



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

دليل الارشاد والدعم النفسي

عند اصابة الطفل بالسرطان



٢) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤٤ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشامسي ، هيفاء بنت عبدالوهاب
دليل الإرشاد والدعم النفسي عند إصابة الطفل بالسرطان. /
هيفاء بنت عبدالوهاب الشامسي ؛ عبدالحميد بن عبدالله الحبيب .-
الرياض ، ١٤٤٤ هـ
ص. ص. ؛ .سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٩-٠

١- السرطان ٢- الاطفال - امراض ٣- الارشاد النفسي - السعودية
أ.الحبيب ، عبدالحميد بن عبدالله (مراجع) ب.العنوان
ديوي ٦١٦,٩٩٢ ١٤٤٤/٦٨٩١

رقم الإيداع: ١٤٤٤/٦٨٩١

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٩-٠

دليل الإرشاد والدعم النفسي عند إصابة الطفل بالسرطان

إعداد

أ. هيفاء بنت عبدالوهاب الشامسي

مراجعة

د. عبدالحميد بن عبدالله الحبيب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
6	المحتويات
9	مقدمة
10	كيف سيساعدك هذا الكتيب؟
11	كيف يمكن الاستفادة من هذا الدليل؟
12	مراحل تلقي الخبر الصادم
13	الصدمة والإنكار
13	الشعور بالغضب
14	المساومة
14	الاكتئاب والحزن
15	القبول
16	المشاعر والعواطف المختلفة
16	الشعور بالخوف
16	الشعور بتأنيب الضمير
17	الشعور بالفقد
17	الشعور بالوحدة
17	الشعور بالحيرة
18	كيفية التعامل مع المشاعر؟
20	العلاقات الزوجية والسرطان
22	بعض الطرق التي تساعد على الحفاظ استقرار الحياة الزوجية خلال فترة العلاج

24	العناية بالذات والرعاية الفردية
24	اعتن بنفسك
25	اعتن بجسدك
25	أعد تقييم أولوياتك
26	تعامل مع مشاعرك
27	الحصول على المساعدة والدعم من الآخرين
27	اطلب المساعدة من أطفالك
28	اتخذ الخطوة الأولى
30	اطلب الدعم والمساندة من المختصين
31	استفسر عن الخدمات المقدمة من الجمعيات
32	كن مستعداً قبل زيارة المستشفى
33	الأشقاء ومرض السرطان
33	طرق تساعدك في التعامل مع أشقاء طفلك خلال هذه المرحلة
37	كيف أتعامل مع مشاعر أبنائي
38	طرق تساعد أطفالك في فهم مشاعرهم والتعامل معها
40	التواصل الفعال مع أطفالك
41	العائلة والأصدقاء
41	التعامل مع المساعدة التي لا تحتاجها في بعض الأحيان
42	طرق التعامل مع النصائح غير المرغوب بها
43	الأطفال وإصابتهم بالسرطان
43	التأثير النفسي على الطفل المصاب
44	الأسئلة التي قد تدور في أذهان الوالدين
48	التواصل الفعال مع الطفل - المراهق المصاب بالسرطان
51	طرق متعددة لمساعدة الطفل على التكيف والتأقلم



53	كيف تتعامل مع الأعراض الجانبية للعلاج؟
53	تغيرات المظهر
54	الصدقات والعلاقات الخاصة بالطفل / المراهق
56	التغيرات في الجدول اليومي - الروتيني (المستشفى والمدرسة)
61	الدعم النفسي والاجتماعي للطفل المصاب - المتعافي من السرطان
62	فريق الدعم النفسي - الاجتماعي
64	فترة ما بعد المرض - التعافي
64	الحياة الأسرية بعد الانتهاء من فترة العلاج
65	كيف يتفاعل الأطفال بعد الانتهاء من العلاج؟
65	مشاعر مختلفة بعد التعافي
66	النقاط التالية تساعد للتعايش مع فترة ما بعد المرض
67	ماذا يمكنك أن تفعل لأسرة الطفل المصاب بالسرطان؟
69	ماذا تقول للأسرة عندما يكون الطفل مصاباً بالسرطان؟
71	أسئلة واستفسارات
75	مصطلحات طبية مناسبة للأطفال من سن 9 سنوات فما فوق
78	REFERENCES

مقدمة

إن وجود طفل مصاب بالسرطان من أصعب الأمور التي قد يواجهها الوالدان والأسرة كاملة، وعلى الرغم من ازدياد نسبة الأطفال المتعافين من السرطان، إلا أن هذه الفترة تعتبر رحلة شاقة وطويلة مليئة بكثير من المشاعر والتحديات والصعوبات؛ سواء خلال مرحلة التشخيص أو أثناء المرض وما بعد التعافي. لذا يحتاج الوالدان والأسرة خلال هذه الفترة للدعم النفسي لهم ولأطفالهم. في هذا الكتيب سنُغطي عدة مواضيع، والتي قد تساعد الوالدين على الوعي والمعرفة بالجانب النفسي وتعلم مهارات التواصل والتكيف مع مرض السرطان.

هذا الدليل التوعوي التثقيفي محدد وعملي وبسيط، وسيساعد كل من لديه طفل مصاب بالسرطان في جميع المراحل منذ بداية التشخيص وأثناء مرحلة العلاج حتى مرحلة التعافي. هذا الدليل سيكون مرشداً لك خلال هذه الفترة سواء كنت:

- أحد الوالدين.
- أحد مقدمي الرعاية للطفل.
- أحد أفراد الأسرة والأقارب.
- أحد الأصدقاء.



كيف سيساعدك هذا الكتيب؟

هذا الكتيب يشمل أغلب المواضيع المختلفة التي قد تواجه أسرة الطفل المصاب بالسرطان وتتضمن المواضيع التالية:

- التعرف على المشاعر الذي يمر بها الوالدان أو مقدم الرعاية للطفل خلال فترة التشخيص ورحلة العلاج وبعد التعافي.
- سيقدم لك طرقاً ومهارات في كيفية التكيف والتعايش مع وجود طفلٍ أو مرافقٍ مصاب بالسرطان.
- سيقدم طرقاً وأساليب للعناية والاهتمام بالذات لمقدمي الرعاية للطفل المصاب بالسرطان.
- سيساعدك في التعرف على التغيرات الجسدية - النفسية - العاطفية - الاجتماعية المتوقعة خلال التشخيص والعلاج وما بعد العلاج.
- التعرف على احتياجات الطفل النفسية - الاجتماعية خلال التشخيص والعلاج وما بعد العلاج.
- كيفية التعامل مع التغيرات الجسدية - العاطفية - الاجتماعية خلال التشخيص والعلاج وما بعد العلاج.
- كيفية إبلاغ الطفل أو المرافق بأنه مصاب بالسرطان.
- كيفية التعامل مع الأشقاء خلال المرحلة العلاجية.
- كيفية الاستفادة من مصادر الدعم.
- كيفية دعم أسرة الطفل المصاب بالسرطان خلال مرحلة التشخيص وفترة العلاج.
- قد يطرح عليك الطفل أو المرافق وأشقائه الطفل المصاب بالسرطان بعض الأسئلة ولتسهيل الإجابة وضعنا بعض الأسئلة والاجابات.
- كما يحوي قائمة بالمصطلحات الطبية، والتي تُرجمت إلى اللغة العربية وشرحت بطريقة مبسطة لتوصيلها للطفل أو المرافق المصاب بالسرطان.

كيف يمكن الاستفادة من هذا الدليل؟

- أولاً: قراءة الدليل كاملاً للاستفادة القصوى.
- ثانياً: اختيار الجزء الذي تهتم به حالياً ومن ثم قراءة الدليل كاملاً في وقت مناسب لك، كل جزء يهتم بموضوع معين فالجزء الأول يهتم بمشاعر الوالدين ومقدمي الرعاية للطفل المصاب بالسرطان.
- ثالثاً: قم باستخدام ورقة وقلماً وسجّل جميع الملاحظات والمعلومات المهمة بالنسبة لك.

وبالإمكان مشاركة هذا الدليل مع أفراد العائلة كالجد والجدّة أو الأقارب والأشخاص والأصدقاء المقربين لك، مما يساعد على تفهم الظروف التي تمر بها وتقديم المساعدة لك ولطفلك خلال هذه الفترة.

وعلى الرغم من إمكانية علاج العديد من الأطفال المصابين بالسرطان، فلا يزال من الصعب جداً سماع أن طفلك مصاب بالسرطان، وخلال هذه الفترة يتعرض معظم الأهالي لوابلٍ من العواطف المعقدة.

عندما يتم تشخيص أحد أطفال الأسرة بالسرطان سيؤثر هذا عليك وعلى أسرتك وعلى الأشخاص المقربين منك، سيكون لديك وطفلك مشاعر وعواطف مختلفة، وفي كثير من الأحيان قد تعاني أنت وطفلك وأسرتك من كمٍ هائلٍ من العواطف المختلطة " قبل وأثناء وبعد التشخيص وطوال فترة علاج سرطان الطفل ". كل هذه المشاعر قد تصيب الوالدين بالارتباك بسبب ما يمرون به، ولكن الآخرين من حولك قد لا يفهمون ما تمر به، كل هذه الأحاسيس قد تجعلك تشعر كما لو أنك ستفقد عقلك. ولكن عليك أن تفهم أنك حزين، وفي كل مرحلة تكون هناك استجابات مختلفة ومشاعر مختلفة قد تمر بها وهي ما يطلق عليه " مراحل الفقد " وفي الجزء التالي سنتناولها بالتفصيل.



مراحل تلقي الخبر الصادم

إن تلقيك خبر إصابة طفلك بالسرطان من أصعب المواقف التي قد تواجهها في حياتك! " طفلك مصاب بالسرطان " كلمة تُلقى على مسامعك فتقف حائراً مرتبكاً متسائلاً هل هذه حقيقة أم حلم؟ وكثير من تجارب الأهالي والدراسات تشير إلى أن المشاعر الأولية تكون صعبة ومختلفة، وقد تصاحبها كثير من الانفعالات الجسدية، فقد تشعر بالتنميل في جسدك أو الارتباك أو عدم القدرة على سماع أو تذكر معلومات حول التشخيص أو الخطة العلاجية. وقد تتغير هذه المشاعر من يوم لآخر ومن ساعة لأخرى، وقد تلوم نفسك في بعض الأحيان أو تلقي باللائمة على الآخرين، وقد تتساءل ماذا يحدث لك؟ قد تستغرب الأفكار التي تدور بذهنك؟ وقد تتفاجأ من بعض تصرفاتك الخارجة عن المألوف! كل ما تمر به هي مشاعر طبيعية وهي ما يطلق عليها مراحل تلقي الأخبار الصادمة. إن إدراكك لهذه المشاعر والتغيرات السلوكية ووعيك بها، سيساعدك كثيراً لفهم نفسك مما يسهل عليك التعامل مع الموقف بشكل أفضل.

وأياً كانت هذه المشاعر تذكر أنها طبيعية وتعد من حقك. كما أن اطلاعك على هذه المراحل مهم لفهم نفسك وتقبل ما تمر به، وقد تتضمن هذه الاستجابات الأولية مراحل متعددة عند تشخيص سرطان الأطفال، وذلك وفق ما يلي:

- قد تشعر بالصدمة والإنكار .
- قد تشعر بالغضب .
- قد تتساءل وتمر بمرحلة تدعى المساومة .
- قد تشعر بالحزن والاكئاب والشعور بالفقد .
- قد تصل لمرحلة التقبل .

الصدمة والإنكار

وهي أكثر المشاعر شيوعاً، حيث تنتاب الأهل عند سماع خبر تشخيص السرطان لأول مرة، ومن الطبيعي رغبة الأهل في إنكار احتمال أن هذا الشيء المخيف يمكن أن يحدث لأطفالهم. وهو رد فعل طبيعي تماماً والذي يمكن أن يكون سبباً لبعض الأعراض العاطفية والجسدية مثل قلة الشهية، قلة النوم، الصداع، والتوتر الزائد على المدى القصير.

الشعور بالغضب

الغضب من المشاعر الطبيعية التي قد يشعر بها الأهل في بعض الأحيان خلال هذه الفترة. وللمعلومية فمشاعر الغضب غالباً ما تخفي مشاعر مختلفة مثل الخوف أو الذعر أو الإجهاد، بالإضافة إلى أفكار مزعجة قد تراود الشخص، وقد يكون مختلفاً أحياناً قد يكون الغضب موجهاً إلى الأطباء وفريق الرعاية الطبية لكثرة القرارات والإجراءات العلاجية. وأحياناً قد يكون تجاه الطفل المريض نفسه لأن مرضه هو سبب في الكثير من المشاكل للعائلة. وهذه الفكرة مؤلمة جداً لكن من الطبيعي أيضاً أن يكون مثل ذلك الشعور، فعليك أن تبحث عما يخفيه هذا الغضب.

ومن الممكن أن يشعر الآباء بالغضب من بعضهم البعض، خصوصاً إذا كانت لديهم طرق مختلفة للتعامل مع مرض طفلهم. فقد يرغب أحد الوالدين في التحدث عن المرض وكيفية التعامل معه أو قد يعبر عن مشاعره بينما الطرف الآخر يرغب فقط في الحصول على الحياة الطبيعية قدر الإمكان.

قد يكون الغضب موجهاً للعائلة أو الأصدقاء الذين يقدمون ملاحظات غير رزينة أو لا يقدمون أي دعم خلال هذه الفترة. أو قد تشعر بالإحباط من الأشخاص الذين يتجنبونك لأنهم لا يعرفون ماذا يقولون، أو لأنهم يزعمونك باتصالاتهم وأسئلتهم المتكررة.



المساومة

قد تطرأ في ذهن الوالدين ومقدمي الرعاية للطفل المصاب بالسرطان عدة أسئلة خلال هذه الفترة، وهذ الأسئلة شائعة وطبيعية في هذه المرحلة.

- لماذا طفلي؟
- لماذا نحن؟ هل لدينا سبب خاص بنا؟
- ماذا لو أخذنا رأي طبيب آخر؟

من الطبيعي أن يقوم الآباء بإجراء مساومات مع أنفسهم أو مع الله، وهذ الطريقة الدفاعية تخفف من وقع التشخيص على الوالدين، كما أنها ردة فعل طبيعية لمواجهة مشاعر الضعف والعجز خلال هذه المرحلة. وقد يلجأ الوالدان لقطع الوعود بالاهتمام بطفلهم وبذل أقصى الجهود للاعتناء به وهذ الطريقة تشعرهم ببعض من الراحة. فالشعور بالذنب هو العاطفة الأساسية خلال هذه المرحلة، ومن المهم أن نتذكر أنه لا يوجد شيء قمتم به أنت أو طفلك ساهم في إصابته بالسرطان، كما عليك أن تتذكر أن هذا التشخيص ليس عقاباً أو خطأ أي شخص.

الاكتئاب والحزن

يمكن أن يكون للسرطان وعلاجه تأثير كبير على الوالدين وعلى حياة الطفل، ومع صعوبة الموقف من الطبيعي أن تكون هناك مشاعر كالحزن أو الأسى أو الاكتئاب أو مشاعر اليأس في بعض الأحيان، وقد تظهر بعض الأعراض كالعصبية أو الحساسية الزائدة أو الشعور بالإرهاق والضعف وقلة الطاقة، أو كثرة البكاء وقلة النوم وفقدان الشهية. ولكن إذا استمرت هذه المشاعر لأكثر من أسبوعين ولاحظت أنها تعوقك من القيام بمهامك ومسؤولياتك اليومية، فعليك أن تستشير طبيبك.

القبول

القبول هو المرحلة التي يصل فيها الوالدان إلى تقبل تشخيص طفلهم بالسرطان، وتمكنهم من التعايش مع المرض والتكيف معه بطريقة مناسبة، وهذا لا يعني عدم امتلاكك لمشاعر مختلطة أخرى مثل الحزن أو لوم الذات أو التوتر، ولكن عادة ما يجد الوالدان والأسرة أنهم أكثر قدرة على التعامل مع مشاعرهم وتقبلها وأنهم أكثر قدرة على إدارة حياتهم والتعامل مع الضغوط والتغيرات بشكل صحي أكثر.

إن المرور في مراحل الفقد تعتبر أفضل وسيلة للتكيف والتعايش مع تشخيص السرطان. فقد يجد أفراد الأسرة أنهم ينتقلون بين هذه المراحل بالتدرج أو أنك وعائلتك تنتقلون بين هذه المراحل أثناء تجربة السرطان. من خلال إدراك هذه المراحل وفهم مشاعرك وإعطاء نفسك وطفلك وعائلتك الحق بالمرور بها جميعاً أو ببعضٍ منها سيساعد على التأقلم.



