دليل المراهقين

عندما يصاب أخوك أو أختك

بالسرطان

المشروع الخيري لترجمة ونشر كتب السرطان

بدعم

محمد بن عبدالرحمن العقيل

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان

SAUDI CANCER SOCIETY

دليل المراهقين

عندما يصاب أخوك أو أختك بالسرطان

الطبعة الأولى
١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

حقوق الترجمة والنشر والتوزيع محفوظة
للجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان

ويُسمح بنسخ أية معلومة ونقلها من هذا الكتيب
بشرط ذكر اسم الجمعية

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان
SAUDI CANCER SOCIETY

بدعم
محمد بن عبدالرحمن العقيل

إخلاء مسئولية

هذا الكتيب تم اقتباسه مع بعض التغييرات الملائمة للبيئة المحلية من المعلومات التي طورها معهد السرطان الوطني الأمريكي. ولم يقم المعهد المذكور بمراجعة هذا الكتيب، وليس مسئولاً عن محتوياته. وقد تمت مراجعته من جمعية مكافحة السرطان السعودية

This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

دليل المراهقين

عندما يصاب أخوك أو أختك بالسرطان

إهداء

إلى أهلي وأصدقائي جميعًا
وإلــى جميــع العامليــن في
الجمعيــة الســعودية الخيريــة
لمكافحة السرطان.

هذا الكتيب من أجلك

إذا كان شقيقك أو شقيقتك مصابًا بالسرطان، فهذا الكتيب من أجلك.

في هذا الكتيب سوف:

- تسمع من مراهقين آخرين لديهم ــ مثلك ــ أخ أو أخت مصاب بالسرطان.
- تكتشف ماساعدهم على اجتياز هذه المحنة.
- تحصل على أفكار عن الأشخاص الذين يمكنك اللجوء إليهم حينما تكون منزعجًا أو شاعرًا بالوحدة.
- تتعلم شيئًا عن السرطان وكيفية علاجه.

ولا يمكن لهذا الكتيب أن يقدم إليك كل الإجابات،ولكن باستطاعته مساعدتك على الاستعداد لبعض الأمور التي قد تواجهها.

وهنا كفريق يعمل بجد لمساعدة أخيك أو أختك على التحسن. وعليك أن تعلم أنه يوجد أيضًا العديد من الأشخاص المتاحين لمساعدتك؛فلا أحد يمكنه اجتياز هذا الأمر بمفرده.

كيف تستخدم هذا الكتيب؟

قـد ترغب فـي قراءة الكتيب من بدايتـه إلى نهايته،أو ربما ترغـب فقط في قراءة الأجـزاء التـي تثير اهتمامـك أكثر من غيرهـا. ويقوم بعضـ المراهقين بمطالعة الكتيـب من حين إلـى آخر متى احتاجوا إليـه. وربما ترغب فـي مشاركته مع بقية أفراد عائلتك. وقد يساعدك في استحضار أمر ما كان يدور في عقلك. ويمكنك أن تطلب من أحد أفراد عائلتك قراءة فصول معينة،ثم مناقشتها معًا.

وقـد قمنا بتمييز الكلمات التي ربما تكون جديـدة بالنسبة لك بخط أسود عريض. اذهب إلى قاموس المصطلحات الموجود في نهاية هذا الكتيب لمعرفة معانيها.

لا يمكن صقل الجوهرة دون احتكاك،

ولا صقل الرجل دون شدائد.

– مثل صيني

المحتويات

هذا الكتيب من أجلك

صفحة ١

الفصل ١

لقد علمت توًّا أن أختك أو أخاك مصاب بالسرطان

صفحة ٩

الفصل ٢

تعرف على السرطان

صفحة ١٩

الفصل ٣

علاج السرطان

صفحة ٢٣

الفصل ٤

التبرع بالخلايا الجذعية

صفحة ٣٥

الفصل ٥

كيف يشعر أخوك أو أختك

صفحة ٤١

الفصل ٦

تغييرات في عائلتك

صفحة ٤٥

الفصل ٧
كيفية تقديم المساعدة
صفحة ٥٥

الفصل ٨
الاعتناء بنفسك
صفحة ٥٩

الفصل ٩
أنت وأصدقاؤك
صفحة ٦٩

الفصل ١٠
العثور على الدعم
صفحة ٧٥

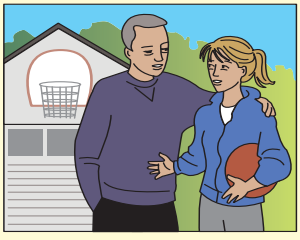
الفصل ١١
بعد العلاج
صفحة ٨١

الفصل ١٢
الطريق إلى المستقبل
صفحة ٨٩

الفصل ١٣
تعلم المزيد بنفسك
صفحة ٩٣

تذييل
صفحة ٩٦

قاموس المصطلحات
صفحة ٩٩



المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لعلـه كان أسوأ يوم في حياتي، ذلك النهار عندما ذهبت إلى الطبيب لفحص بعض التغيـرات التـي شعـرت بها، لأخرج مـن عيادته في حالـة نفسية لا أحسـد عليها. نحـن نسمع بالأخبـار السيئة عن الأمراض والحوادث التي تحـل بالآخرين، ولكن نـادرًا مـا نفكر أنها ستصيبنـا شخصيًّا. وحتى لو خطر على البـال أننا قد نصاب بمرض عضـال في حياتنا، ونحاول أن نتخيل ردود فعلنا الممكنة، فإن ذلك يختفي عندما يصدمنا الواقع. وهذا ما حصل لي؛ حيث أفادني الطبيب يومئذ بعد دراسة الفحوص أنني مصاب بالليمفومـا (أو سرطان الجهاز الليمفاوي). وبدأت الأفكار تعـج بي وتتضارب في رأسي، وبدأت أتساءل عـن مصيري وكم من الأيام بقيت لي فـي هـذه الدنيا. تُرى هـل سأتمكن من رؤية أهلـي وأصدقائي؟ وكـم سأعيش بعد ذلـك؟ وكيف لي أن أقضي الأيـام الباقية لي في هذه الحياة؟ كل هذه الأفكار كانت تدور في رأسي وتشغل بالي ليل نهار. وأول شيء فعلته هو تجديد وصيتي.

وأجزم بأن آثار الصدمة قد امتدت إلى جميع المحيطين بي؛ فمريض السرطان يعاني الداء والدواء، والأهل يعانون ألم المصيبة وهول الفجيعة، إضافة إلى أن هذا الـداء، وهو في الحقيقة مئات الأنـواع المختلفة في ضراوتهـا وخطورتها وإمكانية علاجها، يبقى مفهومًا في مخيلة الكثيرين على أنه حكم بالموت لا أكثر.

ولكن مهلًا، فما بين طرفة عين وانتباهتها يغير الله من حال إلى حال. لقد حدث تحـول في مسار تفكيري إلى النقيض، فبينما كنـت أجري الفحوص وأهم بمغادرة عيـادة الطبيب، أعطاني الطبيـب بعض الكتب باللغة الإنجليزيـة عن هذا المرض لقراءتهـا ومعرفـة بعض المعلومات عنـه. ورويدًا رويدًا بدأ الأمـل يدب في نفسي. وكنـت كلما تعمقـت في القراءة، زادني الأمـل قوة وتفاؤلًا؛ فالفكـرة المسبقة التي كانت لديَّ عن هذا المرض، مثلي مثل الكثيرين من الناس غير المختصين والذين

حماهـم الله من رؤيته فـي أقاربهم، هي أنه قاتل ولا ينجو منـه أحد. وهذه الفكرة مردهـا في المقام الأول الجهل. ولكن من خلال القـراءة، عرفت أنه يمكن الشفاء من بعض أنواع هذا المرض وبنسب كبيرة، كما أن معنويات المرء من أهم العوامل التـي تساعد على التعافي. لقد رفعت القراءة عن هـذا المرض فعلًا من معنوياتي وبـدأت الإيجابية تراود نظرتي للحياة مرة أخرى. وبدأت أتكيف مع استخدام كلمة المرض الخبيـث والعلاج الكيماوي ولا أجد غضاضة في تسمية الأشياء بأسمائها، وعلى يقين دائمًا بأن لكل داء دواء بإذن الله.

وتابعـت العـلاج لدى المختصيـن، ومنَّ الله علـيَّ بالشفـاء. وخرجت من هذه التجربـة وأنا على يقين مـن أن إتاحة المعلومات للمصابين بهذا الداء الخبيث من الممكـن أن تُحـدث تحـولًا جذريًّا في تعاملهـم معه وفي نظرتهـم للحياة على وجه العمـوم وكذلك عند محبيهـم أيضًا؛ فالفكرة المغلوطة عـن السرطان أنه لا يمكن الشفـاء منه مطلقًا، ولكن ما وجدته هـو أنه في حالات كثيرة يمكن العلاج من هذا المرض. وهذا يعتمد – بعد فضل الله وكرمه – على اكتشاف المرض مبكرًا وقدرة الإنسـان على التكيف مع وضعه الجديد والحديث عنه مع الأقارب والأصدقاء بدون خوف أو تهرب.

كان مـن الطبيعـي أن أبدأ البحـث عن أي شيء منشور عـن المرض، وبحثت في المكتبة العربية ولكن للأسف وجدت أنها تفتقر إلى المراجع البسيطة والسلسة التي تتحـدث عن هذا المرضـ بشتى أنواعه؛ فالمراجـع المتاحة إمـا متخصصة للغاية يصعـب على غير المتخصص التعامل معها واستيعابهـا بسهولة، أو متاحة بلغة غير اللغـة العربية تحتاج إلـى شخص متبحر في اللغات ليفهم مـا بها. ولأنني على يقين من أنه لا بد لكل إنسان أن يحظى بنصيب وافر من الثقافة العامة عن هذا المرض، فقـد رأيـت أن من واجبـي أن أسهم في مساعـدة إخواني المتحدثيـن بالعربية على مواجهـة هـذا المرض وأخذت على عاتقـي مهمة توفير مصادر سهلـة وبسيطة على الإنسـان العادي ليتعرف علـى مؤشرات هذا المرض وأعراضه ومـن ثم يستطيع أن

يقي نفسه مغبة الآثار الناتجة عنه، بما في ذلك سوء الفهم. وحتى إن لم تكن مصابًا بهـذا المرضـ العضال (وهو ما أرجوه من المولى عز وجل) فإن التعرف عليه وعلى أعراضه من الممكن أن يجعلك سببًا في إنقاذ إنسان حياته على المحك.

ومـن هنـا فإنني أهدي هـذا المشروع إلـى كل مصاب بالسرطـان، ولا أقصد بالمصابيـن المرضـى فقـط، بـل أقصد كذلـك ذويهـم وأحبابهـم وأصدقاءهم ومجتمعهم وأطباءهم وممرضيهم؛ فالكل يصيبهم من هذا الداء نصيب.

