



The Susan G. Komen
Breast Cancer Foundation

Какво става с мама?

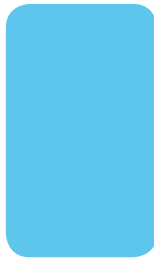


да помогнем на децата
да се справят с **рака на гърдата**



Вашата диагноза рак на гърдата засяга цялото семейство. Може би ще се учудите как заболяването ви ще се отрази на вашите деца. Вашият родителски инстинкт е да предпазите децата си, така че първа Ви мисъл може би ще бъде да не ги обременявате с вашата диагноза. Но повечето деца познават, когато нещо не е наред. Един от начините да им се помогне е открито да споделите информацията за това какво се случва сега и какво ще се случи в бъдеще. Тази брошура обяснява важността от това да сте искрени с децата си за вашата диагноза и лечение. Тя също така, предлага начини как да кажете на децата си за вашия рак на гърдата и да им помогнете да се справят.

Първата част на тази брошура съдържа практическа информация за родителите, без значение възрастта на тяхното дете. Втората част дава информация, свързана с различните възрасти и за това как да говорите с вашето дете и как да му помогнете.



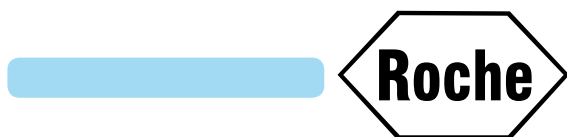
Тази брошура се издава на български език по идея на
Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания



Търсете другите две заглавия от поредицата:

- 1. Какво става с жената, която обичам?**
- 2. Какво става с жената, която обичаме?**

издадени с подкрепата на:



Кажете на вашите деца



Като родител, това да кажете на децата си за вашата болест може да изглежда непреодолимо и трудно. Няма най-добър начин да кажете на вашия син или дъщеря за диагнозата рак на гърдата, но помислете за отговорите на тези най-често задавани въпроси:

Да кажа ли на моите деца?

Да, да бъдеш искрен и честен с вашите деца е един подарък, който можете да им дадете. Като родител, може би искате да се опитате да предпазите вашите деца от всичко, което ще ги накара да се страхуват или да са тъжни. Но децата са много досетливи и могат да усетят, когато нещо не е наред. Ако не им кажете, те могат да си представят ситуации, които са много по-лоши.

Достатъчно големи ли са моите деца, за да разберат?

Да, дори много малки деца могат да разберат какво е рак на гърдата, ако им се обясни с прости думи. Колкото по-голямо е детето, толкова повече подробности можете да им дадете. Обърнете внимание на това, как реагират вашите деца. Нека те да определят колко информация да им дадете и кога.

Какво ще стане, ако не знам всички отговори?

Добре е да се каже, „Не знам отговора точно сега, но ще разбера“. Това ви дава време, за да научите повече за вашия рак на гърдата и да оставите вратата отворена за бъдещи разговори с вашите деца. На някои въпроси не може да се отговори, и някои отговори ще си дойдат естествено с времето. Важно е за вашите деца да разберат, че вие и вашето семейство ще научите заедно за рака на гърдата.



Подгответе се

Един от по-лесните начини да кажете на децата си е да се подготвите предварително. Обмислете следните предположения:

Проверете собствените си чувства за вашия рак на гърдата.

Диагнозата рак на гърдата е шок за всяка една жена. Дайте си време, за да се приспособите към диагнозата. Приемането и осъзнаването на вашите емоции, ще ви улесни когато казвате на вашите деца. Ако мислите, че не можете да им кажете сама, помолете друг член от семейството да ви помогне.

Ако е възможно, направете си план на действие.

Ще бъде полезно, ако знаете следващите стъпки при плана на вашето лечение преди да разговаряте с вашите деца. По този начин, ще можете да им кажете точно как ще се борите с рака на гърдата. Знаейки, че имате план ще бъде успокоително за вас и вашите деца.

Ако е необходимо, намерете други източници, които да ви помогнат при разговора с вашите деца.

Можете да получите повече помощ и информация от:



- ☞ Вашия лекар, сестра, социален работник или консултант по ракови заболявания.
- ☞ Духовни лица.
- ☞ Информационни центрове по ракови заболявания към местните болници.
- ☞ Училищния възпитател на вашето дете.
- ☞ Местна книжарница или библиотека.
- ☞ Местни групи за подпомагане на семейства, които се борят с рака.
- ☞ Източниците, изброени накрая на тази брошура.



Тревогите на децата

Само вие знаете най-добрия начин да разговаряте с вашите деца. Но когато обмисляте как да ги уведомите за вашия рак на гърдата, вземете предвид равнището на зрелост и индивидуалност на всяко дете. Количеството и видът информация, който предоставяте на вашия син-тийнейджър и вашата седемгодишна дъщеря може да бъде различна.

