Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

Helping Someone with Cancer

What you can do

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣੂ – ਗੁਆਂਢੀ, ਸਾਥੀ–ਕਾਮਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤ – ਸ਼ਾਇਦ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨੁਸਖੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।[1]

[1] ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ 1 888 939-3333 ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ, info@cis.cancer.ca ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਈ–ਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.cancer.ca ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਕਵਰ ਦੀ ਫੋਟੋ: ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਗੈਟੀ ਇਮੇਜਿਜ਼, ਇੰਕ।

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਡਰਦੇ ਹਾਂ – ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਵੰਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣੂ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਸਾਂਝੀਦਾਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਚਾਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ, ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਕਸਰ ਧੱਕਾ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਸਦਮਾ: ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।

ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਦਰਦ ਵਿਚ ਹੋਣ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਬਿੱਲ ਦੇਣ, ਕੰਮ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਸੂਰਵਾਰ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੁਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਭਾਰ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਸਨ।

ਇਕੱਲਤਾ: ਕੈਂਸਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬੇਆਸ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭਵਿੱਖ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਸਵੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੁੱਸਾ: ਗੁੱਸਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਜਾਂ ਬੇਵਸੀ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ। ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹਾਸੇ ਮਾਖੌਲ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸ਼ੁਗਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਜਾਣਾ ਬਾਹਰੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਨੁਸਖੇ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ:

- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ **ਕਿਵੇਂ** ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਨਾ ਹੋਣ। ਬਿਨਾਂ ਮੰਗਿਆਂ ਆਪਣੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿਉ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਕ ਦਿਨ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨਹੀਂ।
- ਦੇਖਣ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਦੋਂ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਪੇਜ਼ਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣ ਗਏ ਹੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਤਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਰੀ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਲੱਭਣ ਤਾਂ ਜੱਫੀ, ਛੂਹ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਤੱਕਣੀ ਸੱਭ ਕੁਝ ਕਹਿ ਦੇਣਗੇ।

- ਪੁੱਛੋ *"ਤੁਸੀਂ **ਕੀ** ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?"*, ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ *"ਤੁਸੀਂ **ਕਿਵੇਂ** ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?"* ਇਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ *"ਮੈਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ"* ਜਾਂ *"ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ"* – ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਾ, ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਦਿਲ ਤੇ ਨਾ ਲਾਉ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਲਹਿਜੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਤੋਂ ਹਿਸਾਬ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੈ।
- ਚੁਟਕਲਾ ਸੁਣਾਉ ਅਤੇ ਹੱਸੋ – ਇਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਲਿਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੱਸਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ – ਕਾਰਡ, ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਫੇਰੀ – ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੇਖਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਯੋਗੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਉਪਯੋਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ।

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਲਚੇਅਰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣਾ, ਘਰ ਵਿਚ ਨਰਸਿੰਗ ਕੇਅਰ, ਵਿਗਜ਼, ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਲਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਟਰੇਂਡ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ **1 888 939-3333** ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ, **info@cis.cancer.ca** ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **www.cancer.ca** ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਲ ਕਟਵਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਲ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਹੇਅਰਡਰੈੱਸਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਸੱਦੋ।
- ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋਏ *"ਮੈਂ **ਕਦੋਂ** ..."* ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ *"ਮੈਂ **ਕੀ** ..."*। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲਾਉਂਡਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਘਾਹ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਕਾਰ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਣੇ-ਬਣਾਏ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ – ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹਨ। ਗਰੌਸਰੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੌਂਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬਿਹਤਰ, ਅਜਿਹਾ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੋ ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਹੌਂਸਲਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਘਰ ਵਿਚ ਫਿਰਨ ਤੁਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਲਈ ਟਰੇਂਡ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

ਕਦੇ ਕਦੇਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕਰਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਪਿਆਰ, ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਆਸਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨਾ ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਦਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਹਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦੁੱਖ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜਿਊਂਦੇ ਹੋ ਜਦ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਚੱਲਦੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੈਂਸਰ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: *ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ: ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।* ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2004.

© Canadian Cancer Society 2004 | Revised May 2005 | Translated May 2005