المشاعر والعواطف المختلفة أثناء فترة العلاج ومرحلة ما بعد التعافي

هناك كثير من المشاعر المؤلمة وغير السارة لا يمكن تجنبها، واحتمالية أن تظهر في أوقات مختلفة أثناء مرض الطفل أمر وارد جداً. لذا من المهم جداً الحصول على الدعم والمساندة من الأصدقاء أو الأصدقاء، وطلب الاستشارة من الفريق الطبي إذا استدعت الضرورة، وفيما يلي بعض المشاعر والعواطف التي قد يشعر بها الآباء والأمهات أو مقدمي الرعاية خلال فترة تشخيص الطفل بالسرطان وخلال المراحل التالية، وللمعلومية فهذه المشاعر غير ثابتة وقد تتغير بمرور الوقت وقد لا تشعر أو تتعرض لكل هذه العواطف الموجودة فهي تختلف من شخص لآخر، ولكن إدراك هذه المشاعر والتعرف عليها يساعدك في التعامل معها. فيما يلي بعض المشاعر الشائعة التي قد تصيبك:

الشعور بالخوف

قد تشعر بالخوف والتوتر والذعر حول ما سيحدث وما يخبره المستقبل. ستقلق لأن طفلك سيعاني وأن حياتك العائلية ستتدخل تماماً وتتساءل هل تستطيع أن تواجه كل هذه المرحلة؟ وقد تخاف على طفلك ظناً بأنه لا يستطيع تحمل كل هذه الإجراءات! أو كيف تتحمل مشاعر أنه سيعاني من العلاج ومضاعفاته؟ أو قد تقلق من أن طفلك قد يموت.

الشعور بتأنيب الضمير

من الشائع جداً أن ينتاب أحد الوالدين الشعور بالذنب والتقصير إذا كان طفله مصاباً بالسرطان. فقد يتساءل بعض الأهل عما إذا كان تقصيرهم أو أنهم فعلوا شيئاً أو لم يفعلوه، هو الذي تسبب في إصابة طفلهم بالسرطان، وفي بعض الأحيان قد يلوم الآباء أنفسهم على عدم ملاحظة أعراض أطفالهم بسرعة كافية، أو قد تراودهم أفكار بأن ما حصل لطفلهم هو عقاب على شيء فعلوه في الماضي، وقد يعتقدوا أنه مقرر وأنهم لم يقدموا المطلوب لطفلهم أو أسرته. أو قد يشعر الوالدان بالذنب

لأنهما بصحة جيدة وطفلهما مصاب بالسرطان. وهذه المشاعر طبيعية جداً وقد تتتاب كثير من الأهل لكن من المهم أن يتذكر الشخص أنه ليس المسؤول.

الشعور بالفقد

قد تشعر بفقدان الحياة اليومية والروتين الطبيعي الذي اعتدت عليه، فبعد تشخيص إصابة أحد الأطفال بالسرطان تصبح الحياة مختلفة، من زيارة للمستشفى والإجراءات الطبية والاحترازمات التي يتطلب اتباعها خلال هذه الفترة، كما قد يضطر الوالدان للتوقف أو الغياب عن العمل أو السفر خارج المدينة لتلقي العلاج. كل هذه التغيرات تترك الشخص وتجعله يشعر بالتوتر أو الحزن.

الشعور بالوحدة

كثير من الآباء قد يشعرون بالوحدة على الرغم من تواجد الآخرين حولهم، قد تراوهم أفكار أن لا أحد يفهم مشاكلهم ولا أحد يستطيع الشعور بمعاناتهم.

الشعور بالحيرة

التعايش مع الشعور بالحيرة وعدم اليقين هو أحد تحديات التشخيص بالسرطان. فعندما يتم التشخيص لأول مرة، كثير من الناس قد يتساءل ماذا سيحدث؟ وإلى متى سيمكث طفله؟ وهل سيموت؟ وهذه الحيرة والأسئلة هي جزء من الإصابة بالسرطان. فهناك بعض الأسئلة التي لا يوجد لها إجابة ولن تتمكن من الحصول على إجابات قاطعة فيها. فأفضل طرق للتعايش مع هذا الشعور هو:

- زيادة الوعي والمعرفة بمرض السرطان والسؤال عن الإجراءات الطبية.
- قد يجعلك تعلم قدر الإمكان عن السرطان تشعر بأنك أكثر تحكماً. وقد تجد أنك بحاجة إلى إعطاء عائلتك تحديثات منتظمة حول تقدم العلاج.
- تحدث عن أي شكوكٍ مع أطفالك ببعض الردود الواضحة مثل: " الطبيب واثق من أن هذا هو أفضل علاج بالنسبة لك، ولكن إذا تغير ذلك سنعلمك، وأحياناً قد نضطر إلى النظر في نوع آخر من العلاج ".



كيفية التعامل مع المشاعر؟

- الخطوة الأولى لفهم مشاعرك هي أن تدرك أن هذه المشاعر طبيعية وهي من حقك كما أنه لا توجد مشاعر محددة يجب أن تشعر بها وأن كل شخص يختلف عن الشخص الآخر.
- أدرك أن مشاعرك لا تعني أنك إنسان ضعيف وغير مؤمن، ولكنها بسبب المواقف التي تمر بها ومن حقك أن تشعر بها، وسوف تكتشف أن الحزن والفقد والراحة والطمأنينة مشاعر متواجدة دائماً وهي لا تتجزأ، وأنه يمكنك تجربة الراحة في الحياة تارة وتجربة القلق والخوف تارة أخرى.
- لا تتجنب مشاعرك: تذكر دائماً أن المشاعر والعواطف التي تشعر بها تحاول مساعدتك على التأقلم والتكيف مع الوضع الجديد، فاستمع إليها.

هذه بعض الخطوات التي تساعدك في التعامل مع المشاعر:

- كن واعياً لمشاعرك، وحدد مشاعرك.
- قم بتسمية هذه المشاعر وعبر عنها بألفاظ معينة، وبإمكانك استخدام عجلة المشاعر التي في الجدول.
- كن واعياً أن المشاعر لا تمتلك ولكنها تصف وضعك وأحاسيسك خلال الموقف التي تمر به.

مثال:

- تشخيص ابني يشعرني بالخوف.
- موعد العلاج الإشعاعي يشعرني بالتوتر.
- أشعر بالخوف أو أشعر بالقلق.
- لاحظ كيف تؤثر هذه المشاعر عليك! هل تسبب لك آلاماً جسدية مثل الصداع أو آلام الرقبة؟ أو تجعلك منسحباً هادئاً أو عصبياً غير متحكم بتصرفاتك؟
- شارك مشاعرك مع أشخاص تثق بهم.
- ابحث عن طرق للتعبير عن مشاعرك من خلال الكتابة والفن أو النشاط البدني.



العلاقات الزوجية والسرطان

خلال هذه الفترة قد تتسم العلاقة الزوجية بالتوتر، كما قد يتخللها الكثير من الضغوط والمشاعر الصعبة والقلق والخوف على الطفل المصاب. كما أن التعامل مع العديد من التغييرات والقرارات من الممكن أن يكون صعباً على كلا الطرفين أو الأسرة جميعاً. وقد يجد بعض الأزواج أن علاقاتهم تصبح هشّة وضعيفة، بينما البعض تقوى علاقاتهم أثناء علاج الطفل بالسرطان. فنجد أن العلاقة بين بعض الآباء ورغم إصابة طفلهم بالسرطان قد تعززت، وأما بالنسبة لآباء آخرين فإن تواجد طفل مريض في المنزل قد يسبب سوء العلاقة فيما بينهم، أو قد يخلق مشاكل جديدة، وذلك بسبب الإرهاق النفسي والعاطفي والاجهاد البدني. وهذه بعض الأمور السائدة التي قد تزيد التوتر بين الزوجين:

- تغير المسؤوليات والأدوار وتغير روتين الحياة الطبيعي.
- تحمل اتخاذ القرارات الخاصة بعلاج الطفل.
- إدارة الحياة اليومية مثل العمل وشؤون المنزل ورعاية الأطفال.
- كيفية دعم الزوجين بعضهم لبعض.

إن وجود طفل مصاب بالسرطان قد يغير كثير من المسؤوليات والأدوار التي يقوم بها الوالدان، فمن الممكن أن أحد الآباء يجد صعوبة في أن يتحمل مجهود إضافي وهو في الأساس يلعب دور كبير في تحمل مهام المنزل والأطفال. وقد يوجد بعض الآباء الذين لم يتعودوا على تحمل المسؤولية، مما يؤدي إلى شعوره بالخوف وقد يتردد في تحمل المسؤولية وتقديم الرعاية لطفله أو أسرته. والبعض الآخر من الآباء قد يحاول أن يكون مسيطراً على الوضع من خلال أن يصبح "خبيراً" في المرض مقدماً الكثير من التعليمات والارشادات.

ومن الأمثلة "إدارة جدول العلاج والاهتمام بالمواعيد، أو التواصل مع الفريق الطبي". وهذا من الممكن أن يساعد في هذه الظروف ولكن يجب أن يتحلى الشخص بالمرونة

ويستمع إلى آراء الطرف الآخر واحتياجاته ومخاوفه، مما قد يسهل عملية التواصل الفعال بين الزوجين.

وقد يصبح البعض من الآباء مفرطاً في الحماية، مما يؤثر على تبادل المعلومات، سواء في المنزل أو مع فريق الرعاية الصحية. تحدث مع شريكك عن مشاعرك واعمل معاً قدر الإمكان لاتخاذ قرارات بشأن العلاج وتقديم الرعاية وغيرها من القضايا، وأخبره أنك تقدر خوفه وقلقه وأنتك تحمل مثل هذه المشاعر. إن المسؤوليات والأعباء الجديدة المضافة قد تكون مرهقة ومتعبة على الآباء وأفراد الأسرة، وقد تؤدي إلى الإرهاق والجهد الإحباط والاستياء، لذا من المهم جداً خلال هذه الظروف توزيع الأدوار والمهام بين أفراد الأسرة.



بعض الطرق التي تساعد على الحفاظ استقرار الحياة الزوجية خلال فترة العلاج

- **المحافظة على التواصل الفعال:** غالباً ما يكون لدى الآباء استراتيجيات مختلفة للتكيف، لذا على الوالدين المحافظة على النقاط التالية:
 - حدد وقتاً خاصاً لكما للتواصل والمساندة والدعم حتى لو كان قصيراً ومحدداً في الأسبوع أو اليوم.
 - قم بتوزيع الأدوار والمهام فيما بينكما، مما قد يخفف من الأعباء والمسؤوليات ويقلل من الضغوط والتوتر السائد.
 - مشاركة الطرف الآخر المشاعر والأفكار والاحتياجات تعتبر وسيلة فعالة لتحقيق التواصل الفعال بين الوالدين.
- **ردود الأفعال مختلفة:** تذكر أنه لا يوجد شخصان يتعاملان مع الموقف بنفس الطريقة فكل له طريقته في مواجهة المواقف الصعبة أو التكيف معها، فإذا كان أحد الطرفين لا يبدو قلقاً أو خائفاً، فهذا لا يعني أنه يعاني أقل منك.
- **قد يساعد تذكر نفسك بأن الجميع يتعامل مع الأمور بطريقته الخاصة، وحاول أن تكون منفتحاً بشأن الإجهاد وأسبابه.**
- **قد ترغب في مشاركة وتبادل مشاعرك مع شريك حياتك:**
 - عبر عن مشاعرك وابتعد عن اللوم وتذكر أن كليكما تملكان نفس الهموم والمخاوف.
 - انتبه للأمور التي تسبب الضغوط والتوتر .
 - ابحث عن الحلول التي قد تساعدكما لتخطي هذه المرحلة.
 - حاول أن تكون ممتناً للشريك.
- **حافظ على أوقاتكما الخاصة:** سواء بالتنزه معاً، أو تناول القهوة سوياً.
- **التحدث بصراحة عن إمكانية كل فرد وقدراته والإمكانيات المتوفرة، مما سيساعد الوالدين على الشعور بمزيد من الراحة وتقليل الجهد والارهاق خلال هذه الفترة.**

• دليل الإرشاد والدعم النفسي

عند إصابة الطفل بالسرطان

مثال " أستطيع أن أتولى مواعيد المستشفى "، " بالإمكان المبيت مع الطفل في المشفى والعودة للمنزل للراحة في وقت الظهيرة "، " أود أن أخذ ساعة راحة كل يوم حتى استمد نشاطي لباقي اليوم ".

• **توزيع المهام والمسؤوليات على أفراد الأسرة مع مراعاة عمر الأشقاء وقدرتهم على التحمل.**

مثال " الأخ الأكبر سيتولى ايقاظ أخوته للمدرسة "، " الأخت الوسطى تتولى تدريس الأطفال الأصغر سناً ".



العناية بالذات والرعاية الفردية

تستهلك رعاية الطفل المريض في معظم الأوقات الكثير من الجهد والطاقة والوقت من طرف الأهل ومقدمي الرعاية، لذا من المهم جداً الحرص على الحفاظ على حياة شخصية وأسرية صحية خارج المستشفى، مما يساعد على التكيف مع الوضع واستمرار الإحساس بالحياة الطبيعية وصنع التفاوض والتقبل مع الوضع الجديد.

اعتنِ بنفسك

يتوقع كثير من الأهالي بأن احتياجاتهم ليست مهمة في الوقت الحالي، وأن تخصيص وقت خاص بهم مع هذه الظروف نوع من الأنانية وعدم إحساس بالمسؤولية، لكن في الحقيقة إن تحديد وقت خاص بك سيساعدك على أن تكون في حال أفضل وسيمدك بالقوة، والقدرة على الاستمرار بالعطاء. وفيما يلي بعض النقاط التي قد تزودك بالطاقة وتدعمك خلال هذه الفترة:

- بضع دقائق أو حتى ساعة يمكن أن تساعدك، مارس أشياء تستمتع بها، مثل مشاهدة التلفاز، قراءة كتاب، ممارسة هواية خاصة بك.
- النشاط الحركي يحسن المزاج، ممارسة التمارين الخفيفة مثل المشي أو اليوغا أو التمدد العضلي، الخروج في نزهة يمكن أن تجعلك أكثر نشاطاً وأكثر حيوية وتقلل من التوتر..
- البقاء على تواصل مع الأشخاص المقربين، قم باختيار أشخاص تستطيع أن تتحدث معهم عن مشاعرك وهمومك من دون قيود، خصص أوقاتاً محددة في اليوم أو الأسبوع سواء كان حديثاً هاتفياً أو لقاءً خارج المنزل.
- حدد وقت الراحة الخاص بك، ابتعد عن الجميع وعن أسرتك واستقطع وقتاً خاصاً بك حتى لو نصف ساعة باليوم مما سيكون ذا أثرٍ إيجابي عليك وعلى أسرتك، كما بالإمكان الاستمتاع بحمام دافئ.
- استمد الطاقة والقوة من العبادات سواء قراءة القرآن والصلاة والتسييح والدعاء.

اعتنِ بجسدك

العناية بجسدك سيمدك بالقوة للعناية بأطفالك وأسرتك، ويخفف من الأعراض الشائعة التي قد يعاني منها مقدمي الرعاية مثل الأعراض الجسدية كالصداع والتوتر ومشاكل النوم، لذا من المهم الاهتمام بصحتك الجسدية وممارسة التالي:

- تناول وجبات غذائية صحية.
- قم بممارسة الرياضة.
- خذ قسطاً من الراحة.
- حدد وقتاً للاسترخاء.
- احرص على الفحوصات الطبية الروتينية.
- احرص على زيارة طبيبك فيما لو لاحظت أي أعراض جسدية مقلقة.

أعد تقييم أولوياتك

خلال هذه الظروف عليك أن تتقبل أنك لا تمتلك الوقت الكافي أو الطاقة لكل شيء. عليك أن تكون واقعياً حول ما يمكنك إنجازه أو عدم إنجازه خلال هذه الفترة. وفكر في وضع قائمة بكل ما يجب القيام به. وقد يشمل ذلك الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال والمهام المتعلقة بعلاج السرطان، ثم حدد العناصر الأكثر أهمية بالنسبة لك والعناصر التي يمكنك أن تطلب من شخص آخر القيام بها أو مجرد تركها. تتبع أنشطة العائلة في تقويم مشترك أو معروض حتى يتمكن الجميع من رؤيته. تحدث عن الخطط مع الآخرين في بداية كل أسبوع أو خلال الليل قبل كل يوم.

- استفد من خدمات التوصيل المجانية والمنخفضة التكلفة. على سبيل المثال، تقدم العديد من محلات البقالة خدمات التسوق عبر الإنترنت والتوصيل إلى المنزل. وتشمل المواد الأخرى التي يمكن تسليمها إلى منزلك الوصفات الطبية والأدوات المنزلية واللوازم المدرسية والتنظيف الجاف.



- قضاء وقت أقل في المطبخ. إذا كنت تستمتع بالطهي، فحاول مضاعفة كمية الوجبات ثم تجميد النصف لتوفير وجبة أخرى، أو حافظ على وجباتك بسيطة. على سبيل المثال، يمكنك أيضاً الاستفادة من خدمات توصيل الوجبات الصحية أو الأطعمة المغذية الجاهزة للأكل والمجمدة المتاحة في العديد من محلات البقالة، أو طلب إرسال الوجبات من الأهل أو الأصدقاء والجيران إذا أمكن.
- قم بتقسيم الأعمال المنزلية المعتادة، ركّز على الضروريات والمهام اللازمة مثل غسل الملابس المستخدمة، وترتيب غرف النوم، وليس بالضرورة ترتيب كامل المنزل في يوم واحد.
- إذا كان أطفالك يشاركون في العديد من الأنشطة، فأعد النظر في جداولهم، وقلل هذه الأنشطة خلال هذه الفترة مع التوضيح لهم أنها فترة يصعب فيها الالتزام ولا تريد منهم الانقطاع التام، فالاشتراك بنشاط واحد كافٍ لهذه الفترة.
- أعد النظر في أنشطتك الخاصة وركّز على الضروريات المهمة، لا تنقيد بمهام جديدة حتى تتأكد أن لديك الوقت والطاقة لهما، ركّز على الأشياء المهمة التي تستحق وقتك وطاقتك، قم بتوكيل المهام غير الضرورية.
- لتعويض غيابك عن أطفالك وعائلتك حدد وقتاً خاصاً لهم ولك وذلك باختيار أنشطة صغيرة سهلة، بإمكانك ممارستها وقضاء وقت ممتع معهم.