Въпреки, че съществуват съществени различия сред децата, повечето ще имат две ясни притеснения:

Кой ще се грижи за мен?

Децата от всички възрасти трябва да се чувстват сигурни и защитени. Те ще искат да знаят кой ще се грижи за тях, когато вие сте в болницата или по време на вашето възстановяване. Успокойте децата си, че ще направите всичко възможно да сте там. Когато нямате възможност да сте наблизо, уверете се че те знаят че родител, дядо или баба или друг възрастен на когото могат да се доверят, че ще бъде там. Опитайте се да ограничите броя на помощниците и продължете обичайните си ежедневни рутинни дейности.

Ще умре ли мама?

Това е най-честият въпрос, който децата задават. И още веднъж, важно е да сме пряки и честни с тях. Внимавайте да не давате обещания, които не сте сигурни че ще спазите. Вашият отговор трябва да бъде реалистичен, и въпреки това изпълнен с надежда. Например, можете да кажете, „Не съм сигурна. Но ще работя с моите лекари, за да направя всичко, което мога да се преборя с това.“

Като давате честни, реалистични отговори на тези въпроси, ще намалите непосредствените страхове на вашето дете.



Честност и сигурност

Да бъдеш честен и да създаваш чувство на сигурност, са ключови моменти при помагането на вашите деца да се справят през този труден период. Когато вашите деца видят, че сте искрена, те могат да отвърнат по същия начин.

Да бъдеш честен

Като начало, попитайте вашите деца дали вече знаят нещо за болестта рак на гърдата. Изяснете всякаква погрешна информация, която те може да имат.

Уверете се, че вашите деца осъзнават, че не са направили нищо, което да е причинило рака на гърдата.

Насърчавайте ги да задават въпроси. Бъдете внимателна към тях по време на вашите разговори.

Помолете децата си да повторят това, което вече сте им казали за вашия рак на гърдата. Това ще ви помогне да прецените дали са разбрали.

Наблюдавайте за признаци дали се чувстват неудобно да разговаряте. Попитайте ги, дали искат да продължите разговора по друго време.

Насърчавайте вашите деца да показват чувствата си.

Един от начините да направите това е да показвате собствените си чувства.

Да създадеш чувство на сигурност

Отделете време за всяко дете поотделно.

Дръжте децата в течение за плана на вашето лечение и го подгответе за страничните ефекти от лечението, като отстраняване на гърдата, промени в теллото, умора и косопад.

Опитайте се да продължавате семейните порядки и ритуали, като например да вечеряте заедно или да провеждате семейни събирания.

*Продължавайте да се смееете и да се забавлявате -
ще бъде добре за всички вас.*



Позволете на децата си да помагат

Повечето деца ще искат да помагат по време на този труден период. Като им позволявате да ви помагат в домакинската работа, им давате възможност да изразяват обичта си, като правят нещо за вас. Това също така, ще ги накара да се чувстват съпричастни, а не толкова безпомощни. Имайте предвид, че вашите деца ще искат да избират дейностите, в които да помагат, и че техният ентузиазъм може да не продължи дълго. Подкрепата, която всяко дете дава ще се основава на неговото или нейното равнище на зрелост и индивидуалност.

Не мислете, че вашите деца знаят какво се очаква от тях през това време. Обсъдете какво е нужно да се направи за домакинската работа и къде ще ви трябва помощ. Направете списък на точните задачи и попитайте за доброволци.



Наблюдавайте за признаци дали вашите деца се нагърбват с твърде много отговорност по тяхна самоинициатива. Някое дете може да изпитва нуждата да възпитава по-малки братя или сестри, да е прекалено загрижено за вашия партньор или да се опитва да се грижи за домакинството. Давайки задачи на децата, подходящи за тяхната възраст, може да предотврати тяхното преждевременно съзряване. Ако отговорностите, с които трябва да се справите, стават твърде много за вашето семейство, помолете за помощ други възрастни роднини или приятели.



Как се справят вашите деца

Можете да очаквате, че вашите деца ще изпитат много чувства, като гняв, страх или тъга. Важно е да се опитате да разберете техните реакции. Често, тяхното поведение ще покаже какво те чувстват. Това се отнася особено за малките деца. Много родители мислят, че техните деца не са засегнати от диагнозата на тяхната майка за рак на гърдата. Много деца прикриват чувствата си, за да предпазят родителите си от допълнителни тревоги. Освен това, родителите не винаги виждат връзката между необичайното поведение и какво действително чувства тяхното дете. Обърнете специално внимание на това какво казват вашите деца *и* какво правят те.

