

Tập thư thái khi mắc bệnh Ung thư

Trang 1/2



Người bị ung thư có thể có nhiều nỗi lo sợ và rất rối trí. Thật khó để đương đầu với chuyện điều trị bệnh ung thư và những phản ứng phụ nó gây ra. Rồi còn nỗi lo lắng về tiền bạc, gia đình, công việc.

Có thấy căng thẳng, lo sợ và lăm lăm lúc giận dữ khi mắc phải ung thư thì đấy cũng là điều bình thường. Căng thẳng có thể gây ra nhức đầu, đau bao tử, đau lưng, đau bả vai, ăn không tiêu và khó ngủ. Cứ kéo dài như thế thì bồn chồn và căng thẳng có thể làm kiệt sức và nặng bệnh. Học cách đối phó với mỗi căng thẳng là điều khả thi, và trong trang thông tin này chúng tôi xin đề nghị một vài cách để đối phó.

Tìm hiểu về bệnh trạng của mình

Tìm hiểu về ung thư và phương thức chữa trị có thể giúp ích cho chúng ta. Tìm hiểu về những phản ứng phụ và những điều có thể làm được.

Nhiều người thấy rằng càng hiểu biết nhiều về bệnh ung thư của mình thì họ càng cảm thấy trong tư thế "có thể kiểm soát được tình hình" hơn. Họ trở nên tự tin hơn để quyết định về cách thức chữa trị, về tài chính và nhiều điều khác nữa.

Nên nhớ rằng, những gì đã xảy ra cho người khác không hẳn là sẽ xảy đến cho mình. Chỉ có Bác sĩ mới có thể cho biết là điều gì có thể xảy đến cho quý vị.

Nói chuyện về ung thư

Lần đầu tiên khi được báo cho biết là bị ung thư, có thể quý vị không muốn nói gì về chuyện ấy. Đối phó với 1 vấn đề sẽ dễ dàng hơn khi ta nói chuyện về nó với 1 người khác. Nói chuyện thường giúp ta tìm ra được cách thức mới để đối phó với vấn đề. Chia sẻ cảm tưởng và nỗi lo sợ cũng giúp ta được.

Con người cần nói chuyện với những ai họ có thể tin cậy. Có thể đó là một người rất gần gũi, như thể 1 người thân trong nhà hoặc bạn hữu. Đó cũng có thể là 1 bác sĩ hay y tá, hay 1 chuyên viên y tế khác, 1 nhân viên trợ giúp hay cố vấn về tôn giáo. Một số người thì lại thích được cố vấn chuyên môn từ một tâm lý gia hay nhân viên xã hội hơn. Hãy gọi cho đường điện thoại thông tin về bệnh ung thư nếu quý vị cần giúp đỡ để tìm cố vấn.

Tham gia nhóm hỗ trợ người bị ung thư

Trong 1 nhóm hỗ trợ người bị ung thư, mọi người đến để gặp gỡ những người khác cùng hoàn cảnh với mình, để nói chuyện và chia sẻ cách thức họ đối phó ra sao. Nhiều nhóm hỗ trợ còn dạy phương pháp thư giãn, thiền định và giải quyết vấn đề. Có thể có nhóm hỗ trợ người bị ung thư nói cùng ngôn ngữ với quý vị.

Quý vị có thể tham gia vào Chương Trình Giáo Dục Sống với Bệnh Ung Thư. Chương trình này cung cấp thông tin về bệnh Ung thư và cách thức đối phó. Chương trình kéo dài nhiều tuần lễ. Hãy hỏi nhân viên xã hội ở bệnh viện tin tức về chương trình này. Có thể có 1 chương trình bằng ngôn ngữ của quý vị.

Tập thể dục và ngủ

Tập thể dục có thể giúp ta cảm thấy khoẻ khoắn hơn và thư thái hơn. Đối với một vài người, chạy bộ rất tốt. Người khác thì thích đi bộ, bơi lội hoặc có hoạt động khác. Người mắc bệnh ung thư nên phối kiểm với bác sĩ trước bắt đầu chương trình thể dục mới.

Các kỹ thuật thư giãn có thể giúp ta ngủ dễ hơn. Bác sĩ có thể chỉ cho biết nơi có thể nhờ giúp đỡ nếu chúng ta không ngủ được.

▶ Vietnamese

Learning to relax when you have cancer

Đường dây thông tin về Bệnh Ung thư:

- Tiếng Việt
(03) 9209 0168
- Tiếng Anh
13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004

Tập thư thái khi mắc bệnh Ung thư

Trang 2/2



Làm những gì mình thích

Tập trung chú ý vào những chuyện thật có ý nghĩa và cố làm ngưng những chuyện không quan trọng. Hãy đón nhận sự giúp đỡ của người khác.

Cố ra khỏi nhà thường hơn, dù chỉ là ra ngoài trong chốc lát. Đi xem một phim vui – cười là cách tuyệt diệu nhất làm chúng ta yêu đời, ngay cả dù cười là chuyện cuối cùng trên đời bạn nghĩ là mình có thể làm được. Hoặc hãy trốn thực tại chốc lát trong âm nhạc – nghĩa là tìm quên nơi bất cứ thứ gì cho bạn nỗi thư thái hay thoải mái. Có người lại thích biên chép chuyện hàng ngày.

Tìm hỗ trợ về mặt tôn giáo, tâm linh

Đối với nhiều người thì tôn giáo là chuyện quan trọng. Nói chuyện với một người thuộc về tôn giáo mà chúng ta kính trọng cũng giúp an ủi được. Họ có thể nói về ý tưởng, về hoài nghi và niềm tin, và giúp người khác cảm thấy an lạc hơn.

Học cách thư giãn

Học thư giãn thể xác và trí não có thể giúp ta cảm thấy lạc quan và kiểm soát được tình hình.

Hãy thử phương pháp thư giãn đơn giản này

Tìm một nơi yên lặng, ấm áp. Ngồi vào 1 chiếc ghế thoải mái và buông thả cho thư giãn. Hoặc nằm ngửa, xuôi tay 2 bên mình.

Nhắm mắt lại. Hít vào từ từ và sâu. Giữ hơi thở vài giây, rồi thở ra từ từ, buông thả cho toàn thân trở nên thật thư giãn và nặng xuống. Cứ tiếp tục hít thở như thế trong vài phút. Mỗi lần thở ra, hãy tưởng tượng đang tống hết những căng thẳng phiền muộn ra ngoài. Và bạn có thể sẽ cảm thấy mình bình tĩnh hơn và yên ổn hơn.

Những chuyện người khác đã thử

- Xoa bóp có thể đem lại thư thái. Xoa bóp thường tháo bỏ được mọi căng thẳng và giúp ta thoải mái hơn. nên hỏi Bác sĩ để biết chắc là chuyện xoa bóp không trở ngại gì cho mình.
- Quý vị cũng có thể học ngồi Thiền. Chuyện này giúp ta suy nghĩ "chậm" lại để ý tưởng khỏi chạy nhảy quàng xiên khiến cho ta thấy bất an.
- Thái Cực Quyền (t'ai chi) là môn thể dục cử động chậm, liên tục, ôn nhu, có nhịp điệu như vũ khúc thật chậm.
- Phương pháp yoga kết hợp việc tập luyện thể xác với các tập luyện tinh thần. Yoga là 1 kỹ năng muốn học phải mất thời gian. Nếu muốn có thể dự lớp dạy Yoga tại địa phương.

▶ Vietnamese

Learning to relax when you have cancer

Đường dây thông tin về Bệnh Ung thư:

- Tiếng Việt
(03) 9209 0168
- Tiếng Anh
13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004