تعامل مع مشاعرك

- كن متعاطفاً مع نفسك، تذكر انه لا يوجد شخص مثالي، ومن الطبيعي أن الشخص يكون مقصراً أو منزعجاً في بعض الأحيان وفي هذه الظروف أنت تحاول الأفضل.
- ابك أو عبّر عن مشاعرك، ليس عليك التظاهر بأنك مبتهج لا بأس أن تظهر حزنك أو استياءك.
- من الشائع جداً أن يوجه الناس مشاعرهم إلى الأشخاص المقربين منهم، لذلك لا تأخذ غضب الأشخاص المقربين منك على محمل شخصي، حاول أن تتذكر أن الضغوط من حولهم والإجهاد الجسدي والذهني والمخاوف، قد تخرج كغضب.

الحصول على المساعدة والدعم من الآخرين

اطلب المساعدة من أطفالك

عندما يكون هناك شخص مصاب بالسرطان، قد يحدث تغير في نظام المنزل وفي الروتين المعتاد، وقد يشعر الوالدان بزيادة المسؤوليات خصوصاً مع زيارات المستشفى والإجراءات الطبية، بإمكان الوالدين توزيع المهام والمسؤوليات وطلب المساعدة من الأفراد الأكبر سناً في المنزل، كما أن مساعدة الأطفال لوالديهم قد تقلل من مشاعر العجز، وتشعرهم أنهم أشخاص مسؤولين بالإمكان الاعتماد عليهم مما يقلل من توترهم. تذكر بالألا تضع توقعات غير واقعية لمساعدة أطفالك لك مما قد يؤدي لمواجهة الرفض، ومن الممكن لطلب المساعدة زيادة التوتر الذي يشعر به طفلك أو ابنك المراهق. وبإمكانك اتباع النصائح التالية عندما تطلب من أطفالك المساعدة في الأعمال المنزلية:

- وضح لهم أنك ستحتاج إلى بعض المساعدة الإضافية وأن مساعدتهم تعني لك الكثير في هذه الظروف.
- قم بتوزيع المهام على أفراد الأسرة حسب العمر، وتتبع إنجازاتهم من خلال وضع جدول واضح يشمل المهمة والوقت المطلوب لإنجازها.
- اطلب منهم أن يكونوا فريقاً متعاوناً لإتمام المهمة الكبيرة، على سبيل المثال: تدريس أحد الأخوة، يمكنك تعيين أحد الأفراد لتدريس مادة وفرداً آخر لتدريس مادة أخرى.
- اطلب من أطفالك مساعدة بعضهم البعض، فيمكن للمراهقين والأطفال الأكبر سناً المساعدة في إيقاظ الأخوة للمدرسة وترتيب الحقيبة المدرسية، ويمكن للأطفال الأصغر سناً مساعدة بعضهم البعض في ترتيب الألعاب.



- قم بتعزيز سلوكياتهم عند إنجازهم الأعمال المنزلية، على سبيل المثال: دع أطفالك يختارون حلوياتهم ومشروباتهم المسموح بها عندما يجهزون حقائبهم، أو قدم مكافأة لهم مثل وقت إضافي للعب أو الخروج أو شراء الآيس كريم.
- دع طفلك أو ابنك المراهق أو البالغ يعلم أنك مقدر وممتن لمساعدته، كرر كلمة " شكراً لك أنا ممتن أنك تساعدني خلال هذه الظروف أنت شخص مسؤول يمكن الاعتماد عليه ".

اتخذ الخطوة الأولى

تظهر كثير من الأبحاث أن مساعدة الآخرين تساعد على تقوية وتشجيع طفلك وعائلتك، كما يمكن أن تساعدك على البقاء بصحة جيدة عاطفياً وجسدياً، مما يساعدك على التركيز على المهام العديدة المحيطة بعلاج طفلك. قد لا يكون طلب الدعم من الآخرين سهلاً، لكن لا تتردد في طلب المساعدة، وتذكر بأن الكثير من الأفراد حولك كالعائلة والأصدقاء يرغبون في تقديم الدعم والمساندة، ولكنهم قد لا يعرفون ما تحتاجه، لذا اطلب منهم ما ترغب فيه:

- اتخذ الخطوة الأولى وبادر بطلب المساعدة من الآخرين، دع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل يعرفون عن سرطان طفلك وعلاجه، وشارك فقط ما تشعر بالراحة في مشاركته.
- أخبر الأشخاص المقربين كيف يمكنهم المساعدة، احتفظ بقائمة بالأشياء التي يمكن للآخرين القيام بها لعائلتك، على سبيل المثال: يمكن للمقربين طهي الطعام أو تنظيف المنزل أو التسوق أو قيادة الأشقاء إلى أنشطتهم أو تدريس الأطفال.

قم بتدوين نوع المساعدة التي تود الآخرين تقديمها لك:

الشخص المناسب لتقديمها	نوع المساعدة
أختي تستطيع مساعدتي.	مثال: تدريس الأطفال.



كن مستعداً قبل زيارة المستشفى:

- احرص أن تكون في المستشفى قبل الوقت المحدد، لتبتعد عن التوتر الناتج عن التأخير.
- قم بتسجيل الأسئلة التي تحتاج إلى طرحها أو إخبار الطبيب بها.
- قم بإعداد ملف طبي مخصص لطفلك واحتفظ بكل المعلومات الطبية الخاصة به مثل المواعيد، وأسماء الأطباء والفريق الطبي المشرفين على حالته، وأسماء الأدوية، وقم بإحضار هذا السجل معك في كل زيارة طبية.
- كيفية التحدث مع مقدم الرعاية الصحية: أحياناً قد ننسى الأسئلة التي نود طرحها أو يصعب علينا فهم ما يتحدث به الطبيب، فإليك بعض النصائح قد تساعدك عند التحدث مع مقدم الرعاية الصحية:
- استفسر من الطبيب، وتذكر أنه من حقك أن تطرح الأسئلة وتطلب التوضيح عن حالة طفلك.
- أخبر طبيب طفلك عن أي تغيرات جسدية أو سلوكية أو عاطفية قد ظهرت عليه من آخر زيارة.
- تحدث مع طبيب طفلك عن وضع طفلك الصحي والأشياء التي تقلقك وتشغل بالك الآن وفي المستقبل.
- قم بتسجيل كل المعلومات والنصائح التي تقدم لك من قبل الفريق الطبي.
- تذكر أن تسجل النقاط والمعلومات المهمة التي تلقيتها من الطبيب
- وضع عدة أسطر لتسجيل الملاحظات.

اطلب الدعم والمساندة من المختصين

إذا كنت تشعر بالحزن أو القلق كأب أو أم، دون أن تستطيع التعبير عن مشاعرك فيمكنك التحدث مع فريق الرعاية النفسية لإرشادك إلى أفضل طريقة لإدارة هذه العواطف. كما يمكنك طلب الاستشارة من الأخصائي النفسي أو الاجتماعي لمساعدتك أنت وطفلك للتعامل مع المشاعر الصعبة قبل أن تسبب أي مشاكل جسدية أو سلوكية، مثل التغيرات في عادات الأكل أو النوم أو الاكتئاب أو القلق. من الطبيعي أن تشعر بالإحباط أو الحزن أحياناً، ولكن إذا استمرت هذه المشاعر لفترة طويلة جداً وحدثت في معظم الأيام، فقد تكون علامة على الاكتئاب أو القلق، وهو مرض طبي يمكن علاجه، فالأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين يمكنهم تقديم دعم إضافي لطفلك خلال هذا الوقت العصيب، فلا تتردد بطلب المساعدة. إذا لاحظت تغيراً في المزاج أو السلوكيات التالية:

- مشاكل النوم.
- كثرة البكاء.
- الشعور بالحزن الشديد.
- القلق الزائد.
- العصبية الزائدة.
- أعراض مختلفة تعيق عن ممارسة أنشطة الحياة اليومية.

فيجب عليك أن تطلب المساعدة من المتخصصين في الرعاية النفسية الذين يمكنهم تقديم الدعم والمساندة خلال هذه الفترة العصبية، وبالإمكان أن تطلب من طبيب طفلك تحويلك حسب احتياجك لأحدى التخصصات التالية:

- الطبيب النفسي.
- الأخصائي النفسي – العيادي.
- العلاج الأسري.
- جلسات الدعم النفسي الجماعي.



استفسر عن الخدمات المقدمة من الجمعيات

قد يوفر المستشفى الذي يعالج طفلك خدمات مساندة، وقد تقدم موارد دعم مادي ومعنوي، بإمكانك التواصل مع قسم الخدمة الاجتماعية والاستفسار عن الخدمات المقدمة والتي بإمكانك الاستفادة منها.
الخدمات المقدمة من الجمعيات:

- دعم مادي - مالي.
- برامج تعليمية بالتعاون مع الوزارة.
- برامج ترفيهية.
- دعم كتيبات - منشورات خاصة بالسرطان.
- دعم معنوي توفير مجموعات دعم للوالدين، جلسات إرشاد جماعي، مساندة الأسرة، جلسات علاجية سلوكية.

عندما تدرك أنك لست لوحدهم وأن هناك كثير من الأهالي يمرون بنفس التجربة قد يساعد ذلك كثيراً خلال هذه الفترة، فالبحث عن أفراد أو مجموعات خاضوا مثل هذه التجارب، يعد مصدراً قوياً للأمل والتخفيف من المعاناة والتقليل من الضغوط والشعور بالوحدة تعد من الطرق الفعالة المساعدة لدعم الصحة النفسية للفرد.

الخدمات المقدمة من الجمعيات

الأشقاء ومرض السرطان

كيف يمكن أن يشعر الأشقاء؟

غالباً ما يعاني أفراد أسرة الطفل المصاب بالسرطان من أشكال مختلفة من الضغوط والصعوبات فيما يتعلق بإصابة الطفل بالسرطان، فالدراسات تشير أن الآباء غالباً ما يعانون من مشاعر القلق والتوتر وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب، وهذه الأعراض لا تتعلق فقط بالطفل المصاب بالسرطان، ولكن أيضاً بصعوبة التكيف والتأقلم مع وجود شخص مريض في المنزل ولديه كثير من الإجراءات العلاجية، بالإضافة إلى الصعوبات التي يعاني منها الأشقاء للتكيف مع الوضع الجديد. كما تشير الدراسات أن **أشقاء الطفل المصاب بالسرطان** عرضة للشعور بالقلق، والتوتر، والخوف، ويعانون من مشاعر مختلفة مثل الشعور بتأنيب الضمير، الحيرة، الشعور بالإهمال. وبالمقابل هناك كثير من الدراسات تشير أن الأطفال لديهم صلابة نفسية عالية وقدرتهم على التكيف جيدة في الظروف الصعبة.

خلال فترة علاج أحد الأطفال بالسرطان قد يصعب على الآباء والأمهات التواجد لجميع الأطفال ومن الممكن أن يكون هذا أمراً صعباً بالنسبة لهم. لذا قد تلاحظ أن أطفالك الآخرين يواجهون أوقاتاً متوترة، فقد يشعرون بفقد الوالدين وعدم تواجدهما حولهم كالمعتاد.

طرق تساعدك في التعامل مع أشقاء طفلك خلال هذه المرحلة

تعرف على مشاعر طفلك: قد لا يستوعب جميع الأشقاء ما هو السرطان خصوصاً في الأعمار التي تقل عن السنتين، لذا يعد التعرف على كيفية فهم أطفالك لمرض السرطان وما هي السلوكيات والمشاعر التي قد تظهر عليهم خلال فترة مرض أحد الأشقاء، مساعداً عند التعامل معهم والتواصل معهم بشكل جيد.



الفئة العمرية 0 - ستان:

السلوكيات - المشاعر الشائع ظهورها	مرض السرطان بالنسبة لهم
<ul style="list-style-type: none"> ▪ تزايد في نوبات الغضب. ▪ تغير في العادات اليومية مثل النوم والأكل. ▪ الالتصاق الزائد بالديهيم أو مقدم الرعاية لهم. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ لا يعلمون ماهي الأمراض أو السرطان. ▪ يدركون تغير سلوكيات والديهيم ومشاعرهم. ▪ يلحظون ويشعرون التغيرات اليومية مثل تغير الروتين المعتاد.
إرشادات ونصائح تساعدك:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ اطلب المساعدة من أحد افراد الأسرة أو الأقارب للاعتناء معك بطفلك. ▪ حافظ على روتينهم المعتاد في النوم والأكل. ▪ وفر لهم الكثير من التواصل الجسدي مثل الحضن. 	

الفئة العمرية 3- 5 سنوات:

السلوكيات - المشاعر الشائع ظهورها	مفهوم السرطان لديهم
<ul style="list-style-type: none"> ▪ النكوص في السلوكيات: يمص أصبعه أو يبدأ بالتبول في فراشه. ▪ غالباً ما يكرر السؤال عن المرض عدة مرات. ▪ قد تظهر بعض أعراض قلق الانفصال والالتصاق الزائد بأحد الوالدين أو الأخوة البالغين. ▪ لعبه الخيالي يكون متعلقاً بالطبيب والمرض والمستشفى. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ لديهم فهم عن الأمراض البسيطة مثل الزكام. ▪ ليس لديهم القدرة على استيعاب الأمراض الخطرة مثل السرطان. ▪ قد يكون لديهم مشاعر بتأنيب الضمير. ▪ " كنت سبباً في حدوث المرض أو جعلت أخي مريضاً لأنني ضربته "
إرشادات ونصائح تساعدك:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ حافظ على روتينهم المعتاد. ▪ اشرح لهم المرض بطريقة بسيطة ومحددة. " أنت تعلم أن شقيقك مريض ويتناول دواء ليشعر بتحسن"، بإمكانك استخدام القصص أو الألعاب للتوضيح وتوصيل الفكرة. ▪ عزز عندهم ثقتهم بأنك ستكون متواجداً حولهم وأنتك ستتواصل معهم حتى لو كنت بعيداً باستخدام التواصل المرئي إن أمكن. ▪ استمع اليهم وساعدهم في التعبير عن مشاعرهم، " أعلم أنك تشتاق للعب مع أخيك". 	

الفئة العمرية 6-8 سنوات	
السلوكيات - المشاعر الشائعة ظهورها	مرض السرطان بالنسبة لهم
<ul style="list-style-type: none"> ▪ النكوص في السلوكيات: يمص أصبعه أو يبدأ بالتبول في فراشه. ▪ يقلق كثيراً على الشخص المصاب بالسرطان. ▪ غالباً ما يكرر السؤال عن الأعراض الظاهرة للمرض. ▪ " تغيرات المظهر الخارجي - الشعر - الخمول -" ▪ قد تظهر بعض أعراض قلق الانفصال والالتصاق الزائد بأحد الوالدين أو الأختوة البالغين. ▪ لعبه الخيالي يكون متعلقاً بالطبيب والمرض والمستشفى. ▪ قد يبتعد أو ينسحب عن شقيقه المريض لا يشعر بالارتياح بوجوده. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يستطيع أن يعرف الفرق بين المرض البسيط مثل الزكام وبين السرطان ▪ قد يكون لديه معلومات خاطئة عن السرطان! ▪ "مرض السرطان معدي وقد ينتقل لأفراد الأسرة!" ▪ قد تكون لديهم مشاعر بتأنيب الضمير! " كنت سبباً في حدوث المرض أو جعلت أخي مريضاً لأنني ضربته!"

الفئة العمرية 9 سنوات -12 سنة	
السلوكيات - المشاعر الشائعة ظهورها	مفهوم السرطان لديهم
<ul style="list-style-type: none"> ▪ قد تظهر عليه أعراض الغضب والحزن والخوف وغالباً ما تنصب على الأهل. ▪ التوتر بسبب تغير الروتين المعتاد. ▪ إخفاء المشاعر وعدم القرة عن الحديث عما يشعر به. ▪ الشعور بالقلق أن الآخرين سيمرضون أيضاً. ▪ قد يشعر بالخل أن لديه أخ مريض بالسرطان وهو مختلف عن أصدقائه. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ لديهم القدرة على فهم السرطان، والمصطلحات الطبية الخاصة به. ▪ قد يكون لديهم بعض المعلومات الخاطئة عن المرض. " السرطان معدي - من يصاب بالسرطان يموت!"
إرشادات ونصائح تساعدك:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ حافظ على روتينهم المعتاد. ▪ اشرح لهم عن المرض بطريقة محددة بسيطة مناسبة لعمرهم، باستخدام القصص والكتب. ▪ اجعلهم يشعرون أنك مهتم بهم دائماً وحريص عليهم حتى لو تغيبت من خلال التواصل اليومي. ▪ وضح من البداية أن هناك بعض التغيرات ستحدث في المنزل وأن هناك من سيعتني بهم وأنك ستكون معهم إذا احتاجوا أي شيء ." ▪ ساعدهم للتعبير عن مشاعرهم وكن نموذجاً جيداً لهم. " أعلم أنك مستاء لأنني مشغول مع شقيقك وهذا شعور طبيعي أنت تشتاق لي وأنا كذلك ." ▪ وضح لهم أنهم ليسوا سبباً بالإصابة بالسرطان. 	