Можете да забележите промяна в характера и поведението, които изглеждат че продължават дълго време. Ако това е така, говорете с вашето дете за това, но не по осъдителен начин. Например, можете да попитате, „Не си правил домашната, защото си ядосан или се страхуваш?“

Нормално е да се страхуваш.“ Нека учителят или училищният съветник знаят какво се случва у вас. Продължавайте да слагате граници и да прилагате правилата на вашето семейство.

Ако усетите, че вашето дете не се чувства добре или не можете да се справите, помислете за вариант да потърсите професионална помощ от детски или семеен терапевт с опит в областта на раковите заболявания, социален работник или член на духовенството.

Признаци показващи, че вашето дете може да изпитва трудност:

- ☞ Смучене на палеца или нощно напикаване.
- ☞ Промяна в режима на хранене или спане.
- ☞ Понижаване на оценките.
- ☞ Девиантно поведение.
- ☞ Драматични колебания в настроението.
- ☞ Прекарване на по-голяма част от времето с приятели, отколкото възрастни.
- ☞ Всичко, което не е нормално за вашето дете.

Малки деца и деца в предучилищна възраст (от 2 до 5 години)

Действията на вашите малки деца говорят по-добре, отколкото гумите.

Наблюдавайте вашите деца по време на игра за признаци относно това как се справят. Вашите деца често си фантазират, за да се справят с чувствата на страх или гняв. Давайки на вашите малки деца точна информация, ще попречи те да си мислят най-лошото.

Разбирането е ограничено.

Обяснете на вашите деца, че те не могат да се заразят с рак и че нищо което са направили не го е причинило. Дайте прости, конкретни описания, например „Мама е болна.“ Покажете им къде е рака на играчка или кукла. Използвайте детски книжки, за да им обясните рака на гърдата.

Вашите деца са много любопитни, но не могат да останат безучастни дълго.

Очаквайте въпроси като, „Защо.“ Давайте кратки, прости отговори. Планирайте кратки, но честни разговори с вашите деца за рака на гърдата.

Предложения, за това как да помогнете на вашите деца да се справят:

- ☞ Опитайте се да поддържате вашата ежедневна рутина, като продължавате да вършите обичайните си дейности, напр. четене вечер в леглото.
- ☞ Помолете приятел или член на семейството да прекарва известно време у вас с децата ви, когато вие не можете.
- ☞ Планирайте „срещи за игра“, така че вашите деца да могат да прекарват времето си с други деца.
- ☞ Насърчавайте вашите деца да рисуват картини или да пеят песни, за да покажат какво чувстват те.
- ☞ Подгответе ги за физическите промени, които са резултат от вашето лечение като косопад, промени в теллото или отстраняване на гърда.



Деца, които ходят на училище (от 6 до 9 години)

Децата, които ходят на училище разбират мястото си в света. Те се учат, че са част от семейството и обществото. Те могат да разберат, че вашата болест има последици и могат да ви възпрат да вършите някои от обичайните си дейности.

Те искат да знаят подробности и ще бъдат там, докато обяснявате.

Използвайте рисунки, за да дадете прости описания на рака на гърдата и вашето лечение. Обяснете на вашите деца, че те не могат да хванат рак и не са направили нищо, за да го причинят. Търсете подходящи моменти - разкажете какво става с вас и семейството, докато гледате телевизионно шоу, филм или четете книга.

Вашите деца стават по-чувствителни.

Окуражавайте ги да говорят за техните чувства с вас или с други, с които се чувстват спокойно. Споделете чувствата си с тях. Нека вашите деца да знаят, че не е проблем да си поплачат.

Предложения, за това как да помогнете на вашите деца да се справят:

- ☞ Рутината е важна. Опитайте се да поддържате семейните и извънучилищните дейности. Когато трябва да правите други планове, нека те да знаят.
- ☞ Покажете на децата си начините по които да изразяват своите чувства чрез рисунки, пластилин или строителни блокчета.
- ☞ Подгответе ги за физическите промени, които са резултат от вашето лечение като косопад, промени в теллото или отстраняване на гърдата.
- ☞ Успокойте децата си, че тези които ги обичат винаги ще се грижат за тях.



Юноши (от 10 до 12 години)

Действията на вашите деца може да са трудни за разбиране.

Те могат да се чувстват объркани от това, което се случва с техния живот и тяхното семейство. И могат да се чувстват разкъсвани между вашето влияние като родител и нуждата от одобрение от приятели.

Вашите деца могат да разбират и да разсъждават върху абстрактни понятия.

Използвайте сравнения, за да обясните какво се случва. Поканете ги да дойдат с вас на срещите с доктора и да ви придружат в болницата. Оставете допълнителна информация на кухненския плот, за да я прочетат децата ви.

