

## Kanserle Mücadelede Aile

Kronik (ömür boyu süren) veya akut (hızlı başlayan ve/veya kısa süreli) herhangi bir fiziksel hastalık bir yaşam krizidir. Kişinin varoluşuna, fizyolojik ve psikolojik bütünlüğüne bir tehdit oluşturur. Tanı anı korku ve umutsuzluk yaratırken, bir yandan da tedavi çareleri aranmaya başlanır. Kronik hastalıklar, çoğu zaman kişinin özgürlüğünü, özel yaşamını, kendi ve hayatı üzerindeki kontrolünü etkiler. Kişinin kendini algılayışı, yakınlarıyla ilişkileri ve gelecek planları da bu hastalığın varlığından etkilenir. Kronik hastalığı olan kişinin istediği normale, hastalık öncesi durumuna dönmektir. Bu yüzden de kronik hastalığın tedavisi bir uyum sağlama sürecidir.

Kanser veya benzeri yaşam kaybı tehlikesi olan bir hastalık tanısı konulduğunda, hem hasta hem de ailesi kendini umutsuz ve çaresiz hisseder. Kanser tanısı alan kişi gibi, aile de bir yandan bu duruma isyan ederken, bir yandan da tedavi için çareler aramaya başlar. Fakat kronik hastalık, ömür boyu devam eder ve yaşam kaybı riski içerir. Bu durum hasta kadar hasta yakınına da savunmasız ve güçsüz hissettirir. Kronik hastalığı olan yakınına herhangi bir yardımı olamayacağını düşünür.

### Aile ilişkileri hastalığın kontrolü ve seyrini nasıl etkiler?

Kronik hastalık tanısı sonrası her ailede olmasa bile bazen aile ilişkilerinde bozulma ve kırılmalar olabilmektedir. Bazen hastalanan kişi kendini yakınlarından uzaklaştırmaya çalışır, bazen de ailenin diğer üyeleri o kişiye nasıl davranacaklarını bilemeyebilirler. Bu dönemde aile ilişkilerinde yaşanabilecek huzursuzluklar, hasta için psikolojik stres yaratarak tedaviye uyumu etkileyebilir. Kişi hastalığa uyum sağlama, kendini, ilişkilerini yeniden yapılandırma sürecinde zorlanabilir.

Kronik rahatsızlığı olan kişilere yardımda aile ve yakınlar önemli rol oynar. Kronik bir hastalığa sahip olmak fiziksel şikâyetlerin yanında yalnızlık ve bağımsızlık kaybı hislerini de beraberinde getirir. Kronik hastalığı olan kişi için önemli olan sevildiğini, düşünüldüğünü ve yalnız olmadığını hissetmektir. Dolayısıyla, yakınlarının onunla nasıl iletişim kurduğu, ona nasıl davrandığı çok önemlidir. Kronik hastalığı olan kişinin yaşamı ve yaptıkları değişir, dolayısıyla ilişkilerde de yeni gereksinimi ve sıkıntıları göz önüne almak, o kişiyle olan iletişime eskisi gibi değer verildiğini göstermek ve beraber yapılan planları yeni koşullara göre ayarlamak gereklidir.

### Yaşanabilecek herhangi bir kriz durumunda nasıl davranılması gerekiyor?

Fiziksel veya ruhsal bir hastalık kişinin ve ailesinin hayatında kriz yaratır. Bu krizi en hafif atlatmanın yolu, sakin kalmaya çalışarak, bilgi toplamaya, bu bilgilere göre plan yapmaya ve bu planı izlemeye çalışmaktır. Kronik hastalıkların tanı ve tedavi süreci bir uyum sürecidir. Hayatı tekrar şekillendirmek, yaşamı bu hastalıkla devam ettirmeye uyum sağlamak hem hasta hem de ailesi için zorlu bir süreç olacaktır. Bu süreçte açık, dürüst ve sevgi dolu iletişim önemlidir.

