

Kanserli kişinin gevşemeyi öğrenmesi

Sayfa 1/2



Kanserli kişide çeşitli korkular olmasının yanı sıra, zihinsel karmaşa da görülebilir. Kanser tedavisi ve yan etkileri ile başa çıkmak kolay olmayabilir. Kişi ayrıca, para, aile ve iş konularında da kaygılanır.

Kanser olduğunu öğrenen kişinin gergin, korkmuş ve hatta öfkeli olması normaldir. Gerginlik, baş, mide, sırt ve omuz ağrısı ile sindirim güçlüğü ve uyku bozukluğuna yol açabilir. Uzun süren gerginlik ve endişe hali kişiyi bitkin ve fiziksel olarak hasta yapabilir. Gerginlikle başa çıkmayı öğrenmek olasıdır. Bu bilgi notunda bazı başa çıkma yöntemleri önerilmektedir.

Hastalığınız hakkında bilgi sahibi olunuz

Kanser ve tedavisine ilişkin bilgilenmek yararlı olabilir. Hastalığın yan etkilerini ve bu konuda yapılabilecekleri öğreniniz. Birçok kişi, kanser hakkında ne kadar çok bilgi sahibi olunursa, hastalığın o ölçüde 'denetleneceğini' düşünmektedir. Bu bağlamda, tedavi, parasal durum ve diğer birçok konuda daha bilinçli karar verebilirler.

Başkalarının başına gelenin sizin için geçerli olmayacağını lütfen unutmayınız. Beklentileriniz konusunda size gerekli bilgiyi yalnızca doktorunuz verebilir.

Kanser hakkında konuşma

Size ilk kez kanser olduğunuz söylendiğinde, bu konuda konuşmak istemeyebilirsiniz. Bir başkası ile konuşulduğunda, sorunun üstesinden gelmek çok daha kolaydır. Konuşma, çoğunlukla sorunların üstesinden gelmede yeni yöntemler bulmalarında kişilere yardımcı olur. Konuşma ayrıca, korku ve duyguların paylaşılmasında da yararlıdır.

Kişiler güvendikleri bir kişi ile konuşma ihtiyacı duyarlar. Bu, bir aile bireyi ya da arkadaş gibi yakın biri olabilir. Ayrıca, bir doktor ya da hemşire veya başka bir sağlık uzmanı, destek görevlisi ya da dini danışman da olabilir. Bazı kişiler, bir psikolog ya da sosyal görevliden danışmanlık hizmeti almayı tercih edebilirler.

Bir danışman bulmada yardıma ihtiyaç duyarsanız, kanser bilgi hattımızı arayınız.

Kanser destek grubuna katılınız

Kanser destek grubunda kişiler, kendileriyle benzer durumda olan diğer kişilerle tanışır, hastalıkla nasıl başa çıktıkları konusunda konuşur ve deneyimlerini paylaşırlar. Birçok grupta, katılımcılara ayrıca, gevşeme teknikleri, meditasyon ve problem çözme yöntemleri de öğretilmektedir. Dilinizi konuşan kişilerin oluşturduğu bir kanser destek grubu olabilir.

Kanserle Yaşama Eğitim Programı'na katılabilirsiniz. Bu programda kanser ve başa çıkma yöntemlerine ilişkin bilgi verilmektedir. Bu program birkaç hafta sürmektedir. Hastane sosyal görevlisinden bu konuda bilgi alabilirsiniz. Ayrıca, konuştuğunuz dilde düzenlenmiş bir program da olabilir.

Egzersiz ve uyku

Egzersiz kişinin kendini daha iyi hissetmesi ve gevşemesinde yardımcı olabilir. Bazı kişiler için yavaş koşu yararlı olabilir. Bazıları ise, yürüyüş, yüzme ya da diğer etkinlikleri tercih edebilirler. Kanserli kişilerin, yeni bir egzersize başlamadan önce doktorlarına danışmaları gerekir.

Gevşeme teknikleri kişinin uyku uyumasında yardımcı olabilir. Doktor, kişilere, uyku sorunları olduğunda, yardım almak için nereye başvuracaklarını söyleyebilir.

► Turkish

*Learning to relax
when you have cancer*

Kanser bilgi hattı:

- Türkçe
(03) 9209 0169
- İngilizce
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

Kanserli kişinin gevşemeyi öğrenmesi

Sayfa 2/2



Hoşlandığınız etkinlikleri yapınız

Gerçekten önemli olan konulara yoğunlaşın, önemli olmayanları gözardı etmeye çalışın. Yardım tekliflerini kabul ediniz.

Yalnızca kısa süreli gezintiler için bile olsa, sık sık evden dışarı çıkmaya çalışın. Komedi filmlerine gidiniz - yapabileceğiniz en son şey olduğunu düşünseniz bile, gülme, kişinin kendini iyi hissetmesinin en iyi yöntemidir. Ayrıca, bir süre müzik dinleyebilir ya da rahatlatıcı veya doyurucu herhangi bir etkinliği yapabilirsiniz. Bazı kişiler günlük tutmaktan zevk alırlar.

Dini ya da manevi destek alın

Din birçok kişi için çok önemlidir. Saygı duyduğunuz bir dinden olan biri ile konuşmanız yararlı olabilir. Bu kişiler, fikirler, kuşular ve inançlar hakkında konuşabilir ve kişinin daha huzurlu olmasında yardımcı olabilirler.

Nasıl gevşeyeceğinizi öğreniniz

Bedensel ve zihinsel gevşemeyi öğrenme, kişiye, kendini iyi ve kontrol altında hissetmesinde yardımcı olabilir.

Aşağıda belirtilen basit gevşeme tekniklerini uygulamaya çalışınız

Sıcak ve sakin bir yer bulunuz. Rahat bir sandalyede oturup, gevşeyiniz. Veya kollarınız yanda sırtüstü uzanınız. Gözlerinizi kapatınız. Yavaş yavaş ve derin bir şekilde nefes alınız. Soluduğunuz havayı birkaç saniye tutunuz.

Daha sonra yavaş yavaş nefesinizi bırakınız ve vücudunuzun gevşemesini ve ağırlaşmasını sağlayınız. Bu pozisyonda nefesinizi birkaç dakika tutunuz. Nefesinizi her dışarı verişte stresin vücudunuzu terk ettiğini düşününüz. Kendinizi çok daha sakin ve huzurlu hissetmeye başlayabilirsiniz.

Diğer gevşeme yöntemleri

- Masajın gevşetici etkisi olabilir. Masaj genellikle kişinin gerginliğini alır ve kendini rahat hissetmesine yol açar. Masaj yaptırmamanın sizin için uygun olup olmadığını doktorunuza sorunuz.
- Meditasyon yapmayı öğrenebilirsiniz. Bu yöntem, düşünme biçiminizi 'yavaşlatmada' size yardımcı olabilir. Bu da sonuçta, düşüncelerin zihninizde yoğunlaşmış endişe hali yaratmasını önler.
- T'ai Chi, ağır dans etme gibi yavaş, nazik, ritmik ve sürekli hareketlerden oluşan bir gevşeme yöntemidir.
- Yoga, beden egzersizlerini zihin 'egzersizleri' ile birleştiren bir gevşeme tekniğidir. Yoga, öğrenmesi zaman alan bir beceridir. Bölgenizde sağlanan bir yoga kursuna katılabilirsiniz.

► Turkish

Learning to relax when you have cancer

Kanser bilgi hattı:

- Türkçe
(03) 9209 0169
- İngilizce
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