ومـن هـذا المنطلـق، فقد توجهـت للزملاء فـي الجمعيـة السعوديـة الخيرية لمكافحـة السرطان بفكرة إيجاد مواد تثقيفيـة بشكل احترافي لمرضى السرطان، ووجـدت لدى رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور عبـد الله العمرو ونائبه الدكتور مشبـب العسيري ترحيبًا حـارًّا بالفكرة وتأكيدًا على أهميتها، مـع الحاجة الماسة إليهـا وسط موج هادر مـن المعلومات المتناقضة التي يجدهـا الباحث. وقد تكرم الإخـوة والأخوات فـي الجمعية، وتكبدوا الكثير من مشـاق البحث للوصول لتحقيق الهـدف من هذه السلسلة، وهـو إيجاد معلومات ثرية للمصابيـن بالسرطان تتميز بالبساطة والمصداقية وتعكس آخر ما وصل إليه الطب في هذا المجال.

وأخيرًا وبعد جهد جهيد وبحث حثيث، وقع الاختيار على كتيبات معهد السرطان الوطنـي الأمريكـي كأحد أفضل المصـادر الثرية بالمعلومات التـي كتبت بأسلوب مناسب للمرضى على مختلف مستوياتهم الفكرية والثقافية، فقمنا بالكتابة للمعهد وأذن لنا علماؤه ومديروه بترجمة الكتيبات للقارئ العربي دون التزام منهم بمراجعة الترجمـة واعتمادها، ثم قام فريق علمي مـن الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطـان بمراجعـة الكتيبات وصياغتها بأسلـوب يناسب القـارئ العربي وتعديل محتواها بما يتناسب مع المجتمع السعودي خصوصًا والعربي عمومًا.

وفـي هذا الصـدد لا يسعنـي إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وبالـغ الامتنان لجميع مـن أسهم معنـا في هذا المشروع، راجيًـا من الله الكريم قبولـه منا ومنهم عملاً

خالصًا، وأخص بالذكر منهم الدكتور عبد الله العمرو رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان، والدكتور مشبب العسيري رئيس هيئة تحرير السلسلة، والدكتورة ريم العمران، والأستاذ عبد الرحمن الخراشي المشرف العام على الجمعية، والأستاذة العنود الشلوي المثقفة الصحية بمدينة الملك فهد الطبية وكل من أسهم من فريق العمل الممتد.

كما أتقدم بخالص الشكر إلى العاملين بقسم التسويق وإدارة النشر بمكتبة جرير لإسهامهم في إخراج هذا العمل في أفضل شكل ممكن.

وإنني أرجو أن يجد قارئ هذا الكتيب وبقية كتيبات السلسلة ما يشفي الغليل ويروي الظمأ ويساعده على تجاوز المرض والتكيف مع تبعاته والمعرفة التامة التي تساعده على عبور تلك المحنة الشديدة وتجاوزها.

وأسأل الله العلي القدير أن يمن على الجميع بالعافية والسلامة.

محمد العقيل

لقد علمت توًّا أن أختك أو أخاك مصاب بالسرطان

لقد علمت توًّا أن أختك أو أخاك مصاب بالسرطان وربما تعتريك الكثير من المشاعر - كالذهول، أو الخوف، أو الوحدة، أو الغضب. لكن هناك شيئًا واحدًا مؤكدًا. أنت لا تشعر بأنك بخير.

"هذا أمر لا يصدق. كنت أعتقد بأن كبار السن فقط هم من يصابون بأمراض خطيرة، لا الأطفال الصغار. لقد أصيب أخي بالسرطان وهو في العاشرة من عمره. وقد اكتشفنا هذا الأمر في الأسبوع الماضي، وما زلنا لا نستوعبه حتى الآن. إنني أستيقظ في كل صباح ولديّ اعتقاد بأن هذا مجرد حلم".
- ليزا، ١٥ عامًا

بداية من الآن، حاول أن تركز على هذه الحقائق:

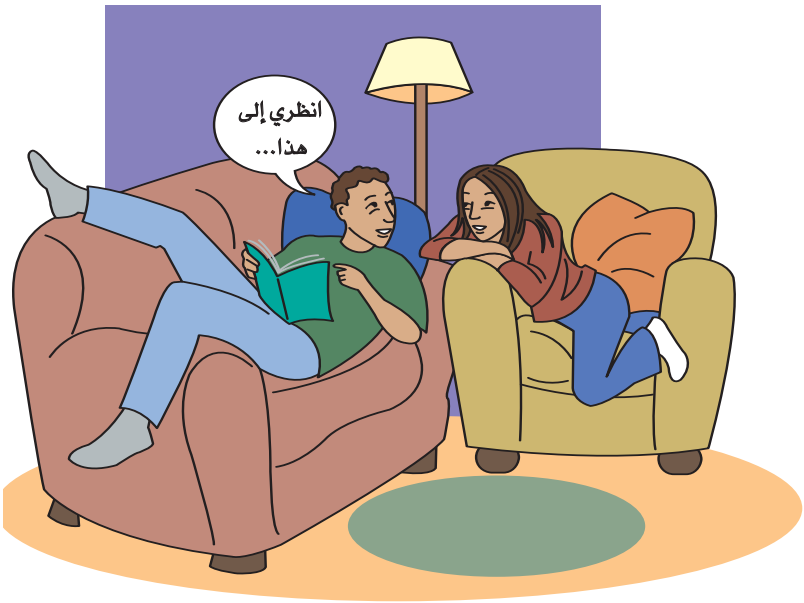
- العديد من الأطفال يتعافون من مرض السرطان والحمد لله. لذا، لديك سبب جيد لأن تأمل في تحسن حالة أختك أو أخيك. واليوم، هناك ثمانية من بين كل عشرة أطفال شخصت إصابتهم بالسرطان يتعافون من المرض، ويحيى الكثير منهم حياة طبيعية؛ وذلك لأن العلماء يكتشفون طرقًا جديدة وأفضل لاكتشاف السرطان وعلاجه.

- أنت لست وحيدًا. قد يبدو لك الآن أنه لا أحد آخر في هذا العالم يشعر بمثل شعورك. أنت محق إلى حد ما؛ فلا أحد يشعر بما تشعر به بالضبط. ولكن قد يكون من المفيد لك أن تعلم أن هناك أطفالاً آخرين لديهم أخت أو أخ مصاب بالسرطان. وربما يساعدك التحدث إلى الآخرين على إدراك مشاعرك. ولتتذكر أنك لست وحيدًا.

- **أنت لست ملومًا.** السرطان مرض له أسباب متعددة، والعديد من هذه الأسباب لا يتفهمها الأطباء تمامًا. ولكن أختك أو أخاك لم يصب به بسبب أي شيء فعلته أو قلته له.

- **لا يمكنك الحماية، ولكن يمكنك تقديم الراحة.** أحيانا قد تتعامل بشدة مع أخيك أو أختك، وقد يكون أخوك أو أختك قاسيًا معك في أحيان أخرى. ولا بأس من التحدث معًا عن مدى صعوبة الأمر، أو حتى البكاء معًا.

- **المعرفة قوة.** قد يكون من المفيد لك معرفة المزيد عن السرطان وعلاجاته؛ ففي بعض الأحيان يكون ما تتخيله أسوأ من الواقع.



لا يمكن صقل الجوهرة دون احتكاك،
ولا صقل الرجل دون شدائد.

– مثل صيني

مشاعرك

بينمـا تتعامل مع السرطـان الذي أصاب أخـاك، قد تعتريك الكثيـر من المشاعر المختلفة، وبعض هذه المشاعر مذكور بالأسفل.

ضع علامة أمام كل المشاعر التي اعترتك اليوم:

الخوف

- ☐ عالمي ينهار
- ☐ أخشى أن يتوفى أخي أو أختي.
- ☐ أخشى أن يصاب أحد آخر من أفراد عائلتي بعدوى السرطان (لا يمكن حدوث هذا الأمر).

أشعر بالخوف لأن:

مـن الطبيعي أن تشعر بالخوف. وقد تكون بعضـ مخاوفك هذه حقيقية، وقد يكون بعضها مبنيًّا على أمور لن تحدث. وربما تقل حدة بعض المخاوف بمرور الوقت.

الذنب

- ☐ أشعر بالذنب لأنني معافى وأختي أو أخي مريض.
- ☐ أشعر بالذنب حينما أضحك وأحظى بالمتعة.

أشعر بالذنب لأن:

قـد تشعر بالذنب لحصولـك على بعض المتعة في حيـن أن شقيقك مريض، وهذا يبيـن مـدى اهتمامك لأمره. ولكن ينبغي لك أن تعلـم أنه لا بأس من قيامك ببعض الأمور التي تجلب لك السعادة، بل هو مهم أيضًا.

أنا غاضب لأن:

غالبًا ما يغطي الغضب مشاعر أخرى يصعب إظهارها. وإذا كانت إصابة أحد أفراد عائلتك بالسرطان تعني أنك لن تستطيع فعل ما تحب فعله أو الذهاب إلى الأماكن التي اعتدت الذهاب إليها، فقد يكون هذا الأمر قاسيًا بالنسبة لك. وحتى إذا تفهمت سبب حدوثه، فلن تكون مجبرًا على قبوله. ولكن لا تدع الغضب يتراكم في داخلك، بل حاول التخلص منه. وعندما تشتاط غضبًا، تذكر أن هذا لا يعني أنك شخص سيئ أو أنك لا تحب شقيقك، بل يعني أنك غاضب بشدة وحسب.

«في بعض الأحيان، أشعر بالغضب تجاه أخي لكونه مصابا السرطان،وأعلم أنهذا شعور خاطئ، وأنه لا يستطيع فعل شيء حيال مرضه، ولكن مرضه هذا قد غير كل شيء؛ أبي وأمي لا يتحدثان عن شيء سوى أخي، وكذلك الآخرون، وهذا غير عادل».

خالد، ١٣ عامًا

«في المساء، يذهب والداي إلى حجرة أختي للتحدث إليها والبقاء معها. وأنا الصغرى، وأحتاج إليهما أيضًا. وهل من الواجب عليهما البقاء معها كل ليلة؟».

ـ ساره، ١٤ عامًا

- ☐ أشعر بأنني مهملة.
- ☐ لم أعد أنال أية عناية.
- ☐ لا أحد يخبرني بما يجري.
- ☐ لم تعد عائلتي تتحدث إليَّ.

أشعر بالإهمال لأنني:

عندما يصاب أخوك أو أختك بالسرطان، فمن الشائع أن يتحول تركيز انتباه العائلة. ولا يقصد والداك أن يشعراك بالإهمال، بل يحدث هذا الأمر فقط لأن هناك الكثير من الأمور التي تحدث. وقد ترغب في إخبار والديك بما تشعر به وبما تعتقد أن من شأنه المساعدة. وحاول أن تتذكر أنك مهم ومحبوب، وأنك تستحق الشعور بهذا رغم كونك لا تنال الكثير من العناية من قبل والديك في الوقت الحالي.

لم يعد أصدقائي يزورونني.

يبدو أن أصدقائي لم يعد لديهم ما يقولونه ليَ.

أتوق إلى البقاء برفقة أخي أو أختي كما اعتدنا من قبل.