Може да е трудно за вашите деца да споделят чувства.

Напомнете им, че всички чувства, които изпитват са нормални. Бъдете искрени при споделяне на чувствата си. Ако вашите деца се чувстват неудобно за някои аспекти на вашата болест, опитайте се да стигнете до най-доброто решение, за да се справите с него.

Предложения, за това как да помогнете на вашите деца да се справят:

- ☞ Успокойте ги, че те пак ще имат възможност да участват в извънучилищните дейности и да прекарват време с приятели.
- ☞ Насърчавайте ги да си водят дневник, за да им помогне да се справят с това, което могат да изпитват.
- ☞ Подгответе ги за физическите промени, които са резултат от вашето лечение като промени в теглото, косата или отстраняване на гърдата.
- ☞ Окуражавайте ги да говорят с други хора, на които имат доверие - друг член на семейството, приятели или училищния съветник.



Тийнейджъри (от 13 до 18 години)

Реакциите на вашите деца могат да се усложнят.

Възможността да се използват думи може да се помрачи от убеждението на вашите тийнейджъри, че те знаят всички отговори. Вашите тийнейджъри могат да се борят между знанието, че „правилното“ нещо, което трябва да се направи е да се помогне на тяхната майка и силната нужда да станат независими и да правят „техните си“ неща.

Вашите деца могат да разбират положението на възрастните.

Предоставете на вашите тийнейджъри толкова информация за рака на гърдата, колкото те искат. Те могат да решат кога са готови да говорят за него или кога се нуждаят от известно време да помислят. Ако и когато те са готови, нека вашите тийнейджъри идват с вас на срещите или да ви придружават в болницата.

Вашите деца имат своите страхове.

Уверете ги, че няма нищо лошо да поговорят с приятел или друг възрастен човек за това как се чувстват. Говорете за страховете, които вашата гъщеря може да изпитва за нейния собствен риск от рак на гърдата.

Предложения, за това как да помогнете на вашите деца да се справят:

- ☞ Успокойте ги, че те пак ще имат възможност да участват в извънучилищните дейности и да прекарват време с приятели.
- ☞ Насърчавайте вашия тийнейджър да си води дневник, за да му/ ѝ помогне да се справи с това, което той/тя може да изпитва.
- ☞ Давайте на вашия тийнейджър да върши работи „за възрастни“, като например да шофира колата за дребни задачи, да провежда извънградски телефонни разговори с приятели и семейството или да търси информация в
- ☞ Интернет.
- ☞ Насърчавайте вашия тийнейджър да продължава да прави планове за бъдещето като заминаване на летен лагер или подготовка за колежа.



*„Понякога моите нужди
засенчваха нуждите на моето дете.
Когато спирах и се замислях затова,
разбирах, че това което моето дете иска най-много
е да знае какво се случва.
И така ние започнахме наистина да говорим.*

*Едно от най-ползотворните неща,
което се случи в резултат на моя рак на гърдата е,
че осъзнах колко ценно е времето,
прекарано с моето дете.“*

Нанси, 37 години

Международни и национални организации

Фондацията за борба с рак на гърдата „The Susan G. Komen“

има Национална безплатна телефонна линия за борба с рака на гърдата, на която отговарят обучени доброволци, чийто живот е бил пряко засегнат от заболяването рак на гърдата. За отговор на вашите въпроси, местни източници или морална подкрепа се обадете на:

Тел.: 1.800 I'M AWARE (1.800.462.9273)

Se habla español. TDD available.

www.komen.org

Kids Konnected предлага гореща телефонна линия, Интернет страница и групи за подпомагане на деца, за разговор с други деца, които са имали любим човек с раково заболяване.

Тел.: 1.800.899.2866

www.kidskonnected.org

KidsCope предоставя образователни материали, които да помогнат на децата да се справят с всички промени в семейството, когато един от родителите има рак.

Тел.: 1.444.892.1437

www.kidscope.org

Американската асоциация за борба с рак издава специализирана информация и спонсорира групи за подпомагане, за да помогне на родителите и децата да се справят с рака. На разположение са испаноговорящи членове на персонала, които да ви помагат.

Тел.: 1.800.ACS.2345

www.cancer.org



Тази информация не е предназначена да се използва за самостоятелно поставяне на диагноза или за замяна на услугите на медицинските професионалисти. Освен това, Фондацията за борба с рак на гърдата „The Susan G. Komen“ не подкрепя, не препоръчва и не прави никакви гаранции или представяния относно точността, пълнотата, своевременността, качеството и непосегателството на които и да е от материалите, продуктите или информацията, предоставена от организациите, посочени в този списък.