الفئة العمرية (13-18 سنة)	
السلوكيات - المشاعر الشائع ظهورها	مفهوم السرطان لديهم
<ul style="list-style-type: none"> ■ يجد صعوبة في الاعتماد على نفسه أو الانفصال عن أسرته، في مرحلة ما قبل المراهقة. ■ الشعور بالغضب لتغير الروتين أو تحمل بعض المسؤوليات. ■ لا يعبر عن مشاعره ولا يشارك الآخرين ما يدور في ذهنه. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ لديهم القدرة على فهم المصطلحات الطبية لمرض السرطان. ■ قد يكون لديهم بعض المعلومات الخاطئة عن المرض. ■ " السرطان معدي " ■ يستطيع أن يفهم الحياة والموت.
إرشادات ونصائح تساعدك:	
<ul style="list-style-type: none"> ■ شجعهم على الحديث عن مشاعرهم وإذا قوبلت بالرفض لا تنزعج ووضّح لهم أنك تعلم أنهم منزعجين وأنت متواجد في أي وقت إذا رغبوا في الحديث. ■ شجعهم على الاستمرار في الأنشطة الخاصة بهم. ■ ورّع عليهم المسؤوليات والمهام ولا تطلب منهم الكثير وكن واقعياً حسب معرفتك بابنك المراهق. ■ أظهر دعمك لهم بالكلمات الحانية والمشجعة. 	

كيف أتعامل مع مشاعر أبنائي

يواجه أشقاء الطفل المصاب بالسرطان العديد من الصعوبات مما يترتب عليها الكثير من المشاعر المختلطة والأفكار المزعجة. وقد يشعر الكثير منهم بالارتباك والحيرة والخوف وقد تدور في أذهانهم كثير من التساؤلات حول المرض والعلاج وغياب الوالدين ووقد يتطور ذلك إلى الخوف من الموت أو خوفهم من فقد الشخص الذي يحبونه. وفيما يلي بعض المشاعر التي قد يشعر بها طفلك:

<ul style="list-style-type: none"> الخوف: مما قد يحدث لشقيقهم. 	<ul style="list-style-type: none"> الخدل: من تحديق الناس بشقيقه أو الحديث عن مرضه.
<ul style="list-style-type: none"> الشعور بالذنب- تأنيب الضمير: فهو يتمتع بصحة جيدة ويستطيع أن يمارس حياته الطبيعية وشقيقه مريض. 	<ul style="list-style-type: none"> الغيرة: الاهتمام المنصب على شقيقه والهدايا والعناية التي يتلقاها من الآخرين.
<ul style="list-style-type: none"> لوم الذات: كونه سبب لمرض أخيه أو أنه قد أزعجه من قبل. 	<ul style="list-style-type: none"> عاجز: لا يستطيع تقديم أي مساعدة.
<ul style="list-style-type: none"> الحزن: الشعور بالحزن تجاه مرض أخيه. 	<ul style="list-style-type: none"> الارتباك/الحيرة: ما هو السرطان إلى متى سيظل؟
<ul style="list-style-type: none"> القلق: ماذا سيحصل لشقيقهم أو لأسرتهم؟ 	<ul style="list-style-type: none"> الغضب: لماذا شقيقي؟ لماذا أهلي غير متواجدين؟
<ul style="list-style-type: none"> الوحدة: يفتقد والديه وشقيقه وممارسة الروتين المعتاد. 	<ul style="list-style-type: none"> متوتر: أفكار كثيرة حول المرض

تذكر أنه أثناء التشخيص ومرحلة العلاج قد تكون استجابات الأطفال العاطفية مختلفة، فردود الأفعال المحتملة قد تتراوح ما بين البكاء والغضب أو الانسحاب. وهذه الاستجابات العاطفية مع مرور الوقت قد تكون دفاعية ووقائية تسمح للطفل أو المراهق بالتعامل مع مشاعره والتكيف مع الوضع.



طرق تساعد أطفالك في فهم مشاعرهم والتعامل معها

- شجع أطفالك للتعبير عن مشاعرهم ولا تجبرهم عن التحدث إذا رفضوا.
- ساعدهم في التعرف على مشاعرهم وتسميتها (على سبيل المثال " من الواضح أن هذا الموقف يجعلك قلقاً " أو " عندما يتحدث معك بهذه الطريقة يبدو عليك الاستياء ").
- وضح لهم أن كل شخص له طريقته الخاصة في التعامل مع مشاعره، وأنه لا توجد مشاعر صحيحة أو خاطئة.
- أخبرهم أن جميع المشاعر مثل الحزن والفرح والغضب والشعور بالذنب هي مشاعر طبيعية من حقهم أن يشعروا بها ولا بأس من التعبير عنها بطرق مناسبة لا تؤذي أحداً.
- قم بتذكيرهم أنهم يستطيعون التحدث معك حول مشاعرهم في أي وقت.
- كن مستمعاً جيداً خصص وقتاً محدداً لقضائه مع أطفالك الآخرين حتى لو كان بضع دقائق فقط، وتحدث معهم وكرر على مسمعهم أنك تعرف مدى صعوبة الأمر بالنسبة لهم، وأنك تعلم أنهم يشاقون لك ولكنهم لا يجدونك متواجداً دائماً، ولكن هذا التغير سيستمر فترة معينة وغيابك لا يعني أنك لا تهتم بهم ولكن هناك شخص يحتاج العناية أكثر خلال هذه الفترة، وأنك ستكون متواجداً معهم وحولهم في أي وقت يحتاجون المساعدة وأنك تحبهم.
- ابحث معهم عن طرق لإدارة التوتر مثل ممارسة التنفس العميق، الاسترخاء العضلي.
- أخلق الفرص لممارسة النشاط البدني والحركة.
- شجعهم على زيارة الإقرباء أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء المفضلين لديهم.
- قدم لهم الراحة والشعور بالأمان عن طريق العناق والحضن.
- استخدم طرقاً مبتكرة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم عن طريق استخدام الكتب والقصص والألعاب الورقية الخاصة بالمشاعر.

- خلق أوقات يومية للمرح والاستمتاع، في كثير من الأحيان يمكن للضحك أن يخفف التوتر ويساعد على الاسترخاء فدع أطفالك يلاحظون أنه لا بأس من المتعة والمزاح.
- خصص وقتاً خاصاً لهم حدد أوقاتاً قصيرة لقضاء بعض الوقت مع أطفالك سواء للعب أو الحديث أو المشاركة في نشاط أو مهمة، هذه الأوقات يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في مساعدة أطفالك الآخرين. فمن الممكن خلال الجلسة أن يتم الحديث عن احتياجات ومشاعر الأشقاء واقتراح بعض الطرق لمساعدتهم.
- حافظ على روتين المنزل المحافظة على الروتين يساعد على الشعور بالأمن والأمان، فعلى قدر المستطاع حافظ على الروتين اليومي المعتاد وأبلغهم أن التغيير في الروتين أحياناً في مثل هذه الظروف أمر طبيعي.
- أخبر أطفالك عن ذهابك مع شقيقهم للمواعيد أو أنك ستغيب لمدة محددة وكن واضحاً مثل مدة غيابك وأين ستكون مثل المستشفى.
- أبلغهم عن الشخص الذي سيعتني بهم خلال انشغالك أو تواجدك في المستشفى، مثل من سيأخذهم إلى المدرسة أو إلى أنشطتهم اليومية.
- اطلب المساندة والدعم النفسي أو الاجتماعي تشير الدراسات أن العديد من الأشقاء، وربما معظمهم، يتأقلمون بشكل جيد أما البعض الآخر يصعب عليه ذلك، فقد يلاحظ الآباء والأمهات تغيرات في سلوك أحد الأشقاء، مثل مشاكل في النوم أو الأكل، أو العصبية الزائدة، وكثرة البكاء أو المجادلة أو الالتصاق الشديد بأحد الوالدين، أو العزلة والانسحاب، أو تدني في المستوى الدراسي أو صعوبة في التركيز أو ظهور أي مشاكل سلوكية أو عاطفية أخرى. بإمكانك طلب الاستشارة من المختصين في مجال الدعم النفسي والاجتماعي في المستشفى لتقديم طرق الدعم والمساندة لك ولأطفالك خلال هذه الفترة.



التواصل الفعال مع أطفالك

- كن بسيطاً، ومتدرجاً في توصيل المعلومة وتذكر أن المعلومة قد تحتاج لتوصيلها للطفل إلى تكرارها عدة مرات.
- كن صريحاً واضحاً محدداً باختيار المفردات والكلمات.
- اسأل طفلك:
 - ماذا يعرف عن مرض أخيه أو أخته؟ ماذا يعرف عن مرض السرطان؟ ماذا يتوقع أن يكون مرضه؟ كل هذه الأسئلة تعتبر نقطة بداية جيدة لفتح الحوار بينك وبين طفلك لتتعرف على طريقة تفكيره وماذا يدور في ذهنه.
 - إذا كان هناك أشياء تقلقه أو تشغل باله ويود الحديث عنها؟
 - اسأل إذا كانت هناك أي أسئلة تدور في ذهنه ويود الاستفسار عنها؟
- لا تتوقع أن يكون لديك جميع الإجابات، أخبرهم أنك ستبحث عن الإجابة من الفريق الطبي وتأتيهم بالإجابة الصحيحة.
- أحياناً يكون الأطفال غير مستعدين للحوار وقد يرفضون مناقشة الموضوع، عليك أن تتفهم ذلك ولا تدفعهم للنقاش وقم ببعث الطمأنينة والثقة بأنك متفهم لمشاعرهم، وأنك ستكون دائماً متواجداً إذا أرادوا مشاركتك في مشاعرهم أو الإجابة عن استفساراتهم.

العائلة والأصدقاء

إصابة أحد أفراد الأسرة بالسرطان قد تكون صدمة كبيرة للعائلة الكبيرة والأصدقاء المقربين، وقد ترغب في إخبارهم وتتحوف من ردود أفعالهم المختلفة عند سماعهم خبر تشخيص إصابة طفلك بالسرطان، لذا عليك أن تضع في الحسبان أن لكل فرد وأسرة طريقته الخاصة. فالعوائل مختلفة في ردود أفعالها عند تلقي خبر إصابة طفلك بالسرطان، وتقبل وكيفية التواصل معك والتكيف مع الوضع خلال هذه الفترة.

- فكر في كيفية رد فعل عائلتك في الأزمات وكيف تعامل أفراد العائلة مع الموقف الصعبة الأخرى، سيساعدك ذلك على تخطيط استراتيجيتك لتوصيل الأخبار وطلب الدعم.
- توقع تغير العلاقات، قد لا يتمكن بعض أصدقائك أو أفراد عائلتك من تقديم الدعم الذي تتوقعه خلال هذه الفترة، عليك أن تضع في الحسبان أن أغلب الناس قد يكون لديهم خبرة قليلة مع مرض السرطان، وقد لا يعرفون ماذا يقولون لك أو كيف يتصرفون. بالنسبة للبعض الأخر، قد يشعرون بالقلق والخوف على طفلك ويشعرون بالحزن ويفضلون الانسحاب. وآخرون قد فقدوا أحبائهم بسبب السرطان ولديهم ذكريات مؤلمة لا يستطيعون التعامل معها، وقد يفاجئك آخرون بالدعم والمساندة خلال فترة مرض طفلك.

التعامل مع المساعدة التي لا تحتاجها في بعض الأحيان

- قد تتلقى الكثير من عروض المساعدة من الآخرين ولكنك محرج لرفضها لأنك لا تحتاجها، لذا " لا عليك " بالإمكان أن تتبع الخطوات التالية:
- قم بشكرهم على مشاعرهم الطيبة وقلقهم وأبلغهم أنك مقدر كل هذه الأحاسيس..
 - بلغهم أنك إذا احتجت أي شيء ستتواصل معهم وتخبرهم بذلك.



طرق التعامل مع النصائح غير المرغوب بها

- لا تأخذ الأمر بشكل شخصي، وتذكر أنهم يريدون المساعدة فقط وهذه إحدى الوسائل لدعمك.
- بإمكانك أن تقرر كيفية التعامل مع هذا الوضع، إما بعدم الاستجابة لهم أو أن تشكرهم على النصيحة المقدمة، أو تبلغهم أنه يتوجب عليك اتباع إرشادات الفريق الطبي.

الأطفال واصابتهم بالسرطان

التأثير النفسي على الطفل المصاب

تشير كثير من الدراسات أن التجربة المؤلمة الصعبة التي يمر بها الأطفال المصابون بالسرطان سواء على المدى القصير أو الطويل تجعلهم أكثر عرضة للمشاكل العاطفية والاجتماعية والسلوكية، فرحلة العلاج الطويلة التي تشمل كثيراً من التغيرات والخبرات المؤلمة مثل الآلام المرتبة بالعلاج، والإجراءات الطبية المتعددة، والآثار الجانبية الظاهرة مثل تساقط الشعر، والتغيرات الجسدية الملحوظة، وفقدان الوزن أو زيادته، والغياب المتكرر عن المدرسة والأقران، يؤثر سلباً على التكيف الاجتماعي والنفسي للأطفال.

إن إخبار طفلك بإصابته بالسرطان أمر صعب للغاية، فكثير من الآباء والأمهات بعد تشخيص حالة طفلهم بالسرطان، يشعرون بالتوتر والحيرة والارتباك خصوصاً في الفترة الأولى، وهذه مشاعر طبيعية. ويحتوي هذا الدليل على معلومات نفسية تثقيفية ونصائح للتعامل يمكن أن تساعدك أنت وطفلك وعائلتك خلال رحلة العلاج. تذكر دائماً:

- أنت أفضل شخص يمكنه التعرف على طفلك.
- أنت تعرف سماته وسلوكياته وردود أفعاله تجاه الظروف الحياتية وكيفية مواجهته لأي موقف جديد في حياته.
- أنت الشخص الرئيسي الذي يعتمد عليه طفلك في الحصول على معلومات مفيدة و دقيقة وصادقة.
- أنت لست وحدك مقدم الرعاية الطبية لديه العديد من المتخصصين الذين سيهتمون بالاحتياجات الطبية والنفسية والاجتماعية لك ولطفلك، كما أن هناك البرامج والجمعيات التي تقدم الدعم النفسي - الاجتماعي لطفلك ولأسرتك.



- تزايد أعداد الناجين من سرطان الطفولة في السنوات الأخيرة، تذكر أن الحالات لا تتشابه واستشر طبيبك دائماً في حالة طفلك.
- لا تتردد في السؤال وتذكر أن المعرفة هي مفتاح الوعي، فالتعرف على نوع السرطان الذي يعاني منه طفلك، وأساليب علاجه، سيساعدك على التكيف خلال رحلة العلاج، كما تتوفر الكثير من الموارد لمساعدتك من جميع النواحي " الطبية – النفسية – الاجتماعية":
 - تعرف على نوع السرطان الذي يعاني منه طفلك، الخطة العلاجية، بالإضافة إلى ما يمكن توقعه أثناء الفترة العلاجية.
 - كيفية التعامل مع العلاجات أو الإجراءات المؤلمة والأعراض الجانبية.
 - أساليب وطرق التعامل مع المشاعر والحصول على الدعم النفسي والاجتماعي.
 - تعلم مهارات التكيف مع المواقف والأزمات.
 - ذكركم دائماً أنهم محبوبون ومحاطون بأشخاص يهتمون بهم ويدعمونهم.

خلال هذه الفترة هناك بعض الأسئلة التي قد تدور في أذهان الوالدين

وهذه بعض منها:

لماذا أخبر طفلي؟

هناك العديد من الفوائد للنقاش وإشراك الأطفال والمراهقين في التشخيص:

- معرفة الأحداث وخطة العلاج قد يجعلهم أقل قلقاً ويشعرهم بمزيد من الأمان.
- يعطي أطفالك الإذن بالتحدث وطرح الأسئلة التي تدور في أذهانهم.
- يساعدهم في التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم والتحدث معك بصراحة.
- يساعد على التقارب والدعم مما يمكنك المساعدة في مساندتهم.
- قد تعاونهم على التعامل مع المواقف الصعبة في الحياة بشكل أفضل.

أضرار عدم التحدث مع طفلك عن التشخيص

الإفراط في حماية طفلك أو إخفاء الحقيقة قد يضر أكثر مما ينفع، فالأطفال سيكتشفون الأمر عاجلاً أم آجلاً ولا تريد أن يكتشفوا من مصدر آخر، وإذا لم يتم إخبارهم بالتشخيص قد يتخيل الأطفال الأسوأ، كما أن الرغبة في حماية الأطفال من الأخبار الصعبة أمر طبيعي، ولكن إذا لم تتحدث إليهم، قد يتعرضون للنقاط التالية:

- قد يشعرون بالخوف لأنهم لا يعرفون ماذا يجري حولهم وهم يلاحظون التغيرات التي تحدث.
- قد يشعرون بالوحدة مع الكثير من المخاوف ولا يوجد أحد حولهم للتحدث عما يدور في أذهانهم أو يشاركونه مشاعرهم وأفكارهم.
- قد يشعرون بالقلق وتآنيب الضمير ولوم الذات وقد تراودهم أفكار أنهم تسببوا في المرض.
- قد يعتقدون أنهم أشخاص غير مهمين.
- قد يتخيلون أشياء أسوأ من الواقع الحقيقي.
- قد يسيئون فهم الحقائق ويحصلون على أفكار خاطئة حول ما يحدث " السرطان مرض مميت ".