١٤٥

أشعر بالوحدة لأنني:

لقد استعرضنا بعض الأمور التي ربما تساعدك في التعامل مع التغيرات التي تطرأ على صداقاتك في الفصل التاسع، وأمور أخرى قام بها الآخرون للبقاء بقرب أقربائهم في الفصل السابع. أما الآن، فحاول أن تذكر نفسك بأن هذه المشاعر لن تدوم إلى الأبد.

أشعر بالحرج أحيانًا من الخروج برفقة شقيقي لما تبدو عليها هيئته.

أشعر بالسخافة عندما لا أدري كيف أجيب عن أسئلة الناس.

١٤٦

أشعر بالحرج لأنني:

قد يكون من المفيد لك أن تعلم أن المراهقين الآخرين يشعرون بالحرج أيضًا، وأشقاؤهم يشعرون بالحرج كذلك. وبمرور الوقت سيصبح الأمر يسيرًا عليك، وسوف تجد نفسك تشعر بمزيد من الراحة.

أشعر بالانزعاج من كون أخي،أو أختي، ينال كل الرعاية دوني.

أشعر بالغيرة لأنني:

حتى إذا تفهمت سبب حصولك على قدر أقل من الرعاية، فسيظل الأمر صعبًا عليك. وقد اعترت الآخرين الذين لديهم أخت أو أخ مصاب بالسرطان المشاعر ذاتها. حاول مشاركة مشاعرك مع والديك، وتحدث إليهما عما تظن أن من شأنه المساعدة.

ما تشعر به أمر طبيعي

ليس هناك طريقة واحدة «صحيحة» للشعور. وأنت لست بمفردك؛ فالعديد من المراهقين الآخرين يمرون بالموقف ذاته وتعتريهم المشاعر ذاتها. وقد قال بعض الناس بأن وجود أخت أو أخ مريض بالسرطان لدى المرء يغير من نظرته إلى الأمور في الحياة، بل قال بعضهم إن هذا الأمر زادهم قوة.

«أشعر بحزن شديد تجاه أختي الكبرى فالمرض ملازم لها. وقد كانت الشخص الذي أتطلع إلى أن أصبح مثله، وأما الآن فقد تغير كل شيء،فهي الآن من يتطلع إلى أن أقدم له الدعم. وأشعر كأنني أكبر سريعًا جدًّا».

ـ رائد، ١٢ عامًا

التعامل مع مشاعرك

كثيـر من الناس لا يشعرون بالراحـة لمشاركة مشاعرهم مع الآخرين، ويتجاهلونها ويتمنون أن تزول عنهم. وهناك آخرون يختارون التظاهر بالابتهاج عندما لا يكونون كذلك؛ فهم يعتقدون أن تظاهرهم بالبهجة سيجعلهم لا يشعرون بالحزن أو الغضب. وقـد يساعدهم هذا لبرهة، ولكنــه لن يفيدهم على المدى الطويـل. وفي الحقيقة، الاحتفاظ بمشاعرك في داخلك قد يحرمك من تلقي المساعدة التي تحتاج إليها.

جرب هذه النصائح:

- **تحدث** إلى أفراد عائلتك أو أصدقائك الذين تشعر بقربهم منك.
- **دَوِّنْ** أفكارك في دفتر يوميات.
- **انضـم إلـى جماعة داعمة** لتلتقي بأولاد آخرين يواجهون بعضًا من الأمور التي تواجههـا، أو التقِ بأحد المستشارين. وسوف نعلـم المزيد عن هذه الخيارات في الفصل العاشر.

وقد يصعب عليك تخيل هذا الأمر الآن، ولكنك إذا سمحت لنفسك بمواجهته، فقد تزداد قوة خلال هذه التجربة.

"عندما يعود والدي من المستشفى بعد بقائه مع أختي طوال اليوم، يكون غاضبًا جدًّا. وذات يوم سألته لمَ يبدو غاضبًا جدًّا عليَّ، فصمت ثم قال إنه قلق ومتوتر جدًا لدرجة أن الأمور الصغيرة تثير غضبه... وهذا الانفعال يعد ظلمًا واقعًا عليَّ وعلى أختي الأخرى. وسماعي لما يدور في رأس والدي جعلني أدرك مدى صعوبة الموقف كله بالنسبة له أيضًا. وقد جعلني هذا الأمر قريبًا جدًّا منه بدلاً من شعوري بالوحدة والغضب الشديد" .- محمد ، ١٥ عامًا

"لقد اضطررت للامتناع عن الذهاب إلى نشاطاتي بعد المدرسة؛ لأنني كنت مضطرة إلى العودة إلى المنزل للعناية بأخواتي الصغيرات في أثناء اصطحاب والدتي لأخي إلى الطبيب".
- مها، ١٦ عامًا

لقد كنت خائفًا جدًّا عندما اكتشفت أن أخي مصاب بالسرطان. وفي الأفلام، دائمًا ما يبدو السرطان مرضًا فظيعًا جدًّا. وبعدها أدركت أنني لا أعلم الكثير عن السرطان، فبدأت القراءة وعلمت عنه الكثير، واكتشفت أن معظم الأطفال يتعافون من السرطان".

- حسام، ١٤ عامًا

الفصل الثاني

تعرف على السرطان

إن الإلمـام بمعلومات عـن السرطان أو علاج أخيك أو أختك قد يساعد في تخفيف مشاعـر الخوف لديـك. فبعض ما رأيته أو سمعته عـن السرطان قد لا ينطبق على حالته. ومعظم الناس ينتابهم شعور أفضل عندما يعلمون بما ينتظرهم.

وها هي بضع حقائق يجب عليك تذكرها:

حقيقة

- لا شيء مما فعلته أو قلته يعد سببًا في إصابة أخيك أو أختك بالسرطان.
- حقائـق لا يمكنك التقاط عـدوى السرطان من شخص آخر.
- يكتشـف الأطبـاء العديـد مـن الطـرق الجديدة والأفضل لاكتشاف السرطان وعلاجه.
- كثير من الأطفال يتعافون من السرطان.

«لقـد غضبت غضبًـا شديدًا مـن ندى ذات يـوم؛ فهي لم تسمح لي بركوب دراجتها. وقد اشتطت غضبًا وقلـت لها: «أتمنى أن تموتي». والآن، أصيبـت بسرطـان الـدم. وأظـن أنه ربمـا يكون هـذا خطئي، وأخشى مـن إخبار أي أحـد لأنهـم سيعلمـون حينها بمـا فعلت ويغضبون منـي. ولكن أبي سمعني أبكي ذات ليلة، وطلب منـي التحدث إليها، وقال لي إنه ليس خطئي أو خطأ أي أحد أن تصاب «ندى» بالسرطان».

ـ هدى، ١٣ عامًا

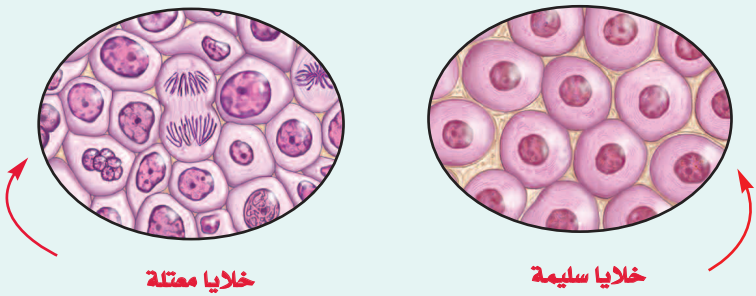
ما هو السرطان؟

حقيقة

لقد اكتشف الأطباء أكثر من مائة نوع مختلف للسرطان. والسرطان مجموعة من عدة أمراض متشابهة تبدأ بإصابة الخلايا (**Cells**)، وهي الوحدة الرئيسية في الجسم. ولتفهم السرطان، من المفيد معرفة ما يحدث حينما تتحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية.

وعلى نحو طبيعي، تنمو الخلايا وتنقسم لتكون المزيد من الخلايا حينما يحتاج الجسم إلى ذلك. وهذه العملية المنظمة تساعد في المحافظة على صحة الجسم. ورغم هذا، قد يحدث أحيانًا أن تستمر الخلايا في الانقسام مع عدم حاجة الجسم إلى هذه الخلايا الجديدة. وهذه الخلايا الزائدة تشكل كتلة من النسيج (**Tissue**) تسمى بالتورم أو الورم (**Tumor**). وقد تكون هذه الأورام حميدة (**Benign**) أو خبيثة (**Malignant**).

- **والأورام الحميدة ليست سرطانية**؛ فغالبًا ما يمكن استئصالها ولا تنتشر إلى أجزاء أخرى في الجسم.
- **أما الأورام الخبيثة فهي سرطانية**. والخلايا الموجودة في هذه الأورام خلايا معتلة، وتنقسم وتنمو دون تحكم أو نظام، ويمكنها مهاجمة الأنسجة القريبة وإتلافها، وتنتشر إلى أعضاء أخرى في الجسم. وانتشار السرطان من جزء إلى آخر في الجسم يسمى بالسرطان الثانوي (**Metastasis**).



الخبرة هي ما تكتسبه من أشياء لم تكن متوافرة لديك عند حاجتك إليها. - مجهول

ومعظـم السرطانـات تسمى بالعضـو أو نوع الخلية الذي بـدأت فيه. وعلى سبيل المثـال، السرطـان الـذي يبـدأ فـي العظام يسمـى بسرطـان العظـام. وبعض السرطانـات لا تُكَوِّنُ ورمًـا، فمرض ابيضاض الـدم (**Leukemia**) مثلاً، وهو الأكثر شيوعًا بين الأطفال، يصيب نخاع العظم (**Bone Marrow**) والدم.

لماذا يصاب الأطفال بالسرطان؟

حقيقة

إن أسبـاب الإصابـة بالكثيـر من أنـواع السرطان غيـر معروفة، ولا يصاب الأطفال بها كثيرًا، وما زال العلماء يحاولون معرفة المزيد عن سبب إصابة بعض الأطفال بالسرطان دون البعض الآخر.

هل سأصاب أنا أيضًا بالسرطان ؟

إذا كنـت قلقًا بشـأن الإصابة بعـدوى السرطان، فينبغـي عليك العلم بـأن معظم أنواع السرطان لا تنتقل بيـن أفراد العائلة. ويمكنكم- أنت ووالداك- التحدث إلى الطبيب للحصول على مزيد من المعلومات.

هل باستطاعة الأطباء علاج السرطان؟

يكتشـف العلماء في كل عام طرقًا جديدة لعلاج السرطان، وهذا يعني أن عديـدًا من الناس قد تـم علاجهم بنجاح من السرطان والحمد لله . ورغـم هذا، يحترز الأطبـاء من استخدام كلمة «شفـاء» إلى أن يظل المريض خاليًا من مرض السرطان لعدة سنوات. وقـد يسبب علاج السرطـان ما يسمـى بالهدأة (**Remission**)، والتـي تعني أن الطبيب لا يجـد علامات للسرطان. ولكن يعاود السرطان الظهور أحيانًا، ويسمى هذا بالارتـداد (**Relapse**) أو الانتكاسة (**Recurrence**). وكون أخيك أو أختـك ستشفـى أم لا يعتمد علـى عوامل متعـددة، ولا يمكن لأي كتيب أن يخبـرك بما يمكنك توقعـه بالضبط، ومن الأفضـل أن تتحدث إلى والديك، أو إلى الطبيب أو الممرضة اللذين يتوليان معالجة شقيقك.

أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات؟

لمعرفة المزيد عن نوع السرطان الذي لدى أخيك أو أختك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني التالي: **http://www.cancer.gov**

من لم يقهر بعضًا
من مخاوفه يوميًا،
لم يتعلم سر الحياة.
ـ رالف إيمرسون

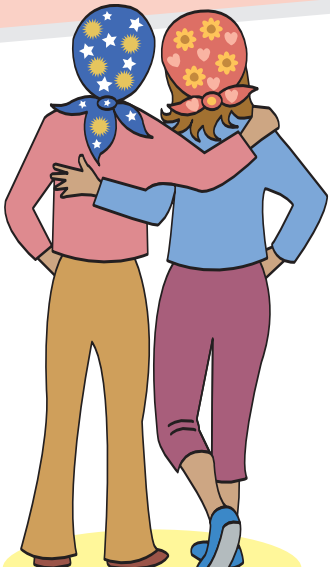
الفصل الثالث

علاج السرطان

قد ترغب في معرفة ما يمكنك توقعه في أثناء تلقي أخيك أو أختك علاج السرطان. وهذا الفصل يوضح العلاجات المختلفة توضيحًا مختصرًا، ويتحدث عن كيفية عملها وآثارها الجانبية (Side Effects)، وقد يراودك المزيد من الأسئلة بعد قراءته. وربما يكون من المفيد لك التحدث إلى والديك، أو سل عما إذا كان باستطاعتك التحدث إلى الممرضة أو الأخصائي الاجتماعي المكلفين برعاية شقيقك.

"كان لدى ساره شعر جميل، ولكن بعد تلقيها العلاج، استيقظت لتجد شعرها متناثرًا على الوسادة. وكان شعرها يتساقط أيضًا عندما تقوم بترجيله أو غسله. وكنت أسمع بكاءها وهي في الحمام. وذات يوم، ساعدتها والدتي في حلاقة رأسها، ثم اشترينا معًا حجابا وقمنا بتزيينها، فبدت جميلة. إن أختي هي بطلتي".

- لولوه، ١٢ عامًا



كيف يعمل العلاج؟

تهـدف علاجات السرطان إلى التخلص من الخلايا السرطانية، ونوع العلاج الذي يتلقاه أخوك أو أختك يعتمد على الآتي:

- نوع السرطان.
- درجة انتشار السرطان.
- العمر والصحة العامة الخاصة بشقيقك.
- التاريخ الطبي لشقيقك.
- ما إذا كان السرطان حديث التشخيص أم حدثت للمريض انتكاسة.

وتذكـر أنـه يوجـد أكثر من مائة نـوع مختلف من أنـواع السرطـان، وكل نوع يعالج معالجة مختلفة.

ويتبع العـلاج **بروتوكولاً (Protocol)** معينًا، أي خطـة علاجية. ولكن حتى إذا كان لـدى مريضيـن النوع ذاته من السرطـان، ويتبعان الخطة العلاجيـة ذاتها، فقد لا يجـدي العلاج النفع ذاتـه. والسبب في هذا هو أن كلا الجسمين يتفاعل مع العلاج على نحو مختلف. ويتلقى معظم الأطفال المصابين بالسرطان علاجاتهم في مراكز كبـرى لعلاج سرطانات الأطفال في **تجارب سـريرية (Clinical Trials)**. والتجربة السريريـة دراسـة تساعد في إظهـار مدى تأثير عقـار واعد مضـاد للسرطان، أو فحص جديد، أو طريقة محتملة للوقاية من السرطان في المرضى الذين يتلقونها.

ما الآثار الجانبية للعلاج؟

تحـدث الآثار الجانبية للعلاج لأن عـلاج السرطان يستهدف الخلايا سريعة النمو. والخلايـا السرطانيـة سريعة النمو، ولكـن الخلايا السليمة- كتلـك الموجودة في السبيل الهضمي والشعر مثلاً- سريعة النمو كذلك. ولا يستطيع العلاج التفرقة بين الخلايا السليمة والخلايا السرطانية، وهذا هو السبب في شعور المرضى بالغثيان أحيانًـا أو تساقـط شعرهم حينمـا يتلقون **العـلاج الكيميائـي (Chemotherapy)** (وهو نوع من العلاجات المستخدمة للسرطان).

وبعض الآثار الجانبية- مثل الشعور بالغثيان- تزول بعد فترة قصيرة من انتهاء العلاج، بينما تدوم بعض الآثار الجانبية الأخرى- مثل الشعور بالتعب- لفترة بعد انتهائه.

اكتب نوع العلاج الذي سيتلقاه أخوك أو أختك:

واستخدم الجدوليـن الموجودين في الصفحتين التاليتين للتعرف على المزيد من الأنواع المختلفة لعلاجات السرطان.

يصف الجـدولان ستة أنواع من علاجـات السرطان، ويبينان كيفيـة عملها وبعض آثارهـا الجانبية. وقـد يتلقى أخوك أو أختك نوعًا أو أكثر من هذه العلاجات. وبناءً علـى نوع العلاج، سيقومان بزيـارة الطبيب خلال اليوم، أو يمضيـان الليل كله في المستشفى.

جدول العلاج			
العلاج	ما هو؟	كيف يعمل؟	ما الذي قد يحدث نتيجة تلقيه؟ (الآثار الجانبية)
الجراحة وتسمى أيضًا بالعملية الجراحية	استئصال الورم كله أو جزء منه	يقوم الجراح بجراحة لاستئصال السرطان، وتستخدم بعض العقاقير لإبقاء المريض نائمًا خلال إجرائها.	• ألم بعد الجراحة. • الشعور بالتعب. • آثار جانبية أخرى تعتمد على موضع الجراحة وسعة الجرح.
العلاج الإشعاعي ويسمى أيضًا بالمعالجة الإشعاعية	استخدام أشعة أو جسيمات عالية الطاقة للقضاء على الخلايا السرطانية وتقليص حجم الأورام.	قد يصدر الإشعاع من جهاز خارج الجسم أو من مادة مشعة توضع داخل الجسم بالقرب من الخلايا السرطانية.	• الشعور بالتعب. • احمرار الجلد أو تقرحه. • آثار جانبية أخرى تعتمد على موضع العلاج وجرعته.
العلاج الكيميائي ويسمى أيضًا Chemo	استخدام أدوية للقضاء على الخلايا السرطانية.	يمكن تلقي الدواء كأقراص، أو من خلال الحقن العضلي، أو الوريدي (Intra-venous) وغالبًا. ما يعطى في دورات تتفاوت بين فترات العلاج والراحة.	• الشعور بالغثيان أو التقيؤ. • إسهال أو إمساك. • تساقط الشعر. • الشعور بتعب شديد. • تقرحات في الفم. • فقدان الإحساس، أو التخدر، أو الشعور بحروق في اليدين والقدمين.

جدول العلاج			
العلاج	ما هو؟	كيف يعمل؟	ما الذي قد يحدث نتيجة تلقية (الآثار الجانبية)؟
زراعة الخلايا الجذعية يمكن أن تكون زراعة للخلايا الجذعية الخاصة بنخاع العظام (BMT) أو زراعة لخلايا الدم الجذعية الثانوية (PBSCT).	استخدام الخلايا الجذعية (Stem Cells) سواءً الموجودة في نخاع العظام أم في الدم. وهذه الطريقة تُصْلِحُ الخلايا الجذعية التي دمرها تلقي جرعات عالية من العلاج الكيميائي، أو الإشعاعي، أو كليهما معًا.	عملية زراعة الخلايا الجذعية تستخدم خلايا جذعية مستأصلة من المريض نفسه أو من متبرع (Donors). وفي حالات عديدة، يكون هذا المتبرع أحد أفراد عائلة المريض، ويتلقى المريض هذه الخلايا الجذعية من خلال الحقن الوريدي.	• قد تكون الآثار الجانبية لهذا العلاج مشابهة كثيرًا للعلاج الكيميائي والإشعاعي. وفي بعض الحالات، قد تكون آثاره الجانبية أسوأ من آثارهما.
العلاج الهرموني	علاج بإضافة هرمونات (Hormones) إلى الجسم، أو إعاقة هرموناته، أو إزالتها. والعلاج الهرموني يكون مفيدًا بشكل خاص لإعاقة أو منع نمو بعض أنواع السرطان.	يمكن تلقي العلاج الهرموني كأقراص، أو من خلال الحقن، أو عن طريق لاصقة توضع على الجلد. وفي بعض الأحيان تكون الجراحة ضرورية لاستئصال الغدد التي تفرز هرمونات معينة.	• الشعور بسخونة. • الشعور بتعب. • تغيرات في الوزن. • تغيرات في الحالة المزاجية.
العلاج البيولوجي ويسمى أيضا بالعلاج المناعي	يستخدم العلاج البيولوجي الجهاز الدفاعي الخاص بالجسم (الجهاز المناعي Immune System) في محاربة الخلايا السرطانية.	قد يعطى المريض الدواء كأقراص، أو من خلال الحقن العضلي، أو الحقن الوريدي.	• رعشة أو حمى. ألم في العضلات. ضعف. الشعور بالغثيان أو الرغبة في التقيؤ. إسهال.

سوف تجرى لأخيك أو أختك فحوصات لمراقبة السرطان ومدى نجاح العلاج. وانظر إلى **الجدول أ** في نهاية هذا الكتيب لتتعرف على قائمة ببعض فحوصات المراقبة الشائعة.

أمور يجب عليك البحث عنها

بعض العلاجات قد تجعل أخاك أو أختك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. ويحدث هذا الأمر لأن علاج السرطان قد يؤثر على خلايا الدم البيضاء، وهذه الخلايا هي التي تحارب العدوى، وهذه العدوى قد تزيد من مرض أخيك أو أختك. لذا، قد يحتاج شقيقك إلى تجنب الأماكن المزدحمة أو الأشخاص الذين لديهم أمراض يمكن لعدواها أن تنتقل إليه (كالبرد، أو الإنفلونزا، أو الجدري).

ولهذا، قد تحتاج إلى:

- غسل يديك بالماء والصابون كثيرًا للوقاية من انتشار الجراثيم.
- إخبار والديك إذا كنت بقرب شخص مريض أو مصاب بالبرد.
- الابتعاد عن أخيك، أو أختك، إذا مرض.

الانتظار

يصعب الانتظار حتى رؤية مدى نجاح العلاج. وقد يجرب الطبيب علاجًا، ثم يجرب آخر. وقد يشعر أخوك أو أختك بتحسن كبير في يوم ما، ثم يمرض مجددًا في اليوم التالي أو الأسبوع الذي يليه. ويمكن أن يستمر العلاج لأشهر أو لسنوات أحيانًا. وهذه الدوامة يصعب على كل شخص تحملها.

وخلال هذه الفترة، تذكر أن العلاج يعمل على إيقاف السرطان وتحسين حالة أخيك أو أختك. ولمزيد من المعلومات عن الأطباء الذين سيتولون معالجة أخيك أو أختك، انظر **الجدول ب** في نهاية هذا الكتيب.

