

**susan G.
komen.**



BCFE



المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي
Breast Cancer Foundation of Egypt
مشهرة برقم ٤٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤ بوزارة التضامن الاجتماعي

عندما تصاب زوجتي بسرطان الثدي



عندما تصاب زوجتي بسرطان الثدي



كيف تشعر زوجتي بعد التشخيص؟

عندما تصاب شريكة حياتك بسرطان الثدي قد تصاب بمشاعر مختلطة من أهمها الصدمة والخوف والغضب والإحباط ، بل وفي بعض الأحيان قد تشعر بالعجز والإكتئاب.

عليك عزيزي الزوج أن تعرف أن هذه المشاعر طبيعية تماما فلا توجد مشاعر صحيحة وأخرى خاطئة في هذا السياق فقد أجبرتها الظروف علي مواجهة اختبار صعب تختار فيه ما بين فقدان ثديها أو حدوث تغيير فيه وما بين الخوف من فقدان أنوثتها أو حياتها ويأتي دورك في هذه المرحلة من خلال تفهمك لما قد تشعر به أو تفكر فيه ولتحقيق ذلك عليك باتباع الآتي:

- حاول أن تجعلها تشاركك مشاعرها وأفكارها بصراحة ووضوح.
- انتبه لما قد تحتاجه في هذه المرحلة وتعلم كيف تستمع لها.
- ابدأ بمشاركتها مشاعرك وأفكارك أولا مما قد يجعلها تفهم أنه لا مانع من مصارحتك مشاعرها بالمثل.

كيف أعرف انها تتوافق جيدا أو تتقبل الحقيقة:

هناك علامات توضح لك درجة تقبلها للمحنة التي تمر بها واستعدادها النفسي لخوض رحلة العلاج وهذه العلامات هي:

السعي وراء معلومات حول العلاج.

تتقبل حقيقة انها مصابة بسرطان الثدي.

لديها قدر عالي من الثقة بالنفس من أن ما تفعله قد يساعدها علي الشفاء وتخطي الأزمة.

إذا لاحظت عدم وجود هذه العلامات أو شعرت بأنها لا تتقبل الموضوع حاول مساعدتها علي تخطي ذلك وجعلها تتحدث عن مشاعرها وأفكارها. وهناك عدة طرق يمكنك مساندةها من خلالها.

أولا: المساندة العملية:

وتأتي من خلال مساعدتك لها في أعباء الحياة اليومية مثل احضار الطعام من الخارج وتوفير طاقتها أو الاهتمام بالأطفال حينما تذهب للطبيب أو أحيانا الذهاب معاها للطبيب وجلسات العلاج قد يكون أفضل الحلول.

ثانيا: المساندة العاطفية أو الوجدانية:

يمكنك دعم زوجتك عاطفيا من خلال قضاء الوقت معها فهي تحتاج لك الآن أكثر من أي وقت مضى، كذلك لا بد وأن تستمع لها وتسالها باستمرار عن شعورها واحتياجاتها.

ثالثا: التعاطف:

قد يكون مفيدا أن تفكر ماذا لو كنت أنت من أصيب بالمرض؟ كيف ستشعر وتفكر حينها؟ قد لا يمكنك معرفة شعور زوجتك وأفكارها وما تمر به ولكن إذا حاولت تخيل نفسك في الظروف التي تمر بها قد تستطيع اخبارها أنك تحاول أن تفهم ما تمر به وبالتالي فالتعاطف يتمثل في مشاركتها ما تشعر به واخبارها دائما أنك مستعد لتسمع ما لديها لتقوله وخاصة عندما تكون هي مستعدة لذلك.

رابعا: اسمح لها أن تكون علي طبيعتها معك:

حيث من المهم أن تسمح لها أن تعبر عن ما في داخلها أمامك وتذكر دائما أن دموعها ومظاهر الاكتئاب التي تبدو عليها هي مشاعر غير موجهة نحوك



وإنما هي علامات علي ما تمر به، ولكي تساعدنا في هذه المواقف لابد وأن تسمح لها أن تقول أمامك أي شيء تفكر به وتتغاضي عن غضبها أحيانا و تؤكد لها أنه يمكنها أن تبكي وأن تغضب وأن بتوح بمشاعرها أمامك فليس بينكما حواجز.

خامسا:

مساعدتها من خلال جمع معلومات حول مرضها واختيارات العلاج حيث يمكنك مساعدتها في طرح الأسئلة علي الأطباء واستيضاح ما يتعلق بالعلاج والآثار الجانبية الخ

حول العلاقة بينكما:

تعد خبرة المرض التي قد يمر بها أحد طرفي العلاقة من الأشياء التي قد تقربكما أكثر ولكنها قد تؤدي لظهور وتبلور بعض المشاكل أيضا ولذلك لابد أن تتعلم وزوجتك كيف تساندا بعضكما وتتحدثان عن كل أمور علاقتكما بوضوح وصراحة ويمكن تحقيق ذلك من خلال تخصيص وقت تقضيانه معا



بعيد عن أي مشتتات للانتباه، أخبرها دائما شعورك نحوها، اسألها عما تشعر به فليس بإمكانك قراءة أفكارها، استخدم معها وسائل الاتصال غير اللفظي أحيانا فبإمكان لمسة من يدك أن تخبرها الكثير بشكل أوضح من الكلمات.

ممارسة العلاقة الحميمية :

قد تتغير رغبة المرأة وشعورها حول ممارسة العلاقة الحميمية علي مدار رحلة العلاج وقد يرجع السبب لبعض الآثار الجانبية للعلاج أو قد يكون السبب نفسي خاصة وأن حدوث تغير في جزء من جسدها ينعكس بشكل كبير علي ادراكها لأنوثتها و ثقتها بنفسها .

وقد تلاحظ أنت هذه التغيرات في عدم تجاوبها معك أو عدم قدرتها علي تأدية العلاقة بذهن صافي ولذلك لابد وأن تقدر مشاعرها وتحاول التحدث معها ولا تتعجل استئناف العلاقة بينكما طالما شعرت أنها ليست مستعدة بعد واحرص علي أن توضح لها انجذابك نحوها وأنتك ما زلت تراها أنثي مرغوبة.



ماذا عن احتياجاتك أنت عزيزي الزوج:

بعد المرور بهذه الخبرة من الأشياء الصادمة لك أيضا وقد تحتاج للحصول علي الدعم والتشجيع حتي تستطيع أن تكمل رحلتك في دعم الزوجة وقد تستطيع الحصول علي الدعم والمساندة من خلال الأصدقاء والعائلة وأن تطلب منهم المساعدة، وكذلك لا تتردد في الحصول علي دعم نفسي من مختص إذا شعرت بعدم قدرتك علي التوافق أو القيام بمهمتك في دعم ومساندة الزوجه. كما يمكنك أن تخصص بعضا من الوقت لنفسك تقوم فيه بالقراءة أو الخروج مع الأصدقاء أو ممارسة هواية أو رياضة تجعلك تشعر بالتحسن.





المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

33 شارع القصر العيني - فم الخليج - الدور السابع - شقة 25

الخط الساخن : 19417 - تليفون / فاكس : 23644422 (202) موبايل : 01003491104

البريد الالكتروني: info@bcfe.org الموقع الالكتروني: www.bcfe.org

للتبرع:

البنك لتجاري الدولي CIB

حساب رقم 2590000697 بالجنية المصري

حساب رقم 2590300493 بالدولار الأمريكي

للتحويلات CIBEEGCX025