

Τι να πω στο Παιδί



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ



Κάθε χρόνο γίνεται διάγνωση καρκίνου του μαστού σε περίπου 4000 ελληνίδες. Σε πολλές περιπτώσεις οι γυναίκες αυτές έχουν ανήλικα παιδιά και αντιμετωπίζουν το ερώτημα: **«Τι πρέπει να πούμε στα παιδιά;»**.

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά ανησυχούν λιγότερο, όταν γνωρίζουν τι συμβαίνει και ότι είναι λιγότερο τρομακτικό για αυτά το να ξέρουν την πραγματικότητα, έστω κι αν δεν την καταλαβαίνουν εντελώς. Μπορεί να σου φαίνεται δύσκολο να μιλήσεις μαζί τους για τον



καρκίνο του μαστού σου, να ξέρεις όμως ότι στις περισσότερες περιπτώσεις αυτή η συζήτηση θα βοηθήσει τόσο εσένα όσο και εκείνα.

Το έντυπο αυτό εξηγεί γενικά τι μπορούν να καταλάβουν τα παιδιά διαφορετικών ηλικιών για μια ασθένεια όπως ο καρκίνος του μαστού και πώς μπορεί να αντιδράσουν σε αυτά που θα ακούσουν.

Δεν θα σου πει ακριβώς τι να πεις στα παιδιά σου, αλλά θα σου δώσει μερικές ιδέες για το πώς να χειριστείς αυτό το θέμα.

Να ξέρεις ότι είμαστε στη διάθεσή σου, αν χρειάζεσαι περισσότερη βοήθεια.



5

ετών

Σε παιδιά κάτω των

Στα μικρά παιδιά, αυτό που είναι πολύ σημαντικό να τονίσσεις, είναι ότι η ασθένειά σου δεν είναι δικό τους φταίξιμο. Τα μικρά παιδιά πολλές φορές κατηγορούν τον εαυτό τους για αυτά που συμβαίνουν στους γονείς τους και έτσι, μπορεί να συνδέσουν τον καρκίνο του μαστού με κάτι που σου είπαν, σκέφτηκαν ή έκαναν. Αυτό μπορεί να τα κάνει να νιώσουν ενοχές

και γι' αυτό θα πρέπει να τα καθησυχάσεις. Μπορεί ακόμα να σκεφτούν ότι η ασθένεια είναι κολλητική, όπως η γρίπη, έτσι θα χρειαστεί να τους εξηγήσεις ότι κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει.

Μίλησε στα παιδιά σου για τον καρκίνο του μαστού με τον ίδιο τρόπο και τις λέξεις που χρησιμοποιείς όταν δεν νιώθεις καλά. Δεν υπάρχει λόγος να τα τρομάξεις ή να τα «φορτώσεις» με πληροφορίες. Γι' αυτό θα μπορούσες να αποφασίσεις να τους πεις ότι το στήθος σου – ή όποια λέξη χρησιμοποιούν αυτά όταν αναφέρονται στο στήθος σου – είναι λίγο άρρωστο και θα πας στο νοσοκομείο για να το κάνεις καλά.

Στα περισσότερα μικρά παιδιά δεν αρέσουν οι αλλαγές στην καθημερινότητά τους. Θα πρέπει να τους εξηγήσεις ότι θα γυρίσεις στο σπίτι σύντομα και ότι για αυτό το μικρό χρονικό διάστημα που εσύ θα λείπεις δεν θα μείνουν μόνο τους. Θα χρειαστεί να τους δώσεις πληροφορίες σχετικά με το ποιος θα τα φροντίζει, θα τους ετοιμάζει φαγητό, θα τα πηγαίνει στον παιδικό σταθμό και θα τα βάζει για ύπνο το βράδυ. Αν πρόκειται να μείνεις στο νοσοκομείο για λίγες μέρες, θα μπορούσαν να σε επισκεφθούν όταν θα νιώθεις καλύτερα.

Θα είναι καλό για αυτά να δουν από κοντά που βρίσκεσαι και να γνωρίζουν ότι θέλεις να τα δεις.