بالقرب من المنزل

إذا كان أخوك أو أختك يعالج بمستشفى قريب من منزلك، فقد تكون قادرًا على زيارته. واعلم مسبقًا ماذا يفعل شقيقك وما الذي يتوقعه. ويمكنكما القراءة معًا، أو الرسم، أو التسلية ببعض الألعاب، أو الجلوس والتحدث. وقد يرغب بعض المراهقين أيضًا في المساعدة في رعاية إخوتهم المرضى بالسرطان. ولتسأل الممرضة عما يمكنك القيام به إذا كنت ترغب في ذلك.

"لقد كنت أتطلع إلى الأوقات التي كنت سأزور فيها أختي الكبرى عندما كانت نزيلة بالمستشفى. وفي بعض الأوقات كان من المؤسف حقًا أن أرى "الهام" وهي طريحة الفراش حيث كانت تبدو ضعيفة للغاية. ولكنني سعيدة لأنني ذهبت لزيارتها. والآن، فإنها عادت للمنزل، ومن ثم فإنني سأراها مرة أخرى". - سهى، ١٤ عامًا

بعيدًا عن المنزل

إذا كان شقيقك يتلقى العلاج بعيدًا عن المنزل، فقد لا تكون قادرًا على زيارته كثيرًا. ومن المفيد لكليكما البقاء متواصلين، لذا لتتحدث إليه من خلال الهاتف، ويمكنكما أيضًا تبادل البطاقات، أو الخطابات، أو الصور.

لحظات السعادة والحزن خلال العلاج

خلال تلقي أخيـك أو أختك العلاج، فقد تمر بمجموعة كبيرة من المشاعر.

هل يبدو هذا شبيها بما تشعر به أحيانًا؟

- أشعر بالإحباط.
- أشعر بالإهمال.

- أشعـر بأنني خفية عن الأنظـار؛ فشقيقي ينال كل العناية.
- أشعر بأن العلاج قد استمر طويلاً.

- إنني شديد الحزن لكون شقيقي مريض جدًّا.
- إنني أتساءل لمَ يحدث هذا لعائلتنا.

- أرغب أحيانًـا في معرفة كل التفاصيل عن العلاج. وفي أيام أخرى، أرغب في نسيان ما حدث وحسب.

كل هـذه المشاعر طبيعية.وحـاول مشاركة أفكارك مع أصدقائـك، أو والديـك، أو شخص آخر مـن البالغين. وهـذا الوقت قد يكـون عصيبًا على كل فـرد من أفراد عائلتك. لـذا، فالتحدث عن هذه الأمور قد يكون مفيدًا بالنسبـة لـك عندمـا تشعـر بالإهمـال، أو الحـزن، أو الحيرة.

أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات؟

لمعرفة المزيد عن علاجات السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني التالي: (http://www.cancer.gov).

"ذات يوم، ذهبت إلى عيادة الطبيب بصحبة أخي جابر الذي كان يتلقى العلاج هناك، ورأيت الجهاز الذي يصدر الإشعاع، والتقيت بطبيبه وممرضاته، ورأيت الكثير من الأطفال المرضى بالسرطان. ما زلت أتمنى أن ينتهي علاج جايك، ولكني أفضل حالًا بعد معرفة المزيد عما يحدث هناك». – مهند، ١٥ عامًا

أين يتلقى الأطفال علاج السرطان؟

يتلقى الكثير من الأطفال علاجهم في مراكز علاج السرطان المخصصة للأطفال والمراهقين. وقد يكون أحد هذه المراكز قريبًا منك، أو قد يحتاج أخوك أو أختك إلى تلقي العلاج في مدينة أو منطقة أخرى. وقد ينتقل والداك وشقيقك، أو عائلتك كلها، للعيش في مدينة أخرى خلال فترة العلاج.

من الذي يمكنه الإجابة عن أسئلتي الأخرى؟

سل والديك أو أحد البالغين عن أية أسئلة تراودك. وسل والديك عما إذا كان باستطاعتك مرافقتهم، أو ربما يمكنك التحدث إلى الطبيب أو الممرضة حينما يأخذ والداك أخاك أو أختك إلى الطبيب.

لتيسير الأمر عليك:

- دوِّن قائمة بأسئلتك، وخذها معك.
- اطلب منهم أن يشرحوا لك الأمور شرحًا مبسطًا.
- اطلب منهم أن يكرروا لك قول المعلومات التي تريدها.
- سل الطبيب أو الممرضة أن تشرح لك الأمور باستخدام نموذج أو رسم توضيحي.

"في البداية، لم أطرح أية أسئلة رغم أنه كان لديّ الكثير منها. وكنت أظن أن الناس سيظنونني أحمق، ولكني أعلم الآن أن طرح الأسئلة مفيد حقًا".
– بهاء، ١٥ عامًا

أسئلة ربما ترغب في طرحها

- ما نوع السرطان الذي أصاب أخي أو أختي؟
- هل سيتحسن؟
- ما فرص إصابتي أنا الآخر بعدوى هذا السرطان؟

أسئلة عن العلاج

- ما أنواع العلاج التي سيتلقاها أخي أو أختي؟ وهل سيتلقى أكثر من نوع؟
- كم مرة يتم تلقي هذا العلاج؟ وكم المدة التي يستغرقها؟
- كيف يشعر المرضى حينما يتلقون هذا العلاج؟ وهل يؤلم؟
- هل يغير العلاج من شكل المريض،أوحواسه،أوتصرفاته؟
- ماذا يحدث إذا لم ينجح هذا العلاج؟
- أين يجرى تلقي العلاجات؟ وهل يمكنني مرافقة المريض؟

دون أسئلتك الخاصة:

_____

_____

_____

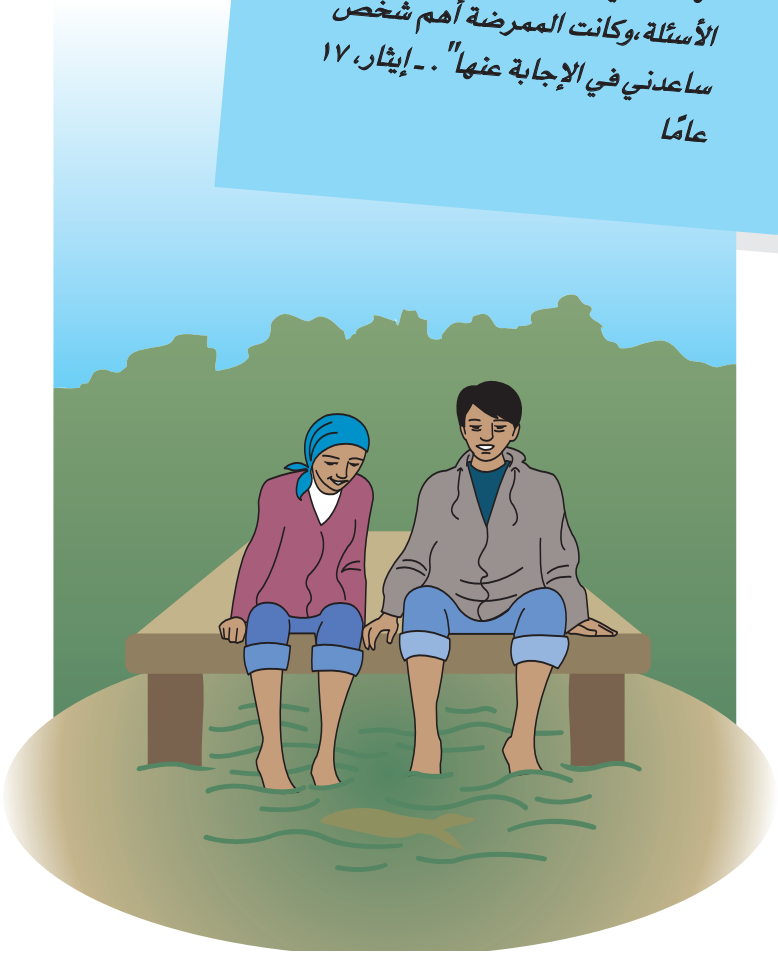
_____

_____

_____

لا بأس من طرح هذه الأسئلة أكثر من مرة.

"لقد كنت مندهشة عندما اكتشفت أمر التبرع بالخلايا الجذعية ؛ لأنني لم أكن أظن بأنه سيكون لي أي دور في علاج أختي. لذا، عندما طلب مني التبرع لها، شعرت بأنها فرصة مناسبة لمساعدتها بطريقة مهمة. وفي البداية، كان لدي الكثير من الأسئلة، وكانت الممرضة أهم شخص ساعدني في الإجابة عنها" . - إيثار، ١٧ عامًا



الفصل الرابع

التبرع بالخلايا الجذعية

فـي الفصل الثالـث، تحدثنا عن زراعـة الخلايا الجذعية الخاصـة بنخاع العظام وخلايـا الدم كعلاجين محتملين. وبعض الأطفال فقط هم من يتلقون هذا العلاج. وإذا كان شقيقـك سيتلقى أحدهما، فقد يكون مـن المفيد لك قراءة هذا الفصل، أو بإمكانك تخطيه.

لماذا تحتاج بعض السرطانات إلى زراعة خلايا جذعية خاصة بنخاع العظام أو بخلايا الدم؟

قـد تستخـدم جرعات عالية جـدًّا من العـلاج الكيميائـي أو الإشعاعـي في علاج السرطـان. وهذه العلاجات تدمر خلايا السرطـان، ولكنها تضر بالخلايا السليمة أيضًا، كالخلايا الجذعية.

حقيقة

ما الخلايا الجذعية؟

الخلايـا الجذعيـة هي التي تكون خلايـا الدم الضرورية لنقـل الأوكسجين إلى كل أنحاء الجسم (خلايا الدم الحمـراء)، ولمحاربة العدوى (خلايا الدم البيضاء)، ولوقف النزيف (الصفائـح الدموية). ويوجد أكثرها في نخاع العظام، وهو المادة الرخوة التي تملأ العظام، ويوجد بعضها أيضًا في مجرى الدم.

كيف تتم عملية زراعة الخلايا الجذعية؟

إن الخلايا الجذعية السليمة المأخوذة من أخ المريض أو أخته يتم **نقلها** وزراعتها داخـل جسم المريض. وتنتقل الخلايـا الجذعية إلى نخاع العظام وتكون خلايا دم حمـراء، وبيضاء، وصفائح دموية جديـدة. وهذه الخلايا الجديدة يمكنها مساعدة أخيك أو أختك على الشفاء والاستفادة بعلاجات السرطان.

مستعينًا بما لديك،أينما كنت. ـ تيودور روزفلت

حقيقة

من يمكنه أن يكون متبرعًا؟

يمكـن أن يكون المتبرع بالخلايـا الجذعية أخ أو أخت للمريض، أو شخص متطوع. ويمكن أخذها من المريض نفسه قبيل العلاج، وتخزينها لاستخدامها لاحقًا.