متى يجب إخبار طفلي؟

عليك إخبار طفلك في أقرب وقت ممكن مما سيساعد هذا على بناء الثقة بينك وبين طفلك، وعليك أن تختار وقتاً هادئاً مناسباً لكما دون أي مقاطعات للحديث فيه، وقت يكون فيه الوالدان في حالة مزاجية هادئة وقادران على توصيل المعلومة، وهذا لا يعني أن طفلك يحتاج إلى سماع كل شيء في وقت واحد.

من يجب أن يخبر طفلي؟

قد يتلقى الآباء تشخيص أطفالهم من الطبيب في نفس الوقت الذي يعلم فيه طفلهم فيه، بإمكانك أن تكون أنت الشخص الذي يخبر طفلك بتشخيصه، وإذا لم تستطع يمكنك الاستعانة بأي قريب بالغ تثق به أنت وطفلك من أفراد الأسرة " كالجد أو



الجدة أو أقرباء الأب أو أقرباء الأم ". كما يمكن لمقدمي الرعاية الطبية سواء الطبيب أو الأخصائي النفسي أو الاجتماعي أو الممرضة مساعدتك في تحديد ما تقوله وكيفية الإجابة على أسئلة طفلك.

ماذا يجب أن أقول لطفلي؟

تعتمد المعلومات التي تشاركها مع طفلك على عمره وفهمه، و عليك أن تتذكر أن الأطفال من جميع الأعمار يحتاجون إلى معلومات بسيطة واضحة ومحددة ومنطقية بالنسبة لهم قدر الإمكان، وباستخدام الأفكار والكلمات التي يفهمها طفلك بإمكانك توصيل التشخيص وما يمكن توقعه أثناء العلاج:

- اشرح لطفلك نوعية العلاجات والإجراءات والأدوية المستخدمة ووضح له أن هذه العلاجات القوية ساعدت الأطفال الآخرين.
- أخبر طفلك أن العلاجات لديها بعض الأعراض الجانبية التي قد تؤثر على نشاطه ومزاجه وتغير في شكله.
- اشرح له أن قد يحتاج لزيارات متكررة للمستشفى هذه الفترة وأحياناً يتطلب المكوث فيها لفترة معينة حسب الخطة العلاجية.
- وضح له أن هذه الفترة العلاجية قد تؤثر على الروتين اليومي وسيتوقف عن ممارسة الأنشطة المعتادة حسب حالته الصحية.

مواضيع يجب التطرق لها

- الأطفال خصوصاً الأصغر من سن العاشرة غالباً ما ينتابهم القلق ظناً بأنهم سبب في حدوث السرطان أو أنهم سينقلون العدوى للآخرين به.
- لذا ادعم فكرة أن السرطان ليس عقاباً وأن تصرفاتهم ومعتقداتهم ليست سبباً بالإصابة بمرض السرطان.
- السرطان ليس مرضاً معدياً كالزكام فلا بأس أن تجلس قرب الآخرين ولا بأس من عناقهم والتحدث معهم.

- كن دائماً صريحاً مع طفلك، لا بأس أن تقول: " لا أعلم - سأطرح هذا السؤال على الطبيب في المرة القادمة أو سأبحث عن المعلومة من مصدر موثوق ".
 - أخبرهم ان التعبير عن مشاعرهم حقٌ لهم وخلال هذه الفترة قد يواجهون كثير من المشاعر وأنت مثلهم.
 - ذكرهم أنك متواجد معهم دائماً وبإمكانهم طرح الأسئلة عليك والتحدث معك حول ما يدور في أذهانهم أو أن يعبروا عن مشاعرهم، وبأنك ستساعدهم في التأقلم.
- ما كمية المعلومات التي علي أن أخبر طفلي بها؟

- ساعد طفلك على فهم الحقائق الأساسية حول المرض والعلاج وما يمكن توقعه.
- ابدأ بكميات صغيرة من المعلومات التي يمكن لطفلك فهمها ولا تقدم المعلومات دفعة واحدة ووقت طويل.
- مع مرور الوقت يمكنك مشاركة المزيد من المعلومات إذا كان قادراً على فهم المعلومات والتعامل معها.
- شجّع طفلك على أن يأتي إليك لطرح الأسئلة، واستخدم أسئلة طفلك كدليل لفهم ما يدور في ذهنه.

كيف يمكن أن يكون رد فعل طفلي؟

- كل طفل مختلف، فالبعض ينزعج ويقلق وآخرون يصبحون هادئين أو خائفين أو محايدين، والبعض يعبر عن مشاعره بالكلمات والآخر بالأفعال.
- يتراجع بعض الأطفال إلى السلوكيات التي كانت لديهم عندما كانوا أصغر سناً.
- نتوقع أن بعض الأيام ستكون قاسية، والبعض الآخر سيكون أسهل، أخبر وابحث عن طرق لتظهر لطفلك أنك ستكون دائماً هناك من أجله.



التواصل الفعال مع الطفل - المراهق المصاب بالسرطان

قد يكون الحديث إلى الأطفال والمراهقين من الأمور الصعبة جداً وهذه بعض النقاط التي تضعها في عين الاعتبار عند الحديث معهم:

- في الأوقات التي يكون طفلك فيها قلقاً أو خائفاً تحدث معه بشكل مباشر وبهدوء .
- الصدق والصراحة تبني الثقة بينك وبين طفلك، لذا عليك أن تخبر طفلك عن التشخيص والعلاج وتقدم هذه المعلومات حسب الفئة العمرية الخاصة بهم.
- من الممكن ألا تريد مشاركة طفلك بكل المعلومات استخدم حكمك بناء على عمر ونضج طفلك.
- حديثك مع طفلك عن مرض السرطان واختلاف ردود أفعاله العاطفية يعتمد على عمره وفهمه، للتوضيح في الجداول التالية سيتم خصائص واحتياجات كل فئة عمرية:

سنة إلى 3 سنوات:
الأطفال في هذه الفئة العمرية لا يدركون المرض ولكن سيلحظون التغيرات التي تطرأ على روتينهم وسيشعرون بقلق والديهم ومشاعرهم الأخرى، ويميزون وجود أشخاص جدد يعتنون بهم.
نقاط تساعد على التعايش والتكيف مع المرض:
○ حاول إنشاء بيئة مألوفة لطفلك قدر الإمكان.
○ كلما استطعت حاول الالتزام بالروتين المألوف لطفلك.
○ لمساعدتك والاعتناء بطفلك اختر أشخاصاً يألفهم طفلك.
○ حاول أن تكون أنت وأسررتك حوله خلال الفترة العلاجية وقم بإشراكه في أنشطة وألعاب آمنة.
○ لمساعدتهم على الشعور بالأمان امنحهم الكثير من الاتصال الجسدي، كالإمساك بهم وعناقهم.
○ أحضر أشياء مألوفة لطفلك من المنزل، مثل اللعب أو البطانية.
○ تحدث أو أقرأ القرآن أو غن لطفلك فصول الوالدين مصدر هدوء وراحة للطفل.
○ في هذا العمر يبدأ الأطفال بالاختيار لذا اسمح له باختيار الأطعمة المحببة والمسموحة لهم عندما يكون ذلك ممكناً.
○ قم بتجهيز طفلك إذا كان هناك شيء مؤلم مثل الابر أو أي إجراء طبي آخر، فعدم القيام بذلك قد يسبب لطفلك الخوف والقلق.

6 سنوات - 12 سنة:

يكون استيعاب الأطفال أكثر في هذه المرحلة، أما في السنوات الدراسية للابتدائية المبكرة يكون لديهم فهم أساسي للمرض، وفي المرحلة المتقدمة من العمر يمكن للأطفال استيعاب تفسيرات كثيرة حول السرطان وتأثيرها على الجسم، وفي هذه المرحلة يكونون جاهزين للمزيد من التفاصيل حول الخلايا السرطانية.

غالباً ما يكون لديهم الكثير من الأسئلة، كما يكون لديهم مخاوف يصعب عليهم التحدث أو التعبير عنها، ومن هذه المخاوف الخوف من الموت أو الشعور بالمسؤولية أنهم سبب هذه التغيرات في المنزل أو أنهم عبء على من حولهم، وقد يضعون معايير عالية مستحيلة لأنفسهم، وقد يكونون جديدين بشكل خاص. كما قد تحدث كثير من التغيرات في سلوكهم مثل الحساسية الزائدة والقلق على من حولهم أو رفضهم للعلاج أو مشاكل في النوم.

نقاط تساعد على التعايش والتكيف مع المرض:

- استخدم كتباً للشرح عن السرطان وعلاجاته، وشرح لهم أن سبب تساقط الشعر وتغير لون الجلد والتغيرات الجسدية المختلفة هي أعراض جانبية للدواء.
- اطلب المساعدة من الفريق الطبي للإجابة على الاستفسارات التي يصعب عليك الإجابة عليها والمتعلقة بالتشخيص والعلاج.
- اشرح لهم أن الأدوية ستساعدهم على التحسن، قم بطمأننتهم لأن العديد من المصابين بالسرطان يتحسنون.
- طمأنهم بأنه سيتم الاعتناء بهم دائماً.
- أخبرهم أنك لن تحتفظ بالأسرار وستعلمهم دائماً بما يحدث.
- من المهم جداً أن يبقى طفلك على تواصل مع العائلة والأصدقاء المقربين.



المراهقين:

خلال هذه المرحلة تتطور قدرة المراهقين على التفكير المجرد، ويبدؤون في التفكير مثل البالغين، ويمتلكون القدرة على فهم علاقات السبب والنتيجة مثل المرض والأعراض. وغالباً ما يركز المراهقون على كيفية تبديل مرض السرطان لحياتهم ومظهرهم الشخصي وأنشطتهم اليومية وعلاقاتهم وصدقائهم، وقد يكونون خائفين وغاضبين حول الكيفية التي غير السرطان فيها حياتهم اليومية وعزلهم عن أصدقائهم وأبعدهم عن أقرانهم وأنشطتهم.

قد يشعر المراهق أن السرطان قد أخذ الكثير من حريته وخصوصيته، ففي هذه المرحلة يود أن تكون له شخصيته الخاصة ولكنه الآن يحتاج إلى الاعتماد على والديه. وقد يشعر بعض المراهقين المصابين بالسرطان كما لو أن شيئاً سيئاً يمكن أن يحدث لهم، والبعض الآخر لديه مخاوف بشأن الموت. كما قد يحاول المراهق حمايتك وحماية الآخرين الذين يحبونهم من خلال عدم الإفصاح عن مشاعرهم، كما تكون لديهم صعوبة في تبادل أفكارهم ومشاعرهم، وهم غالباً ما يتجنبون الأحداث المزعجة وخوض النقاش وهم أكثر عرضة لإنكار القلق والخوف.

نقاط تساعد على التعايش والتكيف مع المرض:

- اجعل ابنك جزءاً من الخطة التشخيصية والعلاجية وقم بإشراكه في الخيارات والقرارات التي يتم مناقشتها مع الفريق الطبي.
- الصداقات مهمة جداً في هذه المرحلة، ابحث معه عن طرق للبقاء على التواصل مع أصدقائه وذلك من خلال الاتصالات المرئية والزيارات إن أمكن.
- استخدم الكلمات واللمسات اللطيفة للظهر أو الأذرع لإعلامهم أنك تحبهم وأنك متواجد حولهم وتبذل ما قد يمررون به من مشاعر مختلفة.
- وضح لهم أن بإمكانهم التحدث عن أشياء أخرى غير مرضهم مثل العلاقات والأصدقاء والأنشطة والأسرة والأحداث السائدة في المجتمع أو العالم من حوله.
- لاحظ أي تغييرات في سلوكهم وأسألهم عنها فهذا النقاش قد يؤدي للحديث عن مخاوفهم لذا شجعهم عن الحديث عن مشاعرهم.
- قد يثق ابنك/ابنتك في صديق أو فرد من أفراد العائلة أو أحد أشخاص الفريق الطبي، لذا شجعه على الحديث مع الأشخاص المقربين ولا تشعر بالانزعاج من هذا الجانب خصوصاً إذا كانوا أشخاصاً تثق بهم.
- شجع ابنك على الاستقلال وامنحه بعض المساحة والحرية التي كان يتمتع بها قبل العلاج.

طرق متعددة لمساعدة الطفل على التكيف والتأقلم:

التعامل مع المشاعر والانفعالات:

- شجع أطفالك في التعبير عن مشاعرهم ولا تجبرهم عن التحدث إذا رفضوا التحدث.
- ساعدهم في التعرف على مشاعرهم وتسميتها: الخوف، الحزن، السعادة، الراحة، التوتر، الغضب، الغيرة، الاستياء..
- لا تربط المشاعر بالطفل ولكن حددها مع الموقف: " تشخيصك بمرض السرطان يجعلك خائفاً وحزيناً ومتوتراً ".
- اجعل المشاعر في الإطار الطبيعي، دعه يشعر أن هذه المشاعر يمر بها الكثير حتى أنت، " غداً لديك موعد مع العلاج الكيميائي أتخيل أنك قلق وخائف وهذا أمر طبيعي، فجميع الأطفال المرضى سيكونون مثلك ".
- وضح لهم أنك تتق بهم وأنت ستكون معهم إذا احتاجوا أي شيء، وابحث عن طرق لمساعدتهم للتعامل مع هذه الشعور، " بإمكاننا أن نأخذ بعض الكتب أو الألعاب حتى لا نشعر بالملل ونحن في المستشفى ".
- أخبرهم أن جميع المشاعر مثل الحزن والفرح والغضب والشعور بالذنب هي مشاعر طبيعية من حقهم أن يشعروا بها ولا بأس من التعبير عنها بطرق مناسبة لا تؤذي أحد.
- استخدام طرقاً مبتكرة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم عن طريق استخدام الكتب والقصص والألعاب الورقية الخاصة بالمشاعر.
- وضح لهم أن كل شخص له طريقه الخاصة في التعامل مع مشاعره، وأنه لا توجد مشاعر صحيحة أو خاطئة.
- قم بتذكيرهم أنهم يستطيعون التحدث معك حول مشاعرهم في أي وقت.
- ابحث معهم عن طرق لإدارة التوتر مثل ممارسة التنفس العميق، الاسترخاء العضلي.



• قدم لهم الراحة والشعور بالأمان عن طريق العناق والحضن.

عبر أنت عن مشاعرك يمكن لطفلك أن يشعر بعواطفك. ففي كثير من الأحيان قد يخفي الوالدان مشاعرهم أو قد يجدون صعوبة في التعبير عنها مما يدفع الطفل لإخفاء مشاعره وعدم الإفصاح عنها أو لا تكون لديه القدرة للتعبير عما يشعر به، لذا قم بالمبادرة وتحدث عن مشاعرك،

" أشعر أنني متعب ومرهق كانت هناك إجراءات طبية كثيرة اليوم ".
" أشعر أنني متوتر وخائف قليلاً، فهذا أول يوم للعلاج أتخيل أن لديك مثل هذه المشاعر أو من الطبيعي أن يكون لدينا مثل هذه المشاعر ".

كيف تتعامل مع الأعراض الجانبية للعلاج؟

تُحدث علاجات السرطان الكثير من التغيرات في حياة وروتين الطفل اليومي أو مظهره الخارجي، فعدم القدرة على الذهاب إلى المدرسة أو القيام بأنشطة عادية أخرى يمكن أن تجعل الطفل يشعر بالعزلة والوحدة، وقد تؤثر سلباً على الناحية الاجتماعية خصوصاً الإقامة الطويلة في المستشفى وقضاء فترات طويلة بعيداً عن الأصدقاء والعائلة، مما يجعل من الصعب على الوالدين التعامل معها. وعلى الرغم من أن العديد من الأنشطة قد تحتاج إلى تغيير، فيمكنك مساعدة طفلك عن طريق السماح له بالحياة طبيعياً قدر الإمكان، ويمكن إضافة أنشطة جديدة وأشخاص جدد بدلاً من ذلك، كما أن التحدث مع عائلات أخرى تمر بأحداث مماثلة قد يكون مفيداً أيضاً.

تغيرات المظهر

خلال فترة العلاج يكون الأطفال حساسين حول مظهرهم وكيفية استجابة الآخرين لهم، لذلك على الوالدين تهيئتهم ومساعدتهم للتأقلم والتكيف مع التغيرات التي قد تحدث لمظهرهم الخارجي بسبب الأعراض الجانبية للعلاج. حتى تتمكن من إعداد طفلك، فعليك أن تسأل عن كيفية تأثير نوع العلاج الذي يتلقاه طفلك وماهي الأعراض الجانبية المحتملة وهذه بعض الطرق لمساعدة طفلك:

تهيئة الطفل لتساقط الشعر:

- قص شعر الطفل قبل العلاج يساعد على جعل تساقط الشعر أقل إزعاجاً.
- دع الطفل يختار غطاء ممتعاً وشاحاً و/أو شعراً مستعاراً في وقت مبكر.
- تواصل مع الخدمة الاجتماعية لإرشادك إلى الأماكن المخصصة لاحتياجات الطفل.



