

Πώς να μάθετε να χαλαρώνετε όταν έχετε καρκίνο

Σελίδα 1 από 2



Τα άτομα που έχουν καρκίνο μπορεί να φοβούνται πολύ και να αισθάνονται σύγχυση. Μπορεί να είναι δύσκολο να τα βγάλουν πέρα με την θεραπεία του καρκίνου και τις παρενέργειες της. Μπορεί επίσης να στενοχωριούνται για χρήματα, την οικογένεια και τις δουλειές τους.

Είναι φυσικό αυτοί οι άνθρωποι να αισθάνονται άγχος, φόβο και θυμό, επειδή έχουν καρκίνο. Το άγχος μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι, πόνους στην πλάτη και τους ώμους, δυσπεψία και δυσκολίες στον ύπνο. Μακροχρόνια, το άγχος και η υπερένταση μπορούν να κάνουν ένα άτομο να αισθάνεται εξαντλημένο και άρρωστο. Είναι δυνατόν να μάθει κανείς πώς να αντιμετωπίσει την υπερένταση. Σε αυτό το πληροφοριακό φυλλάδιο προτείνουμε μερικούς τρόπους για αυτό.

Μάθετε για την ασθένειά σας.

Η γνώση γύρω από τον καρκίνο και την θεραπεία του μπορεί να σας βοηθήσει. Μάθετε για τις παρενέργειες και τι μπορεί να γίνει μ'αυτές. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι όσο περισσότερα ξέρουν για τον καρκίνο που έχουν, τόσο πιο πολύ αισθάνονται ότι ελέγχουν την κατάστασή τους. Αισθάνονται πιο σίγουροι να πάρουν αποφάσεις για την θεραπεία τους, τα οικονομικά τους και πολλά άλλα πράγματα.

Να θυμάστε, ό,τι συνέβη στους άλλους δεν θα συμβεί υποχρεωτικά και σε σας. Μόνο ο γιατρός σας μπορεί να σας πει τι μπορείτε να περιμένετε.

Να μιλάτε γι αυτό

Όταν σας πουν για πρώτη φορά ότι έχετε καρκίνο, ίσως να μην θέλετε να μιλήσετε γι αυτό. Είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπίσετε ένα πρόβλημα, όταν το συζητήσετε με κάποιο άλλο άτομο. Η συζήτηση συχνά βοηθάει τους ανθρώπους να βρουν νέους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων τους. Το μοίρασμα των συναισθημάτων και των φόβων βοηθάει.

Οι άνθρωποι χρειάζονται να μιλήσουν με κάποιον που του έχουν εμπιστοσύνη. Μπορεί να είναι κάποιο δικό σας πρόσωπο, όπως κάποιος από την οικογένεια ή κάποιος φίλος. Μπορεί να είναι ένας γιατρός ή νοσοκόμος, ή ένα άλλο άτομο από τον νοσηλευτικό κλάδο, υπάλληλος υποστήριξης ή θρησκευτικός σύμβουλος. Μερικά άτομα προτιμούν να συμβουλευτούν έναν ειδικό, όπως έναν ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό.

Αν χρειάζεστε βοήθεια για να βρείτε κάποιον σύμβουλο, καλέστε τη γραμμή μας για πληροφορίες για τον καρκίνο.

Εγγραφείτε σε μια ομάδα υποστήριξης ατόμων με καρκίνο.

Στις ομάδες υποστήριξης ατόμων με καρκίνο, τα άτομα γνωρίζουν άλλους που βρέθηκαν σε παρόμοιες καταστάσεις και κουβεντιάζουν και μοιράζονται γνώσεις και εμπειρίες για το πώς τα βγάζουν πέρα.

Σε πολλές ομάδες διδάσκεται χαλάρωση, αυτοσυγκέντρωση και επίλυση προβλημάτων. Ίσως υπάρχει ομάδα υποστήριξης για άτομα που μιλούν την δική σας γλώσσα.

Θα μπορούσατε να εγγραφείτε σ'ένα από τα Ζώντας με τον Καρκίνο Εκπαιδευτικά Προγράμματα. Αυτά δίνουν πληροφορίες για τον καρκίνο και τρόπους για να τον αντιμετωπίσετε. Διαρκούν αρκετές εβδομάδες. Ζητήστε πληροφορίες από την κοινωνική λειτουργό στο νοσοκομείο. Μπορεί να υπάρχει ένα πρόγραμμα στην δική σας γλώσσα.

Να κάνετε ασκήσεις και να κοιμώσατε

Η άσκηση μπορεί να κάνει ένα άτομο να αισθάνεται καλύτερα και πιο χαλαρωμένο. Για μερικά άτομα είναι καλό το σιγανό τρέξιμο (τζόγκινγκ).