حقائق عن المتبرعين:

- المتبـرع شخص خلايـاه الجذعية مطابقة لخلايا مريضـ السرطان، وليست خلايا جميع الناس مطابقة لبعضها البعض.
- من الأرجح أن تكون خلايا الأخ أو الأخت مطابقة للمريض بدرجة أكبر من أي شخص لا ينتمي إليه.
- من بين كل أربع حالات يكون الأخ أو الأخت مطابقًا جدًا.
- عندما لا يكـون أحد أفراد العائلة مطابق للمريضـ، يبحث الفريق الطبي عن متبرع متطوع في كل أنحاء العالم.

أفكار بعض المراهقين الذين تبرعوا بخلاياهم الجذعية

- «لقـد كنت خائفًا. ولا شك في هذا؛ ففكرة التبـرع بخلاياي جعلتني متوترًا إلى أن عرفت ما سيحدث».
- "لقـد شعـرت بأننـي مجبر على هذا الأمر إلى أن قـال لي والداي إن الأمر راجع إليَّ، فإما أن أقبل أو أرفض".
- "شعـرت بـأن أخي الأكبر وعائلتي كلها تعتمد عليَّ في نجاح هذا الأمر، وأنا مسرور لنجاحه!".

ماذا أفعل لو طُلِبَ مني أن أكون متبرعًا؟

إذا قبلـت أن تكـون متبرعًا، فسوف يجري لك الطبيـب فحصًا خاصًّا للدم لمعرفة مـا إذا كنت مطابقًا لأخيك أو أختـك أم لا. وسوف يبين هذا الفحص ما إذا كانت خلاياك الجذعية مطابقة تمامًا أم لا.

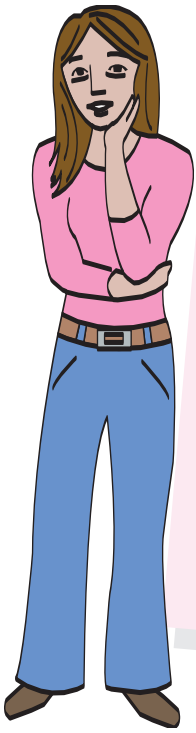
ماذا سيحدث إذا لم أكن مطابقًا؟

قد يجرى فحصك ويتبين أنك لست مطابقًا، وربما تشعر بخيبة الأمل أو بأنك خذلت أخيك أو أختـك. ومن المهم أن تعلم أن كونك لست مطابقًـا له فهـذا ليس خطـأك. وبينما من الطبيعـي أن تشعر عائلتك بخيبة الأمل، لا ينبغي على أي أحد أن ينزعج منك.

"لقد شعرت بخيبة أمل شديدة لكوننا – أنا وأختي هيام – غير متطابقين مع أختنا الصغرى تماضر المصابة بالسرطان. ولم يلقِ أي أحد باللائمة علينا، ولكن هذا الأمر ما زال صعبًا. ويحاول الأطباء الآن العثور على شخص مطابق لها من بين المتبرعين الآخرين". – بسمه، ١٣ عامًا

السمة التي تضمن وجود الأخريات. -أرسطو

لا تخشَ السؤال عن أي شيء لا تفهمه أو لا تشعر بالراحة نحوه، ودون بعض أسئلتك هنا:



"لقد أخبرني الطبيب بأنني مطابقة لأخي كريم، وقالت أمي إن الخيار متروك لي، أي أنني لست مضطرة إلى التبرع إذا لم تكن لديّ رغبة في هذا. ولكن رغم أنني كنت متوترة قليلاً، كنت راغبة في ذلك. وقد التقى طبيب كريس بنا ليشرح لنا ما سيحدث. وآمل أن يساعد هذا الأمر أخي".

ـ أميره، ١٥ عامًا

"لم يؤلمني التبرع بخلاياي لجهاد مثلما كنت أظن. وقبل أن أدرك هذا، كنت أمارس لعبة السوفت بول مرة أخرى. ونصيحتي لبقية الأطفال الذين يرغبون في أن يكونوا متبرعين هي أن يطرحوا الأسئلة، بل الكثير منها. وقد أفادني الاستعداد كثيرًا، فقد كنت لا أعلم حقًّا ما يمكنني توقعه".

- أنتوني، ١٦ عامًا

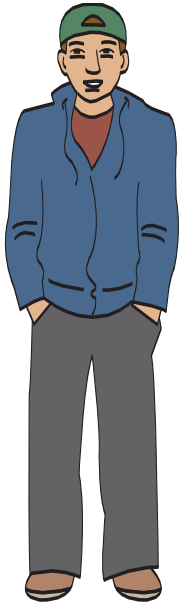
ما الذي يحدث خلال زراعة الخلايا الجذعية؟

بالنسبة لزراعة الخلايا الجذعية الخاصة بنخاع العظام (BMT)، يقوم الأطباء باستئصال الخلايا الجذعية من نخاع العظام. وقبل استئصالها، يعطى المتبرع دواءً يساعده على النوم، ثم يقوم الطبيب بغرس إبرة في عظام الفخذ لجمع بعض النخاع العظمي، ولن تشعر بألم من هذه الإبرة لأنك ستكون نائمًا. وبعد ذلك، قد تشعر بتخدير أو ألم في موضع الإبرة ليومين.

أما بالنسبة لزراعة الخلايا الجذعية الثانوية الخاصة بالدم(PBSCT)، فيقوم الأطباء باستئصال الخلايا الجذعية من الدم. ويقوم الطبيب بأخذ كمية من الدم من خلال أحد أوردة الذراع عادة، ويوضع الدم في جهاز لفصل الخلايا الجذعية، ثم يعاد إليك. ويتم حفظ الخلايا الجذعية ثم تعطى لاحقًا إلى شقيقك خلال عملية نقل دم**(Transfusion)** .

ماذا سيحدث إذا لم تنجح عملية الزرع؟

لا أحـد يستطيـع أن يضمن أن تحسـن زراعة الخلايا الجذعية مـن حالة شقيقك، ولكـن فرصـة مساعدتها إياه قد تكـون عظيمة، ومن شأنهـا أن تشعرك بمزيد من المشاركـة. ورغـم هذا، قد يصبح الأمر صعبًا إذا لم تنجح هذه العملية، واعلم أنه ليس خطأك؛ فقد بذلت ما بوسعك، ولا ينبغي لأحد أن يلومك.



"لقد تبين أني مطابق لأخي عبدالله ، ولكن النبأ السيئ هو أن زراعة الخلايا الجذعية لم تفده. وأشعر كأنني خذلته، ولكن عبد الله أخبرني بألا أحزن لذلك، وأنه يقدر محاولتي تلك بشدة".

– عبد الرحمن ، ١٥ عامًا

ماذا عن الأسئلة الأخرى التي لديّ؟

اطرح كل ما لديك من أسئلة. ويمكن للأطباء، والممرضات، والأخصائيين أن يساعدوك في الإجابة عنها، وكذلك والديك.

الفصل الخامس

كيف يشعر أخوك أو أختك

كأي شخص آخر، قد يشعر أخوك أو أختك بالقلق، أو الخوف، أو الحيرة. وقد يشعر أيضًا بالتعب أو الإعياء بسبب العلاج. ويشعر بعض الأطفال بالحرج لأن العلاج يغير من هيئتهم وشعورهم. وقد تراودكما الكثير من هذه المشاعر ذاتها.

انظر إلى العالم بعيني أخيك أو أختك

إن معرفة كيفية شعور أخيك أو أختك قد تكون مفيدة لك في التعرف على كيفية تقديم المساعدة له، أو في إدراك مصادر هذه المشاعر على الأقل.

ها هي بعض الأمور التي يشعر بها الصغار المصابون بالسرطان:

الخوف

وبحسب مقدار عمر أخيك أو أختك وكيفية تصرفه حيال المواقف الصعبة، يكون مقدار خوفه.

"من المفزع أن تعلم إصابتك بالسرطان. وهل سيؤلمني العلاج؟ ومن كل هؤلاء الأطباء والممرضات الذين يقومون بوخزي وطرح الأسئلة عليّ؟ أنا لا أحب الجهل بما سيحدث، ولا أحب عدم معرفة ما إذا كنت سأتحسن أم لا". – علي، ١٣ عامًا

الحزن أو الاكتئاب

لا يستطيع بعض مرضى السرطان أحيانًا القيام بما اعتادوا على القيام به. وقد يشتاقون إلى ممارسة هذه الأنشطة وإلى أصدقائهم. ومشاعر الحزن والخذلان قد تتفاوت من الاكتئاب العادي إلى الاكتئاب المرضي (Depression)، الذي يمكن للطبيب معالجته.

"أكره العجز عن القيام بكل ما اعتدت القيام به، وأشتاق إلى اللعب مع أصدقائي. وما كنت أظن أنني سأقول مثل هذا الكلام، ولكني أشتاق إلى المدرسة أيضًا. وفي كثير من الأوقات، لا أرغب في التحدث على الإطلاق، وعندما أتحدث لا أكون مبتهجًا وسعيدًا طوال الوقت".

– ريان، ١٥ عامًا

الغضب

قد يتسبب السرطان أو علاج الآثار الجانبية في شعور أخيك أو أختك بالغضب الشديد أو الانفعال. وقد ينبع الغضب أحيانًا من مشاعر يصعب إظهارها مثل الخوف، أو الحزن الشديد، أو العجز. ومن الراجح أن يكون شقيقك غاضبًا من المرض، وليس منك.

"أعترف بأنني لا أكون لطيفًا في كثير من الأيام، وأشعر بالانزعاج قليلاً، ويثير الناس أعصابي، وأشعر كمن يسأل لماذا يحدث لي هذا؟ وفي بعض الأيام، أشعر بغضب شديد من كل شيء".

– سعيد، ١٦ عامًا

– ريان، ١٥ عامًا

الذنب

قد يشعر أخوك أو أختك بالذنب لأنه أحدث تغييرات في حياة العائلة. ولكن مثلما لم يكن لك يد في هذا الأمر، ليس لأخيك أو أختك يد في ما يحدث.

"لقد اختلف كل شيء الآن بسبب إصابتي بالسرطان، ويبدو لي وكأن العائلة كلها توقفت عما اعتادت القيام به. وأعلم أن أخواتي لسن سعيدات بهذا؛ فعليهن القيام بكل أمورهن. وقد توقفت أختي الكبرى عن المشاركة في تشجيع فريقها الرياضي من أجل العناية بأختي الصغرى بعد عودتها من المدرسة. وأشعر بالذنب لأني تسببت في كل هذا". – عبد العزيز، ١٤ عامًا

الأمل

هناك العديد من الأسباب التي تجعل أخيك أو أختك يشعر بالأمل، فكثير من الأطفال يتعافون من السرطان، ودائمًا ما يتم إدخال تحسينات على العلاجات. وقد يلعب الأمل دورًا هامًا في شفائه.

"إنني أحافظ على إيماني بالله وأضع يافطة كبيرة في غرفة المعيشة الخاصة بي تقول: "تفاءلوا بالخير تجدوه". وقد قمنا- أنا وإخوتي الثلاثة- بتزيين غرفتنا بهذه اليافطة. وقد حافظت على إيماني بأني سوف أشفى، وهو ما ساعدني على الاستمرار".