تهيئة الطفل للتغيرات الجسدية:

- قد تسبب بعض العلاجات فقدان الوزن والبعض الآخر قد يسبب زيادة الوزن، لذا اطلب من الطبيب تحويل طفلك لأخصائي التغذية حتى تعرف ما يمكن توقعه وكيف يمكنك مساعدة طفلك على المحافظة على التغذية السليمة.
- حافظ على الحركة واللياقة الجسدية وبالإمكان طلب التحويل لأخصائي العلاج الطبيعي لطلب الاستشارة وتقديم المساندة المطلوبة.

الصدقات والعلاقات الخاصة بالطفل / المراهق

خلال فترة التشخيص ورحلة العلاج الطويلة، قد تتغير العلاقات سواء مع الأقارب أو الجيران أو الأصدقاء، قد يبدو الأمر كما لو أن أصدقاء طفلك لم يعودوا يهتمون أو ليسوا " هناك من أجله "، أو قد يبدو الأمر كما لو أن من حول الطفل يمضون قدماً في حياتهم، ويتم استبعاد طفلك مما يؤثر سلباً عليه، أو قد يواجه طفلك بعض الاستفسارات أو التعليقات السلبية من أصدقائه لأنهم يفقدون مهارات التواصل ولا يعرفون ماذا يقولون مما يسبب انسحاب طفلك وانزعاجه وابتعاده عنهم.

إليك بعض الخطوات التي يمكنك اتباعها مع طفلك:

- ساعد طفلك للتواصل الدائم مع أصدقائه: يمكنك تشجيع ومساعدة طفلك على التواصل مع الأصدقاء من خلال المكالمات الهاتفية والرسائل النصية ومحادثات الفيديو عبر الإنترنت ورسائل البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل الاجتماعي. في بعض الأحيان قد يكون الأصدقاء قادرين على الزيارة أو عندما يكون طفلك على وشك العودة للمدرسة. يمكن طلب المساعدة من الأخصائي النفسي أو الاجتماعي لمساعدة طفلك على تعلم مهارات التواصل الاجتماعي، مما يسهل عودة الطفل تدريجياً لحياته الطبيعية واستمرار تواصله مع الآخرين أثناء علاجه.

• دليل الإرشاد والدعم النفسي

عند إصابة الطفل بالسرطان

- ساعد طفلك في استجابته لردود فعل الآخرين: في بعض الأحيان يحدق الناس، أو يخطؤون في جنس طفلك، أو يطرحون أسئلة شخصية. تحدث مع طفلك وتوصل إلى نهج ناجح، قد يختار طفلك الرد على التعليقات أو تجاهلها.



التغيرات في الجدول اليومي - الروتيني (المستشفى والمدرسة)

قد يقضي طفلك وقتاً أطول في المستشفى ووقتاً أقل في المدرسة أثناء العلاج. ولمساعدة طفلك على التأقلم مع الإقامة الطويلة في المستشفى والابتعاد عن المدرسة، إليك بعض الطرق التي قد تساعدك خلال هذه الفترة:

الإقامة في المستشفى

التواجد في المستشفى لفترات طويلة أو متقطعة يمكن أن يكون صعباً على أي شخص وخاصة الأطفال، فهو وضع جديد وتغيير للروتين المعتاد حيث يجد الطفل نفسه مع أشخاص جدد وروتين مختلف وإجراءات طبية مزعجة أو مؤلمة في بعض الأحيان. هذه بعض النصائح والطرق لتساعد طفلك على التأقلم على التواجد في المستشفى:

- أحضر أشياءه المفضلة: الأشياء المحببة لدى الطفل " مثل الألعاب، الصور، العرائس والسيارات " تعتبر أدوات تساعد الطفل على الراحة والاسترخاء والشعور بالألفة، فشجع طفلك أن يختار أشياءه المفضلة ويحبها معه للمستشفى.
- شارك في أنشطة المستشفى: العديد من المستشفيات لديها غرف تحتوي على أنشطة وألعاب وحرف يدوية وأجهزة كمبيوتر حيث يمكن للأطفال اللعب والاسترخاء وقضاء بعض الوقت مع الأطفال الآخرين في المستشفى، فإذا سمحت حالة طفلك الصحية وبعد استشارة طبيبك شجع طفلك على المشاركة في الأنشطة اليومية والاجتماعية وغيرها من الفعاليات التي تقدم في المستشفى.
- قم بإعادة ترتيب غرفة المستشفى: قم بتعليق الملصقات والصور والزخارف والرسائل التي تلقاها من أصدقائه وأسرته على حائط الغرفة، فهذه الطريقة تساعد على تشجيع طفلك وتشعره بالألفة، ولكن عليك أولاً أن تتحقق لمعرفة العناصر التي يمكن إحضارها إلى غرفة طفلك حيث توجد قيود طبية في بعض الأحيان.
- خلق نشاطات جديدة: قم باكتشاف أنشطة ومهارات جديدة بالإمكان أن يمارسها الطفل لتساعده أن يبقى نشيطاً ومستمتعاً بوقته، فمن الممكن أن تكون الرياضة

محظورة، لذا عليك أن تتعرف على الأنشطة الأخرى التي يمكن أن يستمتع بها مثل " القراءة أو الكتابة أو الألعاب الورقية " أو قد تكتشف أنت وطفلك خلال هذه الفترة مهارات واهتمامات جديدة شجع طفلك على مزاولتها.

المدرسة

المدرسة هي الجزء الرئيسي من الحياة اليومية للطفل وهي تعتبر مكاناً آمناً للتعلم والصدقة بعيداً عن مرض السرطان، لذا يجب أن تكون استمرارية التعلم والتطور الأكاديمي خلال الفترة العلاجية أولوية، كما أن استمرار الطفل في الذهاب والتواصل مع المدرسة أثناء العلاج يساعد في التكيف والشعور بالراحة لأنه مازال مرتبطاً بحياته الطبيعية ومتواصلاً مع مجتمع المدرسة والأصدقاء، مما يقلل مشاعر الارتباك والتوتر عند الانقطاع الكامل، كما أن مراكز العلاج تقدم الموارد والدعم للمساعدة في استمرارية الطفل في التعليم سواء في المستشفى أو المنزل أو الذهاب للمدرسة في دوام جزئي. وهذه بعض التوصيات التي تساعد على التواصل مع المدرسة أثناء العلاج:

• الحالة الصحية هي الأولوية:

بعض الأطفال بإمكانهم الذهاب للمدرسة أثناء العلاج وكل ذلك يعتمد على الجلسات العلاجية، ونوعية العلاج، كما أن هناك كثير من الأعراض الجانبية التي قد يعاني منها الطفل خلال الفترة العلاجية بسبب العلاجات وقد تؤثر على التركيز والذاكرة والنشاط العام لذا يجب مراعاة هذا الجانب، ومساعدة الطفل لتخطي هذه المرحلة باتباع طرق مختلفة:

- اسأل الفريق المعالج عن إمكانية ذهاب طفلك للمدرسة وعن مواعيد جدول العلاج.
- قم باستشارة الطبيب عن توافر طرق بديلة قد تساعد من تخفيف الأعراض الجانبية التي تختلف من طفل لآخر وحسب نوع السرطان.
- تقسيم الوقت إلى فترات قصيرة ومتقطعة.
- إعطاء وقت أطول من المعتاد.
- استخدام الخريطة الذهنية للمساعدة على الحفظ والتذكر.



• تحدث مع الفريق المدرسي

- أخبرهم أن طفلك قد تم تشخيصه بالسرطان وأنه في مرحلة العلاج وهناك بعض الإجراءات الاحترازية التي يجب اتباعها حسب البروتوكول العلاجي.
- قد يتأثر حضور الطفل وقد يكون هناك غيابات متكررة لذا استفسر: ما هي الإجراءات المطلوبة؟ وما هي الدروس والواجبات المتطلبية أو التي سيتم تعويضها؟
- سلامة الطفل قد تتطلب عدم مشاركته في بعض الأنشطة الرياضية أو الخارجية لذا عليك توضيح ذلك للمدرسة.

• الحديث مع الأصدقاء عن السرطان

- غياب الطفل المتكرر أو انقطاعه عن المدرسة قد يخلق كثير من التساؤلات وردود الأفعال المختلفة عند الطلاب، خصوصاً إذا كان هناك تغير ملحوظ في شكل الطفل، من الواجب على الوالدين تهيئة الطفل للعودة إلى المدرسة ومساعدته في مواجهة الاستفسارات والأسئلة:
- اطلب المساعدة من أهالي الأصدقاء المقربين لطفلك، فمقابلتهم خارج المدرسة قبل البدء بالدراسة سيكسر كثيراً من الحواجز النفسية ويدعم الطفل اجتماعياً.
- العودة تدريجياً قد تكون اختياراً جيداً لمساعدة الطفل على التعود والتواجد مع الآخرين بعد انقطاع طويل.
- قم بتحديد المعلومات التي تود أنت وطفلك مشاركتها مع الآخرين سواء معلومات مختصرة أو محددة.
- بالإمكان اعطاء الفصل معلومات أساسية عن السرطان والعلاج ومن الممكن تقديمها من قبل المرشد الطلابي للفصل أو الوالدين أو الطفل المصاب نفسه إذا كان لديه القدرة عن مشاركة الآخرين بتجربته.

- قم بتحضير طفلك لإجابة الأسئلة حول السرطان بجملي قصيرة محددة، وتذكر أنه من حَقك أنت وطفلك ألا تجيب على أسئلة الآخرين ولا بأس أن تقولاً: أفضل عدم التحدث عن هذا الموضوع.

● مواكبة الواجبات المدرسية

- من المهم لطفلك أن يحاول متابعة الواجبات المدرسية كلما استطاع ذلك، ولمساعدة طفلك على البقاء في المدرسة، قد تحتاج إلى طلب بيان التعليم الخاص ليستمر التعلم خارج المدرسة، من خلال الطرق التالية:
- التواصل المنتظم مع المدرسة والمعلم، لإرسال المهام والواجبات المنزلية.
- يجب أن يكون لدى طفلك خطة تعليمية فردية.

● المدرسة والغياب

- معظم الأطفال المصابون بالسرطان يتغيبون عن المدرسة أثناء العلاج، وبعض الأطفال قادرين على الحضور من وقت لآخر، في حين أن البعض الآخر بحاجة إلى أخذ إجازة. إليك بعض الطرق للحصول على الدعم الأكاديمي الذي يحتاجه طفلك أثناء العلاج:

- استشر طبيب طفلك استفسر من الطبيب عن وضع طفلك الصحي وكيف يمكن أن يؤثر العلاج على مستوى طاقة طفلك وقدرته على الذهاب للمدرسة وأداء الواجبات المدرسية، واحصل على تقرير طبي من الاستشاري يصف الحالة الطبية لطفلك، والقيود المفروضة عليه، ومقدار الأيام الدراسية المتوقع أن يفوتها طفلك.
- تعرف على الموارد المساندة في المستشفى ومدرسة طفلك بعض المستشفيات لديها منسقين للتعليم فلا تتردد في السؤال عن الموارد الخاصة بالتعليم المساند، واستفسر عن الخطط التعليمية المتوفرة، فهناك خطط تعليمية



للأطفال تصف الخدمات الخاصة المطلوبة مثل الانتساب للصف الخاص، والمساعدة الإضافية في الواجبات والاختبارات الصفية، والدروس الخصوصية، وغيرها من الخدمات مثل الاستشارة الاجتماعية أو النفسية وكيفية توفير هذه الخدمات لطفلك.

- تواصل دائماً مع مدرسة طفلك بلِّغ مدرسي طفلك ومدير المدرسة عن الحالة الطبية لطفلك، شاركهم بالتقرير الطبي إذا كان ذلك ممكناً. بإمكانك التعاون مع المدرسة لوضع خطة دراسية تعويضية لتلبي احتياجات طفلك التعليمية أثناء العلاج وما بعد العلاج، فاستفسر عن الطرق المتوفرة لدعم طفلك خلال هذه الفترة.

الدعم النفسي والاجتماعي للطفل المصاب - المتعافي من السرطان

متى تسعى للحصول على الدعم النفسي لطفلك؟ عند ظهور بعض الأعراض والمشاكل النفسية على الطفل/المراهق المصاب بالسرطان قد يقع الأهل في حيرة بشأن الوقت الأنسب لطلب الاستشارة النفسية، خصوصاً لعدم القدرة على التمييز بين كون هذا التغيير رد فعل طبيعي أو هو اضطراب نفسي يحتاج إلى دعم. فيما يلي قائمة بالأعراض التحذيرية التي يجب الانتباه لها والسعي للحصول على الاستشارة النفسية:

- تغير في سلوكهم المعتاد (مثل السلوك العدواني أو الانطواء).
- صعوبة في التكيف وقد تظهر بأشكال مختلفة مثل التبول في السرير كل ليلة لمدة شهر.
- رفض الذهاب إلى المدرسة وقد يتعذرون أنهم مرضى، ولكنهم في الواقع يعانون من قلق الانفصال، لأنهم يعتقدون أنهم بحاجة إلى البقاء في المنزل لرعاية شقيقهم المريض.
- تغير ملحوظ في عادات الأكل مثل فقدان الشهية وفقدان الوزن والأكل بطريقة شرهة والرغبة في الأكل بجميع الأوقات.
- صعوبة في التركيز والانتباه - انخفاض المستوى الدراسي.
- قضاء المزيد من الوقت على الانترنت أو على الألعاب الالكترونية.
- يتحدث عن الرغبة في الموت أو مشغول جداً بالتفكير بالموت.
- صعوبة في النوم مثل " نوم متقطع/ أحلام متكررة مزعجة ".
- ظهور مشاكل سلوكية شديدة تجاه نفسه أو الآخرين كإيذاء النفس أو الحيوانات.
- زيادة السلوكيات الخطرة، مثل استعمال الكحول أو المخدرات أو تناول الحبوب المهدئة.
- الرغبة في الانعزال والانسحاب من رؤية الأصدقاء والمقربين.
- هذه القائمة تنطبق على الأشقاء أيضاً.



فريق الدعم النفسي - الاجتماعي

قد تحتاج خلال فترة التشخيص أو العلاج أو بعد مرحلة التعافي أن تقوم بزيارة واحدٍ ممن يلي، ليقدم لك الدعم والاستشارة والمساندة خلال هذه الفترة. بإمكانك أن تسأل الفريق الطبي لتحويلك لأحد هذه الخدمات لمساعدتك أو دعم طفلك أو حتى مساندة أشقاء طفلك المصاب. وهذه قائمة بالأطباء والمختصين في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي في قسم الأورام:

• الطبيب النفسي:

يقدم التقييم النفسي الشامل والتشخيص للحالة ويقدم الاستشارات النفسية والأدوية إذا استدعت الحالة.

• الأخصائي النفسي:

يقدم التقييم النفسي للطفل والأسرة ويقدم علاجات نفسية - سلوكية سواء عن طريق الجلسات سواء فردية للطفل المصاب أو الوالدين أو للأشقاء وذلك لتحقيق ما يلي:

- التكيف مع المرض.
- التحدث حول التشخيص والتعبير عن المشاعر.
- طرق مهارات التكيف مع العلاجات وأثاره الجانبية.
- مهارات التكيف والتعامل مع تغيرات المزاج والسلوك.
- حل المشكلات.
- دعم الوالدين والأشقاء.
- التواصل الفعال بين الطفل والأسرة.

• الأخصائي الاجتماعي:

يقدم الدعم للطفل المصاب وأسرته سواء المادي - المعنوي، وإرشاد الأهل للخدمات الاجتماعية المتوفرة في المدينة من النواحي المالية، وتوضيح خدمات الدعم المعنوي المتوفرة وإلحاق الطفل والأسرة بها.

• المعالج الزوجي - الأسري:

يقدم الدعم والإرشاد للأزواج أو الأسرة لحل المشاكل التي قد تواجههم خلال هذه الفترة، ويساعدهم على تعلم مهارات حل المشكلات والتكيف والتواصل الفعال.



فترة ما بعد المرض - التعافي

تختلف ردود فعل المرضى وأهاليهم بعد الانتهاء من العلاج فالبعض يريد أن تعود الحياة إلى طبيعتها في أقرب وقت ممكن، في حين يشعر آخرون بالرغبة في إعادة تقييم حياتهم أو بالحاجة إلى التفكير فيما حدث. وقد تستغرق هذه الفترة شهوراً أو سنوات ويطلق عليها البعض فترة العثور على الحياة الطبيعية.

الحياة الأسرية بعد الانتهاء من فترة العلاج

- ما الذي يحتاج الآباء/ الأطفال/ المراهقين إلى معرفته؟ أن السرطان تجربة غيرت حياة العديد من الناس.
- احتفل أنت وأسررتك بنهاية هذه الفترة الصعبة والرحلة الطويلة القاسية.
- وضح للجميع بأنها كانت فترة صعبة على الجميع.
- وضح للأشقاء المراهقين والأكبر سناً، أن دعمهم ومساندتهم لشقيقهم وتحملهم كثير من المسؤوليات في المنزل كان له دور كبير في تخطي هذه المرحلة.
- شجعهم على العودة إلى الحياة الطبيعية والرجوع لممارسة الأنشطة المعتادة وزيارة الأهل والأصدقاء، لقد عاشوا فترة من القلق وبعض الأطفال يحتاجون للتشجيع لممارسة هذه الأشياء من جديد خصوصاً إذا كان هناك انقطاع عن هذه الأنشطة.