Σε παιδιά

6-11

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας ανησυχούν περισσότερο για το πως θα επηρεάσει η ασθένεια τη μητέρα τους και τη ζωή τους. Η καθημερινότητα είναι σημαντική για αυτά, όπως και για τα μικρότερα παιδιά. Θα πρέπει να γνωρίζουν ότι δεν θα αλλάξουν τα πράγματα που έχουν συνηθίσει (ποιος θα τα πηγαίνει στο σχολείο, ποιος θα τα φροντίζει μετά, ποιος θα τους μαγειρεύει, ποιος θα τα διαβάζει κλπ.). Χρειάζεται να γνωρίζουν εκ των προτέρων ότι **όταν θα ολοκληρωθεί η θεραπεία σου, εσύ θα συνεχίσεις να κάνεις για αυτά ό, τι έκανες και πριν.**

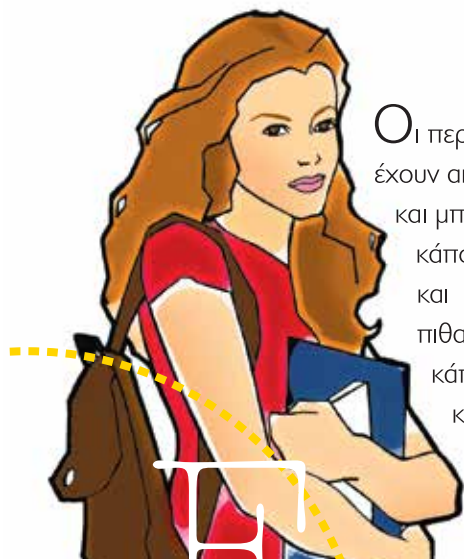
Μια καλή αρχή θα ήταν να τους πεις τι σου συμβαίνει και τι πρόκειται να κάνουν οι γιατροί για αυτό. Θα βοηθούσε να προσπαθήσεις να διερευνήσεις τι γνωρίζουν ήδη για τον καρκίνο, ώστε να διορθώσεις πιθανές παρανοήσεις. Ακόμα κι αν δεν θέλεις να χρησιμοποιήσεις τη λέξη «καρκίνος», τα παιδιά σου ή οι φίλοι τους είναι πολύ πιθανό να τη γνωρίζουν ήδη.

Αν θέλεις, προσπάθησε να τους μιλήσεις για το πώς νιώθεις και ενθάρρυνέ τα να μιλήσουν και αυτά για τα δικά τους συναισθήματα.



ΕΤΩΝ





Οι περισσότεροι έφηβοι έχουν ακούσει για τον καρκίνο και μπορεί να γνωρίζουν κάποια πράγματα. Οι ίδιοι και οι φίλοι τους πιθανότατα να ξέρουν κάποιον που πέθανε από καρκίνο. Έτσι, θα πρέπει να διερευνήσεις τι γνωρίζουν για τον καρκίνο του μαστού. Για παράδειγμα,

Για Έφηβους

γνωρίζουν ότι **στις μέρες μας οι θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού είναι πολύ αποτελεσματικές** και ότι ο καρκίνος του μαστού δεν σημαίνει αυτομάτως και θάνατο; Οι έφηβοι είναι πιθανό να θέλουν περισσότερες πληροφορίες για τον καρκίνο του μαστού και την θεραπεία του.

Μερικοί έφηβοι μπορεί να φανούν αδιάφοροι, και, όπως κάποιοι ενήλικες, να υποκρίνονται ότι δεν συμβαίνει τίποτα. Μπορεί κάτι τέτοιο να σε πληγώσει, αλλά αυτός μπορεί να είναι ο δικός τους τρόπος αντιμετώπισης. Άλλοι πάλι είναι πιο συναισθηματικοί. Τα κορίτσια μπορεί να αγχωθούν ότι και αυτά θα πάθουν καρκίνο μαστού, ιδίως αν έχουν ακούσει ότι είναι κληρονομική ασθένεια. Στην πραγματικότητα, το 90% των περιπτώσεων καρκίνου μαστού δεν σχετίζονται με το οικογενειακό ιστορικό, και αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να μεταφέρεις στην κόρη σου. Τα αγόρια από την

άλλη πλευρά μπορεί να νιώθουν αμήχανα να μιλήσουν για τον καρκίνο του μαστού, καθώς έχουν ήδη αρχίσει να ανακαλύπτουν τη σημασία που έχουν οι μαστοί για τα κορίτσια. Γι' αυτό το λόγο μπορεί να ταραχτούν ή να μην μπορούν να μιλήσουν μαζί σου. Σε αυτή τη περίπτωση θα ήταν ευκολότερο να τους μιλήσει ο πατέρας τους. Ένα ακόμα **κοινό στοιχείο όλων των εφήβων είναι ότι εύκολα νιώθουν ντροπή και αμηχανία**. Η εμφάνιση είναι κάτι πολύ σημαντικό γι' αυτούς και έτσι ίσως χρειαστεί να τους επιβεβαιώσεις ότι η εξωτερική σου εμφάνιση δεν θα αλλάξει και ότι η επέμβασή σου δεν θα φαίνεται όταν είσαι ντυμένη.

Εάν πρόκειται να κάνεις χημειοθεραπεία και ο γιατρός σου σε έχει ενημερώσει για την απώλεια των μαλλιών, ως πιθανή παρενέργεια, τότε θα πρέπει να τους μιλήσεις γι αυτό το ενδεχόμενο και για τον τρόπο που θα το αντιμετωπίσεις.

