में वाकई क्या-क्या शामिल है, जिसमें यह शामिल है कि चरण-दर-चरण क्या होगा और कैसा महसूस होगा।

अपनी भावनाओं के बारे में बात करना

- अपनी भावनाओं के बारे में अपने पार्टनर, परिवार के अन्य सदस्यों, या मित्रों से बात करें।
- उपचार के भय और चिंताओं के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।
- अपने अनुभव साझा करने के लिए किसी कैंसर सहायता समूह में जाएँ।
- अपनी भावनाओं या आपको परेशान करने वाली किसी चीज़ के बारे में बात करने के लिए काउंसलर या सामाजिक कार्यकर्ता के पास जाएँ।
- अपने स्थानीय स्टेट या टैरीटोरी कैंसर काउंसिल के माध्यम से टेलीफोन द्वारा परामर्श पाएँ।

मेरे परिवार, मित्रों या देखभालकर्ताओं के लिए सहायता प्राप्त करना

- अपनी उपचार टीम के किसी सदस्य को आपके डायग्नोसिस या उपचार के बारे में आपके परिवार के सदस्य या मित्र को समझाने के लिए कहें।
- परिवार और मित्रों के लिए सहायता समूह खोजें।
- अपने पार्टनर के साथ युगल परामर्श की व्यवस्था करें।

कैंसर की अतिरिक्त चुनौतियों का सामना करना

- अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों से निपटने के बारे में उपचार टीम के किसी सदस्य से बात करें।
- अपनी कामुकता पर कैंसर के प्रभाव के बारे में काउंसलर से बात करें।
- प्रजनन समस्याओं के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- यदि आपको कोई शारीरिक समस्या हो तो अपने डॉक्टर से बात करें।



व्यग्रता और अवसाद से निपटना

- अवसाद महसूस करने के बारे में या व्यग्रता का सामना करने के बारे में मनोविज्ञानी या मनोचिकित्सक जैसे किसी स्वास्थ्यसेवा पेशेवर से मिलें।

अपनी जरूरत की व्यावहारिक सहायता पाना

- वित्तीय मामलों में सहायता पाने के लिए किसी सामाजिक कार्यकर्ता से मिलें।
- किसी नर्स को कृत्रिम अंगों के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए कहें।
- यात्रा और आवास खर्चों के बारे में सहायता के लिए अपने स्टेट या टैरीटोरी के कैंसर काउंसिल से संपर्क करें।
- नौकरी न कर सकने के दौरान वित्तीय सहायता पाने के बारे में जानकारी लिए Centrelink (सेन्टरलिंग्क) से संपर्क करें।

आध्यात्मिक सलाह

- अस्पताल के पादरी से बात करें।
- आध्यात्मिक दिशा-निर्देश पाएँ।

जानकारी Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends, School of Psychology, University of Sydney (ब्यूटो, पी एंड गिवास, डी, 2004 द साइकोलॉजिकल इम्पैक्ट ऑफ़ कैंसर – कैंसर पीड़ित वयस्कों, उनके परिवार और मित्रों के लिए एक गाइड, स्कूल ऑफ़ साइकोलॉजी, यूनीवर्सिटी ऑफ़ सिडनी) से रूपांतरित।

प्रश्न सहायता सूची

डॉक्टर से मिलते समय अधिकतर लोगों के प्रश्न और चिंताएँ होती हैं, विशेषकर जब वे पहली बार मिल रहे होते हैं। अक्सर ये प्रश्न जल्दबाजी में दिमाग से निकल जाते हैं, और बाद में याद आते हैं। आपको डॉक्टर के साथ मुलाकात का अधिकतम लाभ उठाने में मदद करने के लिए हमने उन प्रश्नों की एक सूची तैयार की है जो लोग अक्सर पूछते हैं।

आप उन प्रश्नों पर निशान लगाना चाह सकते हैं जिन्हें आप पूछना चाहेंगे और और फिर दूसरे प्रश्नों को उपलब्ध स्थान में लिख सकते हैं। आप डॉक्टर से उन शब्दों के अर्थ भी पूछ सकते हैं जिनसे आप परिचित नहीं हैं।

रोग की पहचान

- मुझे किस प्रकार का कैंसर है?
- कैंसर के कारण मेरे शरीर में क्या होगा?



देखभाल

- क्या आपको मेरे प्रकार के कैंसर के उपचार में विशेषज्ञता हासिल है?
- मेरे जैसे लोगों के उपचार में आप कितने अनुभवी हैं?
- क्या आप एक बहु-विषयक टीम में अन्य विशेषज्ञों के साथ काम करते हैं?
- क्या टीम के और भी सदस्य हैं जिनसे मुझे मिलना चाहिए?
- मेरी देखभाल का प्रभारी कौन होगा?
- आप जिस उपचार की सिफारिश कर रहे हैं वह कितनी अच्छी तरह से प्रमाणित है?
- क्या इस प्रकार के कैंसर का उपचार करने वाला कोई अन्य विशेषज्ञ है जिसकी आप दूसरी राय के लिए सिफारिश कर सकें?