كيف يتفاعل الأطفال بعد الانتهاء من العلاج؟

قد يجد الأطفال صعوبة في فهم عدم عودة الأمور إلى ما كانت عليه قبل السرطان ببساطة، فقد اضطروا للتعامل مع التغيرات والصعوبات وواجهوا الكثير من التحديات، وربما يشعر الأشقاء بنفس المشاعر لأنهم واجهوا كثيراً من التحديات وتحملوا كثيراً من المسؤوليات أثناء غياب الوالدان ومرض الأخوة فهم حالياً يرغبون بالعودة إلى حياتهم الطبيعية المعتادة.

مشاعر مختلفة بعد التعافي

قد لا يستوعب الأطفال/ المراهقين أن التعب يمكن أن يستمر بعد انتهاء علاج السرطان. وهذا يمكن أن يصاحبه كثير من المشاعر مثل الشعور بالإحباط والضعف وخيبة الأمل، وبعضهم قد يصاب بقلق الانفصال لارتباطه وتواجده الدائم مع أحدي الوالدين.

المخاوف من معاودة المرض: إحدى المخاوف الطبيعية التي يواجهها الطفل أو قد يواجهها هذا السؤال لوالديه، وعلى الوالدين ومقدمي الرعاية طمأنة الطفل/ المراهق بأن الفحوصات المنتظمة والحفاظ على نظام صحي متوازن والعناية بالجسد ستساعد في مراقبة السرطان.

الشعور بالحيرة: قد تراود كثير من الأفكار الشخص عن الحياة بعد انتهاء المرض، وقد يجلب هذا الإحساس الكثير من المخاوف والمشاعر المزعجة للشخص.

استمر في التحدث عن المشاعر: وأخبر طفلك بأنه من الطبيعي أن يشعر أنه مرهق ومتعب لأن جسده ما زال ضعيفاً بعض الشيء، وقد يرغب في معاودة حياته وأنشطته بسرعة لكنه لا يستطيع مما يشعره بالإحباط وأن هذه المشاعر طبيعية وقد تنتاب كثير من الأطفال، كما أنه قد يشعر بالقلق قبل إجراء فحص طبي، أو قد يشعر بالتردد والخوف والتوتر عند العودة إلى ممارسة الأنشطة المعتادة والذهاب للمدرسة.

النقاط التالية تساعد للتعايش مع فترة ما بعد المرض

- **إحداث التغيير بشكل تدريجي:** قم بإعادة الوضع بشكل تدريجي ولا تتأمل توقعات كبيرة وتذكر ألا ترهق نفسك، فمن الطبيعي أن تكون هذه الفترة مقلقة وقد ترغب في أحداث تغييرات كبيرة وإعادة روتين المنزل للوضع جديد أو معتاد، مثل إجراء تعديلات في نمط الحياة أو النظام الغذائي.
- **الاستمرار في الشعور بالآثار الجسدية:** في بعض الأحيان بعد انتهاء طفلك من العلاج قد تستمر الآثار الجسدية للسرطان لفترة طويلة، فالشعور بالإرهاق والتعب



- هو مشكلة بالنسبة لمعظم الناجين من السرطان ويمكن أن يتداخل مع الأنشطة اليومية، لذا عليك أن تضع هذه النقطة في الحسبان لمراعاة الأنشطة اليومية لطفلك.
- **القلق بشأن معاودة المرض:** قد يقلق الآباء من شكاوى الطفل الجسدية ويشعرون أن المرض قد عاد، وهذه المخاوف تعتبر إحدى المخاوف الرئيسية لآباء الأطفال الناجين من السرطان، وعلى الوالدين إدراك أن هذه المخاوف طبيعية ومتوقعة، فعلى الوالدين تقبلها وعدم الانجراف معها، كما أن الحرص على المواعيد والفحوصات الدورية سيساعد في تقليل هذه المخاوف.
 - قد يرغب الوالدان في إحداث تغييرات في نمط حياة الأسرة: إدراج الطفل/المراهق المصاب وأفراد الأسرة في هذا المخطط ومناقشتهم بالتغيرات التي ستعكس بالإيجاب عليهم جميعاً مثل القيام بتمارين رياضية خفيفة معاً، وإجراء تغييرات صحية على الوجبات الغذائية.
 - **تذكر أن هناك مواقف يمكنك أن تتحكم بها ومواقف لا يمكنك التحكم بها:** لذا ركز على الوضع الحالي واهتم بالأمر التي تحت سيطرتك مثل المحافظة على المواعيد والفحوصات الروتينية المجدولة للطفل، ومناقشة الفريق الطبي عن حالة الطفل الصحية بعد الشفاء وماهي التوصيات التي ينصح بها بعد الشفاء من المرض، واستشارة الفريق الطبي إذا ظهرت على الطفل أي أعراض جسدية مقلقة.

ماذا يمكنك أن تفعل لأسرة الطفل المصاب بالسرطان؟

زيارة الطفل وعائلته: يمكن للعائلات والأصدقاء زيارة الطفل والأسرة في المستشفى، أو في المنزل ولكن عليك في البداية أن تستفسر عن إمكانية زيارة الأسرة، فقد تحتاج العديد من العائلات لتكون معاً كأسرة واحدة، أو أن العائلة تتبع الإجراءات الاحترازية حفاظاً على مناعة الطفل وصحته، لذا لا ترغب تلك الأسر في استقبال الزوار بعد التشخيص مباشرة، تذكر عدم استقبالهم لك لا يعني أنه غير مرحب بك، ولكن هم يحتاجون لوقتهم الخاص للتأقلم مع الوضع الجديد، لذا بإمكانك أن تتأكد من الوقت المناسب.

وفر الضروريات والاحتياجات للطفل وأسرته: قد يقضي الأطفال المصابون بالسرطان ونويعهم بضعة أسابيع في المستشفى. وخلال هذه الفترة قد يصعب على الأهالي توفير كل احتياجاتهم واحتياجات طفلهم ويصعب الحصول عليها من المستشفى، وتوفير هذه الاحتياجات هي إحدى الخدمات التي بإمكانك أن تقدمها للطفل وأسرته بأن تسألهم دائماً إذا كان يمكنك إحضار أي شيء يحتاجونه قبل زيارتك أو تقوم بإرساله لهم، وهذه قائمة بالاحتياجات الممكنة:

- الكتب والأقلام والمجلات المفضلة للطفل ووالديه.
- ملابس مريحة ونظيفة للطفل والمرافق.
- الوجبات المنزلية والخفيفة المفضلة لدى الطفل أو المرافق.
- أدوات النظافة الشخصية المفضلة مثل فرشاة الأسنان أو المرطبات.
- البطانيات أو الألعاب المفضلة للطفل.
- أنشطة خاصة بالطفل، مثل دفاتر الرسم وأقلام التلوين.

كن الوسيط المطمئن: من الأمور المرهقة التي يواجهها العديد من آباء الأطفال المصابين بالسرطان الإجابة على الأسئلة عن الوضع الصحي للطفل مرات متكررة. بإمكانك أن تكون الوسيط بين أهل الطفل المصاب والأقرباء والأصدقاء لتطمئنهم



عن وضع الطفل الصحي وذلك بعد أخذ موافقة الوالدين ومعرفة ماهي كمية المعلومات التي بإمكانك توصيلها للآخرين.

قدم الدعم للأسرة في المنزل: قد يحتاج الوالدان خلال هذه الفترة إلى المساعدة في رعاية منزلهم، أو العناية بأطفالهم الآخرين، ويمكنك تقديم المساندة لهم من خلال: المهام التي بالإمكان تقديمها للأسرة:

المهام التي بالإمكان تقديمها للأسرة:

- التنظيف.
- الطبخ.
- التسوق.
- الذهاب للمستشفى.
- الجلوس مع الطفل في المستشفى.
- رعاية الأطفال.
- مساعدة الأشقاء في الواجبات المنزلية.
- الاعتناء بأفراد الأسرة.
- احضار الأدوية من الصيدلية.
- توصيل الأطفال للمدرسة ومتابعة الأنشطة.

قم بتسجيل الخدمات التي ستقدمها لأسرة الطفل/ المراهق:

اليوم - التاريخ - الوقت	أستطيع أن أساعد في.....
يوم الثلاثاء - الخميس. الساعة ٦ مساء . مدة ساعة ونصف.	مثال: الذهاب مع الأشقاء إلى الأنشطة الأسبوعية.

ماذا تقول للأسرة عندما يكون الطفل مصاباً بالسرطان؟

قد يكون من الصعب معرفة ما يجب قوله للآباء والأمهات الذين يواجهون مثل هذا الوقت الصعب. عليك أن تتذكر أن والدي الطفل المصاب بالسرطان بحاجة إلى الدعم والمساندة، فهم بحاجة من يستوعب مشاعرهم ويحتويهم ويكون مستمعاً جيداً لهم، فعن طريق المكالمات الهاتفية السريعة خلال الأسبوع أو الرسائل النصية خلال فترة العلاج يمكن أن تساعد الآباء والأمهات وتُشعرهم بالدعم، فرسالة نصية قصيرة قد تصنع الفرق وإبلاغهم أنك ستكون متواجداً معهم وقت الحاجة، وإذا لم تتلقَ أي إجابة منهم فاعلم أن رسالتك وصلت وهم ممتنون لدعمك.

الأشياء الملائمة التي يمكن قولها لآباء الأطفال المصابين بالسرطان:

من المهم تجنب النصائح غير المرغوب فيها أو الكلمات المزعجة. عندما لا نعرف ماذا نقول من الممكن أن يصدر منا كلام خاطئ. إليك بعض الأقوال التي عليك تجنبها:

تجنب	يمكنك القول
أنا أعرف كيف تشعر!! تذكر أنك لم تواجه نفس مشكلتهم فيصعب عليك أن تشعر بمشاعرهم.	أستطيع أن أتخيل ما تمر به وتشعر به الآن.
سمعت أن الأعشاب قد تساعد في الشفاء! هذا ابتلاء وعليك أن تصبر!	عليك استشارة طبيب طفلك حول مدى فوائد الأعشاب.
لا تخف ستصبح الأمور أفضل!	بإمكانك أن تسأل طبيب طفلك عن العلاجات المناسبة من الطبيعي أن تقلق وتخاف، وأتوقع أن الكثير من الأهالي الذي يمرون بنفس التجربة يشعرون بنفس المشاعر.
لا أعرف كيف تستطيع أن تتحمل كل هذا الموقف وتواجه هذه الضغوطات!!	أتخيل صعوبة الموقف، لدي صديق مر بنفس التجربة هل تود التواصل معه.



بالإمكان أن يكون حديثك مرتكزاً على رسائل توضح لهم أنك ستكون متواجداً معهم، وبأنك مستعد لتقديم الدعم لهم عند حاجتهم. قد تتضمن الأشياء الإيجابية التي يجب قولها ما يلي:

- أريد مساعدتك بأي شيء تريده مني، رجاءً لا تتردد؟
- سأكون دائماً بجانبك للتحدث إذا كنت بحاجة لي.
- أنت تتعامل مع الموقف بكثير من الشجاعة والقوة والصبر يمكنك أن تعتمد علي إذا احتجت للمساعدة.
- أنا قلق عليك وأفكر بك دائماً.
- أعرف أبناء استفادوا من جلسات الدعم النفسي الفردية هل تود أن أدلك على أسماء المختصين؟

أسئلة واستفسارات

هذه الأسئلة والاستفسارات قد تصدر من طفلك المصاب بالسرطان أو ابنائك الآخرين، لذا وضعنا قائمة من الأسئلة التي قد يستفسر عنها من حولك، وتذكر أن المعرفة هي أساس التواصل الفعال وهي إحدى الطرق الفعالة لتخفيف التوتر والقلق.

سؤال: هل السرطان مؤلم؟

يقلق كثير من الأطفال والبالغين بشأن آلام السرطان، ومرض السرطان لا يسبب الألم دائماً، وإذا كان كذلك، يمكن تخفيفه وتقليل هذا الألم. **جواب:** السرطان لا يؤلم دائماً، ولكن إذا كان لديك ألم عليك إبلاغه أو لنخبر الممرضة أو الطبيب، وطبيبك سوف يعطينا الدواء المناسب ليساعدك في تخفيف الألم.

سؤال: لماذا يبدو شقيقي مريضاً جداً بينما من المفترض أن يقوم الأطباء بمعالجته؟

في كثير من الأحيان يبدو الفرد المصاب بالسرطان بشكل جيد عند تشخيصه. مع تناول الأدوية والبدء في العلاجات يبدو الشخص مريضاً لأن هذا جزء من أعراض الدواء الغير مرغوب فيها. **جواب:** بإمكانك أن تشرح ببساطة بأن الأطباء يستخدمون دواء قوياً لقتل السرطان، ويؤثر هذا الدواء على الخلايا الجيدة وكذلك الخلايا السرطانية. في بعض الأيام ستشعر بالوهن وتبدو مريضاً، لكن هذا لا يعني أن السرطان يزداد سوءاً، وعندما ينتهي تأثير العلاج ستبدأ بالشعور بالتحسن.

سؤال: هل سيعود شعري؟

يمكن أن يكون تساقط الشعر مزعجاً للوالدين وللطفل ولجميع أفراد الأسرة، لذلك مما قد يساعد معرفة العائلة ما يمكن توقعه وما قد تفعله حيال ذلك. **جواب:** يقول الطبيب أنه أثناء العلاج الكيميائي من الممكن أن تفقد شعرك، وأستطيع أن أتخيل أنه سيكون أمراً مزعجاً بالنسبة لك، ومن المحتمل أن يكون شكلك



مختلفاً بعض الشيء وخاصة في البداية ولكن الخبر الجيد أن شعرك سينمو مثل السابق بعد الانتهاء من العلاج. ويمكنك ارتداء الشعر المستعار أو الأوشحة أو القبعات حتى ينمو مرة أخرى.

سؤال: هل يجعلك العلاج الإشعاعي مشعاً؟

الخوف الشائع بين الأطفال إمكانية أن يصبح مشعاً بعد العلاج الإشعاعي، لكن ومع معظم أنواع العلاج الإشعاعي هذا غير ممكن، وسيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ أي احتياطات.

جواب: العلاج الإشعاعي مثل الأشعة السينية، وهو لا يؤلم ومن الآمن أن تلمسني.

سؤال: لماذا يحتاج شقيقي إلى الراحة كثيراً؟

غالباً لا يفهم الأطفال الإرهاق الذي قد يشعر به شقيقهم بعد العلاج، وقد يستأوون من عدم تفاعل شقيقهم معهم أو يقلقون لأنه خامل ومرهق.

جواب: الإجراء (العملية/العلاج) الذي تلقاه شقيقكم متعب، لذلك يحتاج للراحة ليتمكن جسده من التحسن والشفاء.

من الممكن أن تقترح أنه بالإمكان وضع مخططات في الأيام التي سيكون شقيقهم فيها لديه طاقة للعب والتفاعل، واقترح أنه خلال هذه الأيام بالإمكان ممارسة أي نشاط هادئ مثل مشاهدة فيلم معاً، واقترح عليهم زيارة أصدقائهم أو أقاربهم في الأيام التي يشعر شقيقهم فيها بالإرهاق أو التعب.

سؤال: هل يمكن الإصابة بالسرطان كما تصاب بالبرد؟

جواب: لا يمكن الإصابة بالسرطان كما تصاب بالإنفلونزا، حيث يحدث السرطان عندما تكون هناك خلايا مريضة داخل أجسامنا وهي لا تنتقل بالعدوى.

سؤال: لماذا فقد شقيقي/ شقيقتي شعرهم؟ وهل سينمو مرة أخرى؟

جواب: فقدوا شعرهم لأنهم بحاجة إلى تناول دواء خاص للتخلص من جميع الخلايا المريضة في الجسم، وهذا الدواء يتخلص من بعض الخلايا السليمة أيضاً، مثل خلايا الشعر، لأنه يحاول القيام بعمل جيد لجعلهم يشعرون بشكل جيد مرة أخرى، كما أن شعرهم سوف ينمو مرة أخرى بعد الانتهاء من تناول الدواء.

سؤال: هل هذه عقوبة؟ هل نصاب بالسرطان لأننا كنا سيئين؟

جواب: الإصابة بالسرطان ليست غلطة أحد، ولا يصاب أحد بالسرطان لأنه سيئ وأنت طفلنا ونحن نحبك بكل صفاتك.

سؤال: لماذا لا يذهب أخي/ أختي للمدرسة؟

سؤال: لماذا أتغيب عن مدرستي؟

جواب: في كثير من الأحيان يضطر الطفل المصاب بالسرطان للتغيب عن المدرسة وقد ينقطع لفترة طويلة لأنه بحاجة لبعض الإجراءات الطبية التي تتطلب المكوث في المستشفى مثل العمليات أو التحاليل، وكثير من الأطفال بعد تناول العلاج يشعرون بالإرهاق والتعب وهم يحتاجون إلى كثير من الراحة، كما أن بعض الأدوية قد تسبب لهم نقصاً في المناعة ويكونون عرضة للإصابة بأمراض أخرى لذا يفضل أن يتبعوا الإجراءات الوقائية ويحرصوا على سلامتهم.