Επειδή συνήθως τα παιδιά κατά την εφηβεία αναζητούν την ανεξαρτησία τους από τους γονείς, θα ήταν καλό να τους πεις ότι σε αυτή τη φάση της ζωής σου τα χρειάζεσαι περισσότερο κοντά σου και θέλεις την υποστήριξή τους.



Συνέχισε να μιλάς

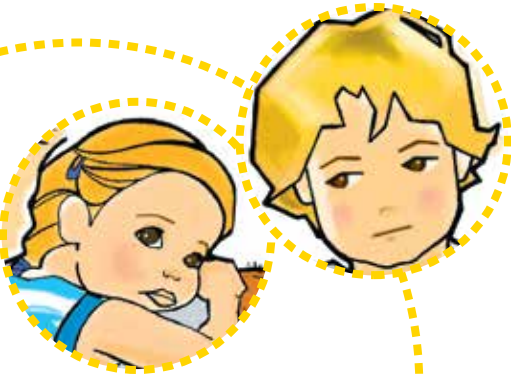
Το να μιλήσεις στα παιδιά σου για τον καρκίνο του μαστού, να απαντήσεις στις ερωτήσεις τους και να αντιμετωπίσεις τις αντιδράσεις τους **δε γίνεται «μια κι έξω»**. Μέχρι να ολοκληρωθεί η θεραπευτική διαδικασία, θα ήταν καλό να διατηρήσεις τις διόδους επικοινωνίας ανοιχτές.

Τα παιδιά είναι πιθανό να σε ρωτήσουν για την τομή σου. Μπορείς να τους εξηγήσεις, αν θέλεις, τι έκανε ο χειρουργός, αλλά αν θα τους το δείξεις εξαρτάται από το πώς νιώθεις εσύ, από το πώς κρίνεις ότι νιώθουν τα παιδιά σου και από την επικοινωνία που υπάρχει στην οικογένεια. **Αν πάλι αισθάνεσαι δυσκολία, μπορείς να τους εξηγήσεις ότι χρειάζεσαι λίγο χρόνο.**

Τα παιδιά μπορεί επίσης να αναρωτηθούν, στην περίπτωση που έχεις κάνει μαστεκτομή, για το πώς αντικαθιστάς τον μαστό που λείπει. Αν χρησιμοποιείς πρόθεση και νιώθεις καλά θα μπορούσες ακόμα και να τους τη δείξεις.

Στην περίπτωση που θα χρειαστεί να υποβληθείς σε ακτινοθεραπεία ή χημειοθεραπεία, θα ήταν καλό να ενημερώσεις τα παιδιά σου ότι μπορεί να νιώθεις λίγο άσχημα ή κουρασμένη κάποιες μέρες και **ότι μπορεί να χρειαστείς λίγη παραπάνω βοήθεια από αυτά**. Το να νιώθουν ικανά να βοηθήσουν κάνει τα παιδιά να νιώθουν σημαντικά. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να είναι πιο βοηθητικά και συνεργάσιμα, αλλά είναι καλύτερο να μην τους ζητήσεις να αναλάβουν υπερβολικές ευθύνες.

Όταν η θεραπεία ολοκληρωθεί



Όταν ολοκληρωθεί η θεραπεία σου, είναι κατανοητό ότι τα παιδιά σου θα θέλουν να επιστρέψεις στις προηγούμενες δραστηριότητες το συντομότερο δυνατό. Μπορείς να τους εξηγήσεις ότι για να αναρρώσεις πλήρως θα χρειαστείς λίγο περισσότερο χρόνο. Ο καθιερωμένος σου έλεγχος μπορεί να αποτελεί και για αυτά μια πηγή ανησυχίας, όπως και για σένα. **Θα χρειαστεί να συνεχίσεις να είσαι όσο πιο ειλικρινής μπορείς.**

Για μια ακόμη φορά, το να μιλάς μαζί τους για το πώς νιώθεις εσύ αλλά και για τα δικά τους συναισθήματα, είναι ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσεις τις ανησυχίες τους. Αν καταφέρεις να μιλάς ειλικρινά και ανοικτά με την οικογένειά σου, θα συνειδητοποιήσεις ότι η οικογένεια είναι η βασικότερη πηγή αγάπης και στήριξης.

**Αν καταφέρεις
να μιλάς ειλικρινά
και ανοιχτά
με την οικογένειά σου,
θα συνειδητοποιήσεις ότι
η οικογένεια είναι
η βασικότερη πηγή αγάπης
και στήριξης.**

Επιμέλεια εντύπου:
**Επιστημονική Επιτροπή του Συλλόγου
«Άλμα Ζωής»**

**ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
210 8253253**

www.almazois.gr