-جوري، ١٦ عامًا

وكل هذه المشاعر طبيعية لدى الشخص المعايش لمرض السرطان. وقد ترغب في مشاركة هذه القائمة مع شقيقك، وسله عما يشعر به.

مذكراتي العزيزة:

ما الذي يحدث؟ كل شيء يتغير سريعًا، فمنذ ستة أشهر كنت الفتاة الصغيرة التي تستعد لبدء دراستها الثانوية، أما الآن فأنا أكثر أفراد العائلة نضوجًا. فمنذ أن مرضت أختي "جمانه"، صارت أمي في حالة من التشوش؛ فهي حزينة ومتوترة طوال الوقت. وهي تعتقد أننا لا ندرك ما يحدث، ولكننا ندركه. ونمضي وقتنا كله في زيارة الطبيب الذي يتولى علاج "جمانه"، ويعمل أبي ليل نهار، وكل ما تفعله "جمانه" هو الاستلقاء على الفراش والاستماع. وأعلم أن السرطان يجعلها شديدة الغضب، ولكن هل عليها أن تمنعني من الدخول عليها؟ وهل ستعود عائلتي إلى سابق عهدها مرة أخرى؟

- بيث، الثامنعشر منشهر سبتمبر

الفصل السادس

تغييرات في عائلتك

تغيير الروتين والمسئوليات

ربمـا تمـر عائلتـك بالكثير من التغيـرات، وقد تكون الابـن الأكبـر، أو الأصغر، أو الأوسـط فـي العائلة، وربما تعيشـ مع أحد والديك أو كلاهمـا. ومهما كان موقفك العائلي، فمن المرجح أن تتغير الأمور بسبب مرض أخيك أو أختك. ويستعرض هذا الفصل بعض هذه التغيرات والطرق التي يتعامل الناس بها معها.

هل يبدو هذا المنزل كمنزلك؟

هل تنطبق هذه الأوصاف عليك؟

- هل تشعر وكأنك بحاجة إلى أن تكون مثاليًّا ورائعًا طوال الوقت؟
- هل تحاول حماية والديك من أي شيء قد يقلقهم؟
- هل تشعر بالرغبة في الصراخ، ولكنك تكتم صرخاتك لأنك لا تريد التسبب في المتاعب؟

لا يمكن لأحد أن يكون مثاليًّا طوال الوقت، وإنك بحاجة إلى وقت تشعر فيه بالحزن أو الغضب مثلما تحتاج إلى وقت تشعر فيه بالسعادة. وحاول أن تجعل والديك ومن تثق بهم يعلمون بما تشعر به، حتى إن اضطررت إلى بدء الحديث معهم.

قد يطلب منك والداك تولي مسئوليات تفوق مرحلتك العمرية، وقد يمضيان المزيد من الوقت مع أخيك أو أختك، وربما تستاء لذلك في البداية، ولكنك قد تكبر وتتعلم الكثير من تجربتك هذه. لتلقِ نظرة على الفصل العاشر للحصول على نصائح حول التحدث إلى والديك.

قواعد التواصل عندما تتغير الأمور

تقول العائلات إنه من المفيد توفير وقت للحديث معًا، حتى إن جرى ذلك خلال وقت قصير في كل أسبوع. ويمكن لهذا الحديث أن يبقي العائلة متواصلة، وها هي بعض الأمور التي يمكنك مراعاتها عند التحدث إلى عائلتك:

الإخوة والأخوات

- إذا كنت الابن الأكبر، فقد يقصدك إخوتك وأخواتك الصغار لطلب النصح. لتساعدهم بقدر ما تستطيع، ولا بأس من إعلامهم بأنك تمر بوقت عصيب أيضًا.
- وإذا كنت تتطلع إلى نيل المساعدة من إخوتك وأخواتك الكبار، فلتخبرهم بمشاعرك. فهم يستطيعون مساعدتك، ولكن قد لا تكون لديهم كل الإجابات.

جرب أن تقول لهم مثل هذا الكلام:

والداك

- توقـع أن يشعر والداك ببعض التوتر، مثلـك تمامًا. وقد لا يفعل والداك أو يقولان الصواب.
- حـاول تحقيق الاستفادة القصوى من الوقت الـذي تمضيه مع والديك، وأعلمهمـا بمدى تقديرك لهذا. وقد يمكنكم الخروج معًا لتناول العشاء، أو ربما باستطاعتهما الحضـور لمشاهدة مبارياتك الرياضية من حين إلى آخر.
- قـد يكون عليك اتخاذ الخطوة الأولى في بدء إحدى المحادثات أحيانًا. وقد تشعـر بالذنب لرغبتك في تلبية احتياجاتـك، ولكن لا ينبغي عليك ذلك،فأنت مهم ومحبوب أيضًا.

- استمر في التحدث إلى والديك، حتى وإن صعب عليك هذا.

جرب أن تقول لهما كلامًا مثل:

تغير الرقص. – مثل نيجيري

وقد ترغب في أن تجرب
قول شيء مثل:

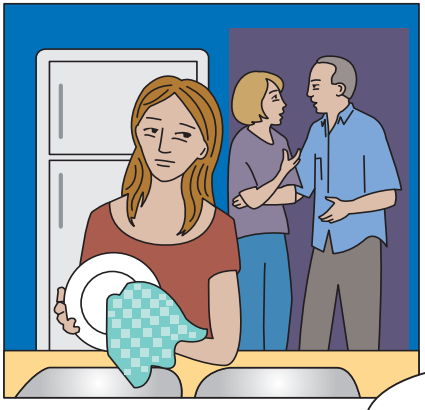
أختك أو أخيك المريض بالسرطان

- قد يكون أخوك أو أختك منزعجين من العلاج ويرغبان في البقاء بمفردهما، أو غير منزعجين ويرغبان في البقاء برفقتك.

جرب أن تقول
لهما مثل هذا
الكلام:

"لم أكن مستعدة لكل هذه التغيرات. وكنا ـ أنا وكريمه ـ دائمًا ما نتشارك غرفة النوم. ولكن عندما مرضت أختي، صارت تنام بالغرفة بمفردها لأن والديَّ كانا مضطرين إلى الاستمرار في مراقبتها والاطمئنان عليها ليلاً. وفي بعض الليالي، كنت أضطر إلى النوم على الأريكة الموجودة بغرفة المعيشة. ولم يعد باستطاعتنا ـ أنا وأخي سعد ـ دعوة أصدقائنا إلى المنزل خشية أن يجلبوا معهم الجراثيم فتصاب بها كريمه. لقد صارت الأمور مختلفة جدًّا الآن".

ـ الجوهره، ١٣ عامًا



الحفاظ على استمرارية المحادثات

إذا كنت معتادًا الحديث بانفتاح في المنزل، فقد تجد أن والديك لم يعودا يشاركانك الأمور.

وربما يحاولان بذلك حمايتك من سماع أخبار سيئة أو غير متأكدين من الأمر الذي يمكنهما إخبارك به. ويرغب بعض المراهقين في معرفة الكثير، بينما لا يرغب البعض الآخر سوى في معرفة القليل. ولتخبر والديك بمقدار ما تريد معرفته.

وخـلال الأسابيـع أو الأشهر التالية، قد تسمع مصادفة بعضًا من أحاديث والديك. وإذا كان ما سمعته يحيرك أو يخيفك، فتحدث إليهما عما سمعته.

أبقِ عائلتك وأصدقاءك على علم

التحدي

أصبح من المرهق جدًّا الرد على الهاتف طوال الوقت وإخبار الناس عن حال أخيك أو أختك.

الحل

اطلب من الآخرين مشاركتك في إخبار الناس عن حال أخيك أو أختك، فربما باستطاعة أحد أقاربك أو أصدقاء عائلتك أن يكون مركز الاتصال ويساعدك على إخبار الناس عن أحواله. وتستخدم بعض العائلات شبكة الإنترنت أو مدير قوائم البريد الإلكتروني في مشاركة هذه المعلومات.

احصل على المساعدة متى احتجت إليها

التحدي

لا يمكن لعائلتك الاستمرار في القيام على شئون المنزل، وإعداد الوجبات، وأداء الأنشطة الأخرى.

الحل

كثيرًا ما يرغب الأصدقاء والجيران في المساعدة على إعداد الوجبات، أو التنظيف، أو اصطحابك بالسيارة إلى حيث تريد، أو العناية بأشقائك. ولتعد مع والديك قائمة بالأمور التي يتعين القيام بها، وأبقِ هذه القائمة بجوار الهاتف. وعندما يسألك الناس عما يمكنهم فعله لمساعدتكم، فانظر في القائمة.

زيادة الروابط العائلية قوة

قد تتفكك بعض العائلات لفترة حينما يصاب أحد أفرادها بالسرطان، ولكن هناك طرقًا لزيادة الروابط العائلية قوة وزيادة العائلة قربًا. والمراهقون الذين رأوا عائلاتهم تزداد قربًا قالوا إن هذا الأمر حدث لأن أفراد عائلاتهم:

"لم تكن عائلتي متقاربة جدًّا قبل إصابة أختي جواهر بالسرطان. اعتدنا السير كل في طريقه، ولم نتشارك الكثير من الأمور. وعندما مرضت جينا، بدأنا في التقارب كثيرًا. وتحدثنا إلى أحد الأقارب عما يعنيه كل يوم يمر بالنسبة لنا. واليوم، حتى الأمور البسيطة- مثل تناول العشاء معًا كعائلة- تبدو لنا مميزة".
– سلطان، ١٣ عامًا

- **حاول** كل واحد منهم وضع نفسه في موضع الآخر وفكر كيف ستكون مشاعره لو كان مكانه.
- **وأدركوا** أنه رغم اختلاف ردود أفعالهم تجاه المواقف، فإنهم جميعًا يتألمون، فبعضهم يبكي كثيرًا، ويظهر البعض الآخر القليل من عواطفه، ويستخدم غيرهم أسلوب الفكاهة للخروج مما هم فيه.
- **تعلموا** احترام الاختلافات والحديث عنها. وكلما زاد سؤالهم عما يشعر به الآخرون، زادت قدرتهم على تبادل المساعدة.

"لقد كنا نتصرف بصورة مختلفة حينما أصيب أخي الأوسط، تركي بالسرطان. بدأ أخي الأصغر في التصرف كطفل رضيع مرة أخرى، وأخي الأكبر لم يعد يمكث في المنزل وقتا طويلا، وأنا الفتاة الوحيدة في هذه العائلة وأشعر بأن عليَّ الإمساك بزمام الأمور كلها من أجل عائلتي".
- اماني، ١٤ عامًا

طلب المساعدة من الآخرين

قـد تحتاجون- أنت وأفـراد عائلتك - إلى الدعم من الآخريـن. وقد يصعب عليك طلبه منهـم، ولكن في أغلب الأحيان تكون لدى الناس رغبة حقيقية في تقديم المساعدة، لذا لا تردد في طلبها.