उपचार जानकारी एवं विकल्प

- क्या उपचार आवश्यक है?
- मेरे विकल्प क्या-क्या हैं?
- उपचार के पक्ष और विपक्ष क्या-क्या हैं?
- उपचार के दौरान असल में क्या किया जाएगा और यह मुझे अल्पकाल में किस प्रकार प्रभावित करेगा?
- क्या उपचार के कोई दीर्घकालीन (लंबे समय तक चलने वाले) साइड इफैक्ट्स हैं?
- क्या कोई चिकित्सकीय जाँच है जो मेरे लिए शायद प्रासंगिक हो?
- यदि मैं जाँच के लिए नामांकन करूँ तो क्या मेरा इलाज कुछ अलग ढंग से किया जाएगा?
- मेरे लिए सबसे बढ़िया उपचार के बारे में आपकी क्या राय है?
- उपचार का कार्यक्रम क्या है, उदाहरण के लिए कितने उपचार और कब-कब?
- इसके बारे में सोचने के लिये मेरे पास कितना समय है?
- क्या आपको आज ही मेरा निर्णय चाहिए?
- मैं क्या करूँ यदि मुझे परस्पर-विरोधी सूचना मिले?
- मेरी दीर्घकालीन फॉलोअप योजना क्या है?

मैं किस प्रकार मदद कर सकता हूँ?



- क्या मैं उपचार से पहले या बाद में कुछ ऐसा कर सकता हूँ जो इसे और अधिक प्रभावी बना दे?
- 'करें' और 'न करें' क्या हैं?
- क्या मुझे अपना आहार, नौकरी, व्यायाम इत्यादि बदलना चाहिए?

भविष्य

एक मुद्दा जिस पर बहुत सारे रोगी अपने कैंसर विशेषज्ञ के साथ चर्चा करना चाहते हैं, लेकिन जिन्हें उठाना मुश्किल हो सकता है, वह भविष्य की संभावनाओं के बारे में है। पूर्वानुमान शब्द का उपयोग भविष्य में हो सकने वाली चीजों (कैंसर के संबंध में) का वर्णन करने के लिए किया जाता है। अनेक लोग पूर्वानुमान को केवल अपेक्षित उत्तरजीविता अवधि के रूप में देखते हैं, लेकिन इसमें व्यापक समस्याएँ शामिल होती हैं, जैसे कैंसर और उसके उपचार का प्रभाव, या विशिष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करने की क्षमता। यहाँ कुछ प्रश्न आपके लिए सूचीबद्ध हैं जिन्हें आप अपने कैंसर विशेषज्ञ से पूछ सकते हैं:

- इस समय मेरा कैंसर कहाँ तक पहुँचा है?
- क्या यह शरीर के दूसरे हिस्सों में फैल/बढ़ गया है?
- कैंसर की शरीर के दूसरे हिस्सों में फैलने की कितनी संभावना है?
- कैंसर के क्या-क्या लक्षण होंगे?
- इस बात की कितनी संभावना है कि उपचार से लक्षणों में सुधार आएगा?
- उपचार के कौनसे ऐसे सामान्य साइड इफ़ेक्ट्स हैं जिनके लिए मुझे खुद को तैयार रखना होगा?
- क्या कोई असामान्य साइड इफ़ेक्ट्स हैं जो मुझे प्रभावित कर सकते हैं?
- क्या इन साइड इफ़ेक्ट्स के इलाज के लिए कुछ किया जा सकता है?
- मेरे उपचार का लक्ष्य क्या है? कैंसर का इलाज करना या इसे नियंत्रित करना और लक्षणों को प्रबंधित करना/हल्का करना?
- क्या ऐसा कोई समय है जिसमें मुझमें कोई लक्षण नहीं होगा?
- यदि उपचार काम करता है, तो कैंसर के दोबारा होने की क्या संभावना है?
- यदि मैं उपचार नहीं लेने का निर्णय लेता हूँ तो मुझे क्या अपेक्षा करनी चाहिए?
- मेरे प्रकार के कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए अपेक्षित उत्तरजीविता अवधि क्या है?
- क्या कोई समय सीमा देना संभव है? मैं कितने दिन जीऊँगा?
- क्या कोई कारण है जो मेरे पूर्वानुमान को एक सामान्य रोगी से अलग बनाता है?



- मेरा काम किस प्रकार प्रभावित हो सकता है?
- मेरी जीवनशैली किस प्रकार प्रभावित हो सकती है? (उदाहरण दैनिक गतिविधियाँ, यौन जीवन)
- सबसे बढ़िया परिदृश्य क्या है? सबसे बुरा परिदृश्य क्या है?
- क्या आप संक्षेप में बता सकते हैं कि मेरे कैंसर के लिए किया जा सकता है?

सहायता जानकारी

- मेरे कैंसर और उपचार के बारे में क्या जानकारी उपलब्ध है? (उदाहरण किताबें, वीडियो, वेबसाइट)
- क्या मेरे लिए निजी बनाम सरकारी स्वास्थ्य प्रणाली के कोई लाभ/हानियाँ हैं?
- मेरे उपचार में क्या खर्च होगा? (उदाहरण दवाईयाँ, कीमोथेरेपी)
- यदि मैं नौकरी नहीं कर पाऊँ तो क्या मैं किसी लाभ का पात्र हूँ?
- क्या आप बेहतर ढंग से सामना करने के बारे में कोई सलाह दे सकते हैं?
- क्या मैं इस उपचार से गुजरे किसी व्यक्ति से बात कर सकता हूँ?
- क्या इस बीमारी से निपटने में मुझे और मेरे परिवार को मदद करने के लिए कोई सेवा/सहायता समूह है?
- यदि मुझे कोई समस्या हो तो मुझे किससे संपर्क करना चाहिए?

संदर्भ: जानकारी Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends, School of Psychology, University of Sydney (ब्यूटो, पी एंड ग्रिवास, डी, 2004 द साइकोलॉजिकल इम्पैक्ट ऑफ कैंसर – कैंसर पीड़ित वयस्कों, उनके परिवार और मित्रों के लिए एक गाइड, स्कूल ऑफ साइकोलॉजी, यूनीवर्सिटी ऑफ सिडनी) से रूपांतरित।

© Cancer Australia 2013

PCAC(h)