### Hastalara ve yakınlarına nasıl destek verilebileceği ile ilgili bazı öneriler

**Ailedeki sırları kaldırın.** Bazen insanlar sevdiklerini korumak, üzmemek için kötü haberleri saklarlar. Fakat ciddi bir hastalığı aile üyelerinden gizlemek aile içinde başka sorunlara neden olabilir. Aile üyeleriyle açık ve dürüst iletişim, paylaşımı da destekleyecektir.

**Çocukları da dâhil edin.** Çocukların olayları anlama kapasitesi bazen bir yetişkine göre daha az olsa da, etraflarında olup biteni öğrenmek isterler. Ailede bir huzursuzluk, mutsuzluk, öfke varsa bunu fark ederler ve bilmedikleri zaman bu onları daha huzursuz yapar. Çocuklar kimi zaman ortaya çıkan sorunların veya olayların sorumlularının kendileri olduklarını düşünürler. Bu yüzden, ebeveynlerden birinin rahatsızlığında da bu rahatsızlığın kendi yaptıkları bir şey yüzünden olduğunu düşünebilir, kendilerini suçlayabilirler. Çocuklara karşı dürüst ve açık olun, soru sormalarına izin verin. Çocukların varlıklarıyla hastaları neşelendirebileceğini unutmayın.

**Seçici olun.** Kendi veya yakınınızın hastalığını kiminle paylaşacağınızı karar verirken dikkatli olun. Böyle bir haberi paylaşmak bazı dostlukları güçlendirirken bazılarını bozabilir. Önemli olan, bu özel bilgiyi paylaşmanın size daha güçlü bir destek sağlayacağını hissetmenizdir.

**Açık ve net olun.** Ailenizden veya arkadaşlarınızdan yardım isterken açık ve net olmaya çalışın. İnsanlar yardım etmek ve işe yaramak isterler. Yemek yapmak, alışveriş veya temizlik gibi konularda yardım istemekten çekinmeyin. Aynı şekilde yardım teklif ederken, net olun, "herhangi bir konuda yardıma ihtiyacın olursa söyle" demek yerine, yapabileceğiniz şeyleri sıralayın. Alışverişi veya çocukların okuldan alınmasını yapabileceğinizi söyleyin. Onu hekim randevusuna veya tedaviye götürmeyi teklif edin.

Kronik hastalığı olan yakınınız hastalığı hakkındaki endişe ve korkularından bahsederse, "Yakında iyileşeceksin" diyerek, **hastalığını küçümsemeyin, değersizleştirmeyin.** Onu dinleyerek ve "Kötü hissettiğin için üzgünüm" diyerek ona destek olduğunuzu gösterin.

Kronik hastalığı olanların en büyük kaygılarından biri de bu süreçte yalnız kalmaktır. Bu yüzden **kronik hastalığı olan yakınınızın yanında olun.** Bu zamanlarda yakınlık ve seven, düşünen insanlarla birlikte olmak ihtiyacı artar. Birlikte oturmak, el ele tutuşmak, sarılmak, gülmek, konuşmak ve dinlemenin iyileştirici gücü olduğunu unutmayın. Kronik hastalığı olan yakınınızı dinlerken, sadece söylediğine değil, nasıl söylediğine ve neyi söylemediğine de dikkat edin. "Sana nasıl yardım edebilirim?", "Seni en çok endişelendiren ne?", "Özellikle görmek istediğin birileri var mı?" gibi sorular sorun. Ve unutmayın ki her zaman ne söylemeniz gerektiğini bilemeyebilirsiniz. "Ne söyleyeceğimi bilemiyorum" demekten çekinmeyin.

Son olarak, eğer sevdiğiniz biri kronik bir hastalığın tedavisini görüyorsa, **hastalık hakkında bilgi sahibi olmaya çalışın,** kendi sağlığınıza dikkat edin, onun günlük işlerine yardımcı olun ve duygusal destek verin. Yanında olduğunuzu ve ona destek olmak için orada olduğunuzu ona hissettirin. Bazen sadece orda, o kişinin yanında olmak bile yeterlidir.