"أنا وفهد لسنا مجرد أخوين، بل صديقين مقربين. وعندما مرض، كان الأمر صعبًا عليَّ لدرجة أني فقدت الرغبة في القيام بأي شيء أو التحدث إلى أي أحد. وشعرت بالكرب كثيرًا، ولكني لم أبده لأحد. ولم يكن الجلوس بالمنزل ممتعًا كثيرًا لأن "بريان" كان مريضًا جدًّا على الدوام. وقد لاحظ مدرس مادة الرياضيات عليَّ تغيرًا فسألني عما أصابني. وكان من المفيد لي أن يكون لديَّ شخص يمكنني الذهاب إليه متى احتجت إلى إفراغ صدري من الهموم".

– نايف، ١٨ عامًا

أشخاص قد تطلب منهم أنت أو والداك المساعدة:

- الأجداد، والعمات، والخالات، والأعمام، والأخوال.
- أصدقاء العائلة.
- الجيران.
- المدرسون والموجهون.
- إمام المسجد.
- أصدقاؤك وآباؤهم.
- الممرضات ومستشارو التوجيه بالمدرسة

طرق يمكن للناس مساعدتك بها:

- مساعدتك في تأدية الواجبات المنزلية.
- التحدث والإنصات إليك.
- اصطحابك بالسيارة إلى المدرسة أو صالة التمارين الرياضية.
- دعوتك إلى منازلهم أو إلى الخروج معهم في أثناء العطلات الأسبوعية.

أمور أخرى يمكنهم القيام بها لمساعدتك في شئون المنزل:

- شراء الخضراوات أو قضاء بعض الحاجات.
- إعداد الوجبات.
- تشذيب الحشائش.
- أداء مهام خاصة بالمنزل.

ما الطرق الأخرى التي يمكن للناس مساعدتك بها؟

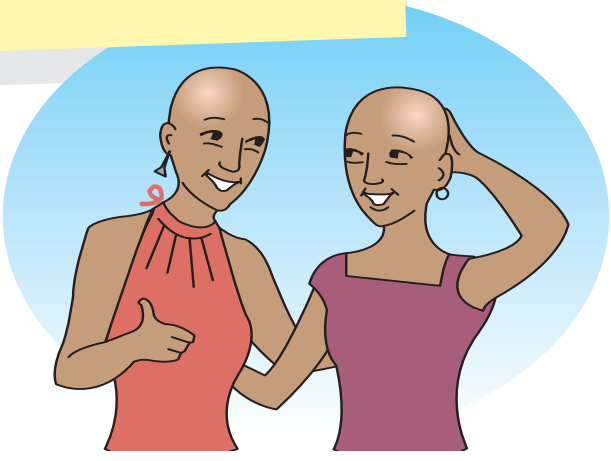
دَوِّنْ بعض الأفكار هنا:

الفصل السابع

كيفية تقديم المساعدة

يحتوي هذا الفصل على بعض الأشياء التي قام بها الآخرون لمساعدة إخوتهم وأخواتهم، فاختر من بينها شيئًا أو شيئين قد ترغب في تجربتهما خلال هذا الأسبوع، ثم اختر شيئين آخرين للأسبوع التالي.

"اعتاد الناس مناداتنا- أنا وريم - ب"التوأمين". ورغم أن الفارق العمري بيننا هو ١٢ شهرًا، فإننا نبدو متشابهتين كثيرًا ومتلازمتين دائمًا. والآن، أصيبت بالسرطان وفقدت شعرها كله، ومن ثم صار الآخرون قادرين على التفرقة بيننا. وقد قررت في الأسبوع الماضي فعل شيء شديد الغرابة لأري أختي مقدار حبي لها. لقد حلقت شعر رأسي! والآن، لا أقول إن هذا هو الشيء الصواب الذي يجب على كل الأخوات فعله، ولكني شعرت بأنه الشيء الصواب بالنسبة لنا". - رهام، ١٥ عامًا



ساعده بتواجدك معه

- **ابقيا معًا**، وشاهدا أحد الأفلام، واقرآ، أو شاهدا التلفاز، وقوما بتزيين غرفة نومكما بالصور أو الرسومات، واذهبا إلى غرفة الأنشطة بالمستشفى، والعبا أو أديا أحد المشاريع.

- **ليشعر كل واحد** منكما الآخر بالراحة. مجرد البقاء في الغرفة التي يتواجد فيها أخوك أو أختك يشعره براحة كبيرة. ولتقم بما يُشعر كليكما براحة شديدة. ولتعانقه أو قل له«إني أحبك»، ولتضحكا أو تبكيا معًا، وليتحدث كل منكما إلى الآخر، أو ابقيا معًا صامتين.

ساعده بأن تكون مراعيا

- **ساعد أخاك أو أختك على الاستمرار في تواصله مع أصدقائه.** واطلب من أصدقاء شقيقك أن يراسلوه، أو يرسلوا إليه صورًا، أو يسجلوا بعض الرسائل الصوتية ويرسلوها إليه. وساعده على إرسال رسائله إلى أصدقائه. وإذا كان شقيقك مهيئًا للقاء أصدقائه، فادعهم إلى مرافقته.
- **شاركه مزحة.** وربما تكون سمعت أن الضحكة دواء نافع. لذا، شاهدا إحدى المسرحيات الكوميدية أو تبادلا النكات معًا، إذا كان هذا من عاداتك.
- **كن صبورًا.** ليصبر كل منكما على الآخر. وقد يكون شقيقك غريب الأطوار أو لئيمًا. ومهما كان شعورك بالسوء، فإن شعور أخيك سيكون أسوأ. وإذا وجدت أنك تفقد هدوءك، فقم بممارسة الجري، أو القراءة، أو استمع إلى الموسيقى.
- **أعد وجبة خفيفة.** لتعد وجبة خفيفة تتناولانها معًا، ولتستمتعا بها بأن تبسط بطانية في الشرفة أو في غرفة النوم.
- **اشترِ وشاحًا أو قبعة جديدة.** قد يروق أخاك أو أختك وشاح أو قبعة جديدة إذا فقد شعره في أثناء تلقيه العلاج. واحصل على وشاح أو قبعة مناسبة لك أنت أيضًا.
- **جرب التحلي بالتفاؤل، ولكن كن «واقعيًا» أيضًا.** قد يكون التحلي بالإيجابية مفيدًا لك ولعائلتك كلها، ولكن لا تعتقد بأن عليك التصرف بابتهاج طوال الوقت إذا لم يكن ذلك ما تشعر به حقًا، بل حاول التصرف بصورة طبيعية.

إنني فرد واحد فقط، ولكني فرد.

ولا يمكنني فعل كل شيء،

ولكني قادر على فعل شيء.

- إدوارد إيفرتهيل

ساعده بأن تظل منخرطا معه

- **استمرا في كتابة يومياتكما معًا.** اكتب أفكارًا، أو قصائد، أو خربشة، أو ضع بعض الصور في دفتر يوميات. وتبادل القيام بهذا مع شقيقك. ويمكن لهذا الأمر مساعدتكما على مشاركة أفكاركما معًا حينما يصعب عليكما الحديث عنها.
- **اذهبا معًا في جولة سيرًا على الأقدام.** إذا كان شقيقك قادرًا على الذهاب معك في جولة سيرًا على الأقدام، فافعلا. أو افتحا النافذة، أو اجلسا في الشرفة معًا.

هذه الأفكار خاصة بالأوقات التي يكون لديك فيها المزيد من الطاقة، فلا تنسَ العناية بنفسك أيضًا؛ فأنت تستحق هذا. ولتقرأ المزيد عن العناية بنفسك في الفصل التالي.

هل بإمكانك التفكير في طرق أخرى تساعد بها أخاك أو أختك؟

دون قائمتك الخاصة هنا:

الفصل الثامن

الاعتناء بنفسك

"عندما اكتشفنا إصابة أختي كيان بالسرطان، بدا تركيزنا جميعًا منصبًا عليها، ولا شيء غيرها. وكنت قلقًا جدًا من توقفي عن إمضاء بعض الوقت مع أصدقائي وعن التدرب لمسابقات العدو. وذات يوم، قالت لي أمي إن التخلي عن كل هذه الأمور ليس جيدًا بالنسبة لي. وقالت إنه لا بأس من نيلي لبعض المتعة، ودفعتني إلى الخارج كي أذهب للتدرب على العدو مرة أخرى. وكنت أظن ألا أحد يلاحظني، ولكني سعيد لأن أمي لاحظتني! بل إنها حضرت لمشاهدة مسابقة العدو التالية التي كنت أشارك فيها!" . – بسام، ١٦ عامًا

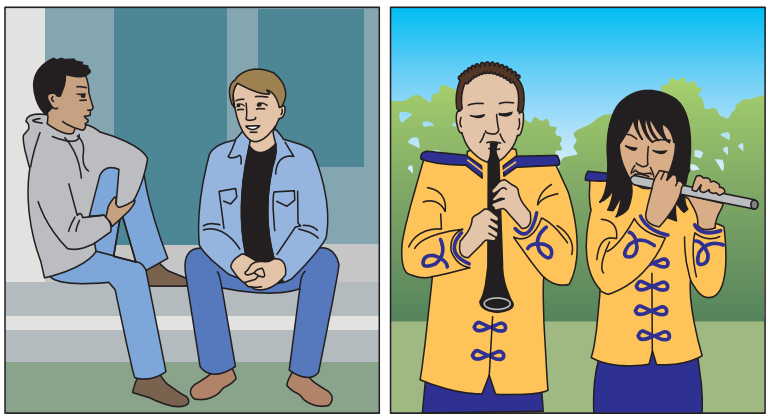
من المهم أن "تبقى لائقًا" من الداخل والخارج

قد تركز بشدة على مرض أخيك أو أختك لدرجة أنك لا تفكر في حاجاتك الخاصة، أو إذا فكـرت فيها فقد لا تبدو لك مهمة، ولكنهـا كذلك! ولتقرأ هذا الفصل لتتعلم طرقًا تمكنك من الحفاظ على توازنك في الوقت الذي تختلط عليك الأمور فيه.

التعامل مع التوتر

قـد يجعلـك التوتـر كثيـر النسيـان، ومحبطًا، وأكثـر عرضـة للإصابة بالبـرد أو الأنفلونزا. ومهما كانت نظرتك إلى التوتر، فإن كثرته غير محمودة.

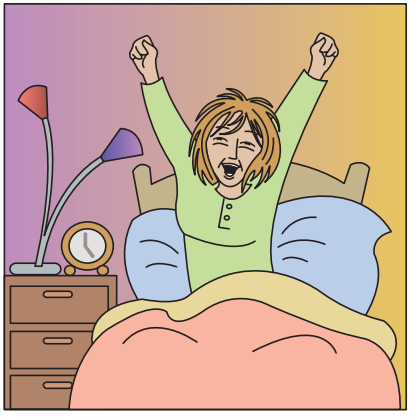
وها هـي بعض النصائح التي نجحـت في مساعدة بعضـ المراهقين على معالجة التوتـر. ومن بين القوائـم الموجودة في الصفحات التاليـة، فلتختر أمرًا أو أمرين تقوم بهما أسبوعيًّا



إذا أدرت وجهك نحو الشمس،

فسيختفِي الظل خلفك.

ـ مثل نيوزيلندي