Άλλοι προτιμούν το περπάτημα, το κολύμπι ή κάποια άλλη δραστηριότητα. Τα άτομα που έχουν καρκίνο πρέπει να ρωτήσουν τον γιατρό τους πριν αρχίσουν κάποιο άλλο είδος άσκησης. Οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να σας βοηθήσουν στον ύπνο. Επίσης οι γιατροί μπορούν να σας συστήσουν πού να βρείτε βοήθεια, αν έχετε προβλήματα με τον ύπνο.

► Greek

Learning to relax when you have cancer

Γραμμή πληροφοριών για τον καρκίνο:

- **Ελληνικά**
(03) 9209 0162
- **English**
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

Πώς να μάθετε να χαλαρώνετε όταν έχετε καρκίνο

Σελίδα 2 από 2



Κάνετε αυτά που σας ευχαριστούν

Επικεντρώστε την προσοχή σας σε ό,τι πραγματικά έχει σημασία, και προσπαθείστε να αγνοήσετε αυτά που δεν είναι σημαντικά. δεχθείτε προσφορές για βοήθεια.

Προσπαθείστε να βγαίνετε συχνά από το σπίτι, έστω και για σύντομα χρονικά διαστήματα. Δείτε ένα αστείο έργο- το γέλιο είναι ένας θαυμάσιος τρόπος να αισθάνεστε καλά, ακόμη και αν αυτό είναι το τελευταίο πράγμα που σκέφτεστε ότι θα μπορούσατε να κάνετε.. Η ξεφύγετε για λίγο από την πραγματικότητα στην μουσική- οτιδήποτε βρίσκετε ότι σας χαλαρώνει ή σας ευχαριστεί. Μερικά άτομα ευχαριστούνται με το να διατηρούν ένα ημερολόγιο.

Ζητήστε θρησκευτική ή πνευματική υποστήριξη

Η θρησκεία είναι σημαντική για πολλούς ανθρώπους. Η συζήτηση με ένα άτομο από μια θρησκεία που σέβεστε μπορεί να βοηθήσει. Μπορούν να σας μιλήσουν για τις ιδέες, τις αμφιβολίες και τα πιστεύω και να βοηθήσουν το άτομο να νιώθει ηρεμία.

Μάθετε πώς να χαλαρώνετε

Αν μάθετε να χαλαρώνετε το σώμα και τον νου σας μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε καλά και ότι ελέγχετε την κατάσταση.

Δοκιμάστε αυτή την απλή χαλάρωση.

Βρείτε έναν ζεστό, ήσυχο χώρο. Καθίστε σε ένα αναπαυτικό κάθισμα και χαλαρώστε. Η ξαπλώστε ανάσκελα, με τα χέρια σας στα πλάγια.

Κλείστε τα μάτια σας. Αναπνέετε κατά διαστήματα και βαθειά. Κρατείστε τον αέρα για

μερικά δευτερόλεπτα. Κατόπιν εκπνεύστε τον αέρα διαδοχικά και αφήστε το σώμα σας να χαλαρώσει και να βαρύνει. Συνεχίστε να αναπνέετε έτσι για μερικά λεπτά. Κάθε φορά που εκπνέετε τον αέρα αισθανθείτε την ένταση να φεύγει από το σώμα σας. Μπορεί να αρχίσετε να αισθάνεστε πιο ήρεμα και γαλήνια.

Άλλα πράγματα που έχουν δοκιμαστεί από άτομα

- Οι μαλάξεις (μασάζ) μπορούν να σας χαλαρώσουν. Συχνά εξαφανίζουν την ένταση και κάνουν το άτομο να αισθάνεται άνετα. Ρωτήστε τον γιατρό σας αν οι μαλάξεις είναι κατάλληλες για σας.
- Μπορείτε να μάθετε να αυτοσυγκεντρώνεστε (meditate). Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να σκέπτεσθε σε αργότερο ρυθμό ώστε να μην τρέχει η σκέψη σας και σας δημιουργεί άγχος.
- Το λεγόμενο τάϊ τσι είναι αργές, ελαφρές, ρυθμικές συνεχείς κινήσεις, σαν αργόρρυθμος χορός.
- Η γιόγκα συνδυάζει ασκήσεις για το σώμα με 'ασκήσεις' για τον νου. Η γιόγκα είναι μια τέχνη που παίρνει χρόνο για να την μάθει κάποιος. Ίσως να θέλετε να εγγραφείτε σε μια τοπική τάξη γιόγκα.

► Greek

Learning to relax when you have cancer

Γραμμή πληροφοριών για τον καρκίνο:

- **Ελληνικά**
(03) 9209 0162
- **English**
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