

Діагноз раку може бути важким для вас – психічно та емоційно. Дайте собі час і простір для боротьби зі своїми емоціями і зверніться за допомогою, якщо вона вам потрібна.

Можливо, вам буде важко змиритися зі своїм діагнозом, ви можете звинувачувати себе, ображатися на інших здорових людей або відчувати велике занепокоєння чи депресію.

Такі емоції, як смуток, страх, горе, безнадійність і гнів, можуть виникати в різний час, іноді через місяці або роки після лікування.

Якщо вам потрібна підтримка або ви просто хочете поговорити, зателефонуйте на нашу лінію підтримки. Наші онкологічні медсестри можуть поговорити з вами через українських перекладачів. Телефонувати за номером 1800 200 700 можна безкоштовно.

Способи отримати емоційну підтримку

Дізнайтеся про сервіси підтримки хворих на рак у вашому регіоні: більшість із них надає широкий спектр корисних послуг, як-от консультування, додаткова терапія, програми вправ та інші заходи. Вони також можуть дати вам практичні поради та підтримку.

Приєднайтеся до групи підтримки або освітньої групи: вас може заспокоїти спілкування з іншими людьми які також хворіють на рак, які стикаються з подібними проблемами. У багатьох центрах підтримки раку є заходи та групи, де ви можете зустріти інших людей, які хворіють на рак.

Запитайте про психонкологічні послуги в лікарні: лікарняні психонкологічні служби надають онкохворим емоційну та психологічну підтримку, щоб допомогти їм впоратися. Ваш лікар, медсестра або медико-соціальний працівник можуть направити вас до психонкологічної служби підтримки.

Отримайте підтримку в інтернеті: спеціальні веб-сайти, які називаються онлайн-спільнотами, дозволяють писати запитання, ділитися історіями, а також давати та отримувати поради та підтримку. Відвідайте www.cancer.ie/community, щоб приєднатися до інтернет-спільноти Ірландського онкологічного товариства.

Поділіться своїми думками: Поділитися своїми почуттями та хвилюваннями може бути дуже важко. Ви можете поговорити з другом або членом сім'ї, якщо вам це зручно. Ви також можете поговорити з медико-соціальним працівником у лікарні або з однією з наших онкологічних медсестер.

Знайдіть духовну підтримку: деяким людям духовні та релігійні переконання можуть принести втіху та надію. Такі практики, як молитва або медитація, можуть допомогти вам зосередитися на тому, що має цінність і значення у вашому житті.

Тривога і депресія

Якщо ви відчуваєте, що тривога або поганий настрій беруть верх, або вам важко впоратися з цим, важливо отримати допомогу. Спробуйте поговорити з кимось, хто є добрим слухачем, приєднайтеся до групи підтримки або повідомте про це свого лікаря. Медичні соціальні працівники також можуть запропонувати підтримку вам і вашій родині.

Ваш лікар може також запропонувати ліки, щоб допомогти з тривогою або депресією. Часто короткий курс ліків може працювати добре. Професійні консультації також можуть бути дуже корисними.

Попросити про допомогу або відчуття, що ви не в змозі впоратися самостійно – не є ознакою невдачі.

Консультування

Якщо ви відчуваєте себе дуже засмученими або вам важко впоратися, кваліфікований консультант, який не бере участі у вашій ситуації, може допомогти вам висловити свої почуття, занепокоєння, страхи та допомогти вам впоратися.

Позитивні відчуття

З часом деякі люди кажуть, що можуть знайти позитивні речі в своєму досвіді боротьби з раком. Кажуть, що рак зблизив їх з оточуючими людьми або змусив цінувати те, що важливо в житті. Або це відкрило новий досвід і відносини.

Отримання підтримки, наприклад консультування, може допомогти вам змиритися зі своїм діагнозом і почуватися більш позитивно.

Підтримка тих хто впорався

Підтримка тих хто впорався - це індивідуальна програма підтримки Ірландського онкологічного товариства. Ви можете зв'язатися з підготовленим волонтером, який вже поборов раку. Волонтери надають підтримку, практичну інформацію та заспокоєння. За додатковою інформацією телефонуйте за номером 1800 200 700 (доступні перекладачі).

Якщо вам потрібна додаткова інформація або допомога з пошуком підтримки, зателефонуйте на нашу лінію підтримки. Наші онкологічні сестри можуть поговорити з вами через українських перекладачів. Телефонувати за номером 1800 200 700 можна безкоштовно.

Emotional support



A cancer diagnosis can be hard on you – mentally and emotionally. Give yourself time and space to deal with your emotions, and get help if you need it.

You may find it hard to come to terms with your diagnosis, you may blame yourself, resent other people who are healthy or feel very anxious or depressed.

Emotions like sadness, fear, grief, hopelessness and anger can happen at different times, sometimes months or years after treatment.

If you need support or just want to talk, call our Support Line. Our cancer nurses can speak to you through Ukrainian translators. It's free to call on 1800 200 700.

Ways to get emotional support

Find out about cancer support services in your area:

Most provide a range of helpful services like counselling, complementary therapies, exercise programmes and other activities. They can also give you practical advice and support.

Join a support or educational group:

You might find it reassuring to talk to other people with cancer who are facing similar challenges. Many cancer support centres have activities and groups where you can meet other people affected by cancer.

Ask about psycho-oncology services at the hospital:

Hospital psycho-oncology services give cancer patients emotional and psychological support to help them cope. Your doctor, specialist nurse or medical social worker can refer you to psycho-oncology support services.

Get online support:

Special websites called online communities let you write questions, share stories, and give and receive advice and support. Visit www.cancer.ie/community to join the Irish Cancer Society online community.

Talk things through:

It can be a great weight off your mind to share your feelings and worries. You could talk to a friend or family member if you feel comfortable doing so. You could also speak to the medical social worker at the hospital or to one of our cancer nurses.

Seek spiritual support:

For some people spiritual and religious beliefs can bring comfort and hope. Practices such as prayer or meditation may help you to focus on what has value and meaning in your life.

Anxiety and depression

If you feel that anxiety or low moods are getting the better of you or you're finding it hard to cope, it's important to get help. Try to talk with someone you know who is a good listener, join a support group or tell your GP. Medical social workers can also offer support to you and your family.

Your doctor may also suggest medication to help with anxiety or depression. Often a short course of medication can work well. Professional counselling can also be very helpful.

It's not a sign of failure to ask for help or to feel unable to cope on your own.

Positive feelings

In time, some people say they can find positive things in their cancer experience. They say that cancer brought them closer to the people around them or made them appreciate what's important in life. Or it opened up new experiences and relationships.

Getting support, such as counselling, may help you to come to terms with your diagnosis and feel more positive.

Survivor Support

Survivor Support is the Irish Cancer Society's one-to-one support programme. You can be put in contact with a trained volunteer who has dealt with a cancer diagnosis. Volunteers give support, practical information and reassurance. Call 1800 200 700 for more information (translators available).

If you need more information or help with finding support, call our Support Line. Our cancer nurses can speak to you through Ukrainian translators. It's free to call on 1800 200 700.