سؤال: ما هو العلاج الكيميائي؟ ما هو الإشعاع؟

جواب: العلاج الكيميائي هو مزيج خاص من الأدوية المضادة للسرطان، والإشعاع هو شعاع خاص لمكافحة السرطان. يقدم الأطباء أحدهما أو كليهما للأشخاص المصابين بالسرطان لمساعدتهم على التحسن.

سؤال: هل يمكن الموت بسبب السرطان؟ هل سيموتون كما مات جدي؟

جواب: بعض الناس يموتون من السرطان ولكن الكثير من الأطفال يتحسنون، بفضل من الله يوجد أطباء متخصصون في هذا المرض يستطيعون تقديم العلاج والمساعدة في التحسن والتغلب على المرض كما أن هناك نسب كبيرة من أعداد المتعافين في العالم.

سؤال: بمجرد أن يزول السرطان، هل يمكن أن يعود؟

جواب: السرطان يمكن أن يعود ولكن نسبة قليلة يعاودها المرض، وإذا حدث ذلك، بالإمكان العودة إلى الفريق الطبي للحصول على المساعدة.



سؤال: ماذا سنفعل عندما نكون في المستشفى؟

جواب: سيقوم الأطباء بملاحظتك وإجراء بعض الفحوصات والتدخلات الطبية، وبعض التحاليل المخبرية وفحوصات الدم، وستحصل على العلاج المناسب لمساعدتك على التحسن، ويوجد غرفة للألعاب بإمكانك زيارتها وهناك بعض الأنشطة التي بإمكانك المشاركة فيها، وفي أحيان أخرى قد يسمح للزوار بالحضور لزيارتك والاطمئنان عليك إذا كانت حالتك الصحية تسمح.

سؤال: هل سأموت؟ هل سيموت شقيقي؟

مفهوم الموت مختلف عند الأطفال حسب الفئات العمرية ومن المهم جداً الموازنة بين الأمل والواقع.

جواب: لا أحد يعرف على وجه اليقين متى سيموت أي شخص، كثير من الناس تتعافى من المرض، ومع العلاجات والإجراءات الطبية تستطيع أن تحارب السرطان وتتغلب على هذه المرحلة حتى لو كانت صعبة.

مصطلحات طبية مناسبة للأطفال من سن 9 سنوات فما فوق

<ul style="list-style-type: none">• مجموعة من الخلايا غير السليمة التي تنمو في الجسم وتلتصق معاً وتصنع كتلة.• هناك العديد من أنواع الأورام فبعض الأورام تعد من السرطان وتسمى الورم الخبيث، وبعضها ليس كذلك ويسمى الورم الحميد.• بعض الأورام يمكنك رؤيتها، والبعض الآخر في عمق الجسم ولا يمكنك رؤيته. كل نوع من الأورام له اسم مختلف.• يختلف الورم حسب المكان الذي تم العثور عليه في الجسم، وكيف يبدو، والطريقة التي ينمو بها، ونوع الدواء أو العلاج الذي يحتاجه.	<p>Tumor ورم</p>
<ul style="list-style-type: none">• جزء من الدم الذي يساعد على مكافحة العدوى.• تعمل هذه الخلايا باجتهاد وتسعى للحفاظ على سلامة الناس من الجراثيم والمرض.• هناك عدة أنواع من خلايا الدم البيضاء التي تساعد الجسم على الشفاء من المرض.	<p>White blood cells خلايا الدم البيضاء</p>
<ul style="list-style-type: none">• كل ما يستخدمه الأطباء للقضاء على السرطان.• تتضمن خطة العلاج جميع الأدوية والمواعيد والتحاليل المخبرية والإجراءات الطبية التي يتم اختيارها حسب حالة كل مريض.• هناك أنواع مختلفة من العلاج لأنواع مختلفة من السرطان.	<p>Treatment العلاج</p>
<ul style="list-style-type: none">• يقوم الأطباء بإجراء فتحة في الجسم لإخراج أو إصلاح شيء غير صحي داخل الجسم.• ينام الأطفال بسبب دواء التخدير أثناء الجراحة حتى لا يشعروا بها.• عند الانتهاء من الجراحة، يتم إغلاق الفتحة، ويتم إيقاف التخدير، ويستيقظ المريض.	<p>Surgery عملية جراحية</p>
<ul style="list-style-type: none">• نوع من العلاج يستخدم أشعة غير مرئية للمساعدة في منع نمو الخلايا السرطانية في الجسم.• لا يمكن للشخص رؤية أو الشعور بالإشعاع.	<p>Radiation therapy العلاج الإشعاعي</p>



<ul style="list-style-type: none"> • شيء يستخدم لعلاج الأمراض أو الوقاية منها، وعادة ما تؤخذ كحبوب أو تعطى كسائل في الوريد. 	<p>Medicine علاجات - أدوية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أنبوب صغير يوضع في الوريد باستخدام إبرة، وهو وسيلة لإعطاء الدواء للجسم. 	<p>IV داخل الوريد</p>
<ul style="list-style-type: none"> • دواء يستخدم في محاولة التخلص من الخلايا السرطانية ومنعها من النمو في الجسم. • هناك العديد من أنواع مختلفة من العلاج الكيميائي مع أسماء مختلفة. • العلاج الكيميائي يعطى إما على شكل حبوب أو عن طريق إبرة أو سائل. 	<p>Chemotherapy العلاج الكيميائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نوع من الاختبارات للتحقق من وجود جراثيم في الجسم. • قد يستخدم الطبيب أو الممرضة بعضاً من دمك لأخذ هذه العينة. • قد يحتاجون إلى استخدام مسحة قطنية للمس أو مسح الجزء السفلي من الأنف أو الحلق. 	<p>Cultur مزرعة جرثومية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • إجراء يتم فيه إخراج قطعة صغيرة من الأنسجة من الجسم والنظر إليها تحت المجهر لمعرفة ما إذا كان هناك أي خلايا سرطانية أو خلايا مرضية أخرى. 	<p>Biopsy خزعة</p>
<ul style="list-style-type: none"> • عندما تنمو الخلايا غير الصحية في الجسم يدعي سرطاناً. • هذه الخلايا غير الصحية تستمر في الانقسام والانتشار بسرعة في الجسم. • أينما كانت هذه الخلايا السرطانية، فإنها يمكن أن تجعل من الصعب على هذا الجزء من الجسم للعمل بالطريقة التي يحتاجها. • هناك العديد من أنواع السرطان المختلفة وكل منها له اسمه الخاص ونوع مختلف من العلاج. • تختلف السرطانات حسب المكان الذي عثر عليها فيه في الجسم، وكيف تبدو، والطريقة التي تنمو. 	<p>Cancer السرطان</p>
<ul style="list-style-type: none"> • دواء يساعد على عدم الشعور في الألم أثناء الإجراء الطبي. • بحيث لا ترى أو تسمع أو تشعر بأي شيء أثناء الإجراء الطبي أو العملية الجراحية. 	<p>Anesthesia التخدير</p>

دليل الإرشاد والدعم النفسي

عند إصابة الطفل بالسرطان

<ul style="list-style-type: none">• غالباً ما يستخدم الممرض أو الطبيب إبرة للحصول على بعض الدم من الوريد.	<p>blood withdrawal</p> <p>سحب الدم</p>
<ul style="list-style-type: none">• طريقة معينة تستخدم لإعطاء الجسم المزيد من الدم عندما نحتاج إليه.	<p>Blood transfusion</p> <p>نقل الدم</p>
<ul style="list-style-type: none">• نخاع العظم هو النسيج الإسفنجي الموجود في منتصف العظام.• يتم شفط نخاع العظم لأخذ عينة وفحصها للتأكد من وجود بعض السرطانات أو أنواع الحمى غير المعلومة سببها.	<p>Bone Marrow Biopsy</p> <p>خزعة نخاع العظم</p>
<ul style="list-style-type: none">• اسم المرض، قد يحدد الأطباء عدة مواعيد لعدة إجراءات طبية وتحاليل مخبرية لمعرفة ما الذي يجعل الشخص مريضاً، من خلال هذه الفحوصات بالإمكان التعرف على المرض وتسميته.• معرفة التشخيص واسم المرض يساعد الفريق الطبي على الإجراء الطبي الصحيح وإعطاء الدواء المناسب.	<p>Diagnosis</p> <p>التشخيص</p>



References

- "A New Look At Adolescent Girls Strengths and Stresses Research Agenda " , (2008). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Professionals. <https://www.apa.org/pi/families/resources/adolescent-girls>
- "An Annotated Bibliography on the Implications of Interactive Media for Adolescents " , (2002). Solarz, Andrea L.. Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Professionals. <https://www.apa.org/pi/families/resources/interactive-media.pdf>
- "Bereavement and Grief ". Mental Health America. <https://www.mhanational.org/bereavement-and-griefs>
- "Building Blocks for Pre-School Success " , (September, 2016). Health Disparities Office At American Psychological Association. <https://www.apa.org/pi/health-disparities/resources/education>
- "Caregiver Resource Guide: Caring for a Loved One with Cancer ". (2019). American Cancer Society. <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/american-cancer-society-caregiver-resource-guide.pdf>

- "Caring Advice for Caregivers: Caring for Yourself When Your Child Has Cancer " (April, 2020). Cancer Care. https://media.cancercare.org/publications/original/301-2020_Caregivers%2C_Caring_for_Yourself_when_Your_Child_has_Cancer.pdf
- "Caring for A Child With Cancer ". (2021). Vasudha, NR.. CyteCare Cancer Hospitals. <https://cytecare.com/blog/child-cancer-how-communication-plays-important-role/>
- "Caring for Yourself When Your Child Has Cancer " (November, 2012). Cancer Care. <https://www.curetoday.com/view/caring-for-yourself-when-your-child-has-cancer>
- "Changing Frames and Expanding Partnership to Promote Children's Mental Health and Social/ Emotional Development " (2013). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Professionals. <https://www.apa.org/pi/families/healthy-development>
- "Children and Trauma: Tips for Mental Health Professionals " , (2009). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Professionals. <https://www.apa.org/pi/families/resources/children-trauma-tips>



- "Children and Young People with Cancer: A Parent's Guide " (February, 2014). Children's Cancer and Leukemia Group. [https://www. macmillan. org. uk/documents/cancerinfo/childrenscancer/childrenandyoungpeoplewithcancerparentsguide_cclg. pdf](https://www.macmillan.org.uk/documents/cancerinfo/childrenscancer/childrenandyoungpeoplewithcancerparentsguide_cclg.pdf)
- "Children Diagnosed With Cancer: Dealing With Diagnosis " , (January, 2012). American Cancer Society. [https://www. cancer. org/content/dam/CRC/PDF/Public/371. 00. pdf](https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/371.00.pdf)
- "Children with Cancer: A Guide to Parents " . (September , 2015). National Cancer Institute. [https://www. cancer. gov/publications/patient-education/children-with-cancer. pdf](https://www.cancer.gov/publications/patient-education/children-with-cancer.pdf)
- "Children Diagnosed With Cancer: Dealing With Diagnosis " , (January, 2012). American Cancer Society. [https://www. cancer. org/content/dam/CRC/PDF/Public/371. 00. pdf](https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/371.00.pdf)
- "Competencies for Pediatric Psychology Practice in Primary Care Settings: A Work in Progress " , (2013). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Parents, Teachers, and Caregivers. [https://www. apa. org/pi/families/resources/primary-care/competencies](https://www.apa.org/pi/families/resources/primary-care/competencies)
- "Developing Adolescents: A Reference for Professionals " , (2012). Children, Youth, & Families Office of the American

- Psychological Society: Resources for Professionals.
<https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>
- "Early Learning Guidelines (ELG) Educator Toolkit " , (2013). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Parents, Teachers, and Caregivers. <https://www.apa.org/education/k12/early-learning-guidelines>
 - "For Families " , (2021). American Childhood Cancer Organization. <https://www.acco.org/for-families/>
 - "How Cancer Affects Family Life " , (December, 2018). Cancer.net. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/how-cancer-affects-family-life>
 - "How to Support the Parents of a Child With Cancer " , (December, 2020). Children's Health: Health & Wellness. <https://www.childrens.com/health-wellness/how-to-support-parents-of-a-cancer-patient>
 - "Integrating Child Psychology Services in Primary Care " , (2013). Tynan, W. Douglas, Woods, Kathryn, Carpenter, Johanna. Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Parents, Teachers, and Caregivers. <https://www.apa.org/pi/families/resources/primary-care/integrating-services>
 - "Integrated Primary Care: Transitioning from Guest to Member of Team " , (2013). Hughes-Reid, Cheyenne,



- Lines, McAuliffe. Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Parents, Teachers, and Caregivers. <https://www.apa.org/pi/families/resources/primary-care/transitions>
- "Later School Start Times Promote Adolescent Well-being ", (2014). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Parents, Teachers, and Caregivers. <https://www.apa.org/pi/families/resources/school-start-times.pdf>
 - "Love Doesn't Have to Hurt Teens ". Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Parents, Teachers, and Caregivers. <https://www.apa.org/pi/families/resources/love-teens.pdf>
 - "Managing School During and After Cancer ", (June, 2016). Cancer.net, Doctor Approved Patient Information from ASCO. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/young-adults-and-teenagers/school-and-work-during-cancer/managing-school-during-and-after-cancer>
 - "Parenting While Living With Cancer ", (September, 2019). Cancer.net: Coping with Cancer. A <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/parenting-while-living-with-cancer>
 - "Products of the Presidential Task Force on PTSD and Trauma in Children and Adolescence ", (2008). Children,

- Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Professionals. <https://www.apa.org/pi/families/resources/task-force/child-trauma>
- "Promoting Healthy Behaviors to Prevent Obesity and Unhealthy Weight Control in Our Youth " , (2009). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Professionals. <https://www.apa.org/pi/families/resources/prevent-obesity>
 - "Protecting our Children from Abuse and Neglect " , (2008). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Parents, Teachers, and Caregivers. <https://www.apa.org/pi/families/resources/abuse>
 - "Psychosocial Care for Children With Cancer " , (May, 2018). Real World Health Care. <https://www.healthwellfoundation.org/realworldhealthcare/psychosocial-care-for-children-with-cancer/>
 - "Report of Healthy Development: A Summit on your Children's Mental Health " , (2009). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Professionals. <https://www.apa.org/pi/families/summit-report>



- Shultz, Richard and Beach, Scott (1999). Caregiving as A Risk for Mortality: The Caregiver Health Effects Study. JAMA, December 15, 1999, vol. 282, No. 23 .
- "Sleep is not for Slackers: The Importance of Sleep from Infancy through Adolescence. " (2013). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Parents, Teachers, and Caregivers. <https://www.apa.org/pi/families/resources/primary-care/sleep>
- "Speak Up for Kids 2012 " , (2012). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Professionals. <https://www.childmind.org/en/speak-up-for-kids/>
- "Support For Families When A Child Has Cancer " , (September, 2020). National Cancer Institute. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support/parents>
- "Systems of Mental Health Care for Youths in Foster Care " , (2012). Children, Youth, & Families Office of the American Psychological Society: Resources for Professionals. <https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2012/01/winter.pdf>
- "Taking Care of You: Self-Care for Family Caregivers " (2003,2021). Family Caregivers Alliance. <https://www.>

caregiver. org/resource/taking-care-you-self-care-family-caregivers/

- "Talking to Children About Cancer: A Guide For Families and Care Providers ". (2018). Hope & Cope. <https://www.hopeandcope.ca/wp-content/uploads/2018/07/Booklet-1-Talking-to-Children.pdf>
- "Talking to Children About Cancer: A Guide for People with Cancer, Their Families and Friends. ", (December, 2018). Cancer Council. <https://www.cancer.org.au/assets/pdf/talking-to-kids-about-cancer-a-guide-for-people-with-cancer-their-families-and-friends>
- "Talking to Kids About Cancer: A Guide For People With Cancer, Their Families, and Friends " , (December, 2018). Cancer Council. <https://www.cancer.org.au/assets/pdf/talking-to-kids-about-cancer-a-guide-for-people-with-cancer-their-families-and-friends>
- "Talking to Your Child About Cancer: Child Friendly Definitions " , (June 2018). St. Jude Children's Research Hospital. <https://together.stjude.org/en-us/families/talking-to-your-child-about-cancer/child-friendly-definitions.html>
- Young, B. , Dixon-Woods, M. , Heney, D.. (2002). Identity and Role in Parenting a Child with Cancer. Pediatric Rehabilitation .



- 7 "Tips on Coping with Your Child's Cancer Diagnosis " ,
(August, 2018). Henderson, J.. Conquer: The Patient
Voice. <https://conquer-magazine.com/issues/2018/vol-4-no-4-august-2018/748-7-tips-on-coping-with-your-child-s-cancer-diagnosis>

هاتف: 0 1 1 8 8 0 0 8 6 5 

مركز الاتصال: 9 2 0 0 3 3 3 6 0 

البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa 

الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa 

فاكس: 0 1 1 8 8 0 0 8 6 4 

صندوق البريد: 9 5 4 5 9 الرياض 1 1 5 2 5 

رقم الإيداع: ١٤٤٤/٦٨٩١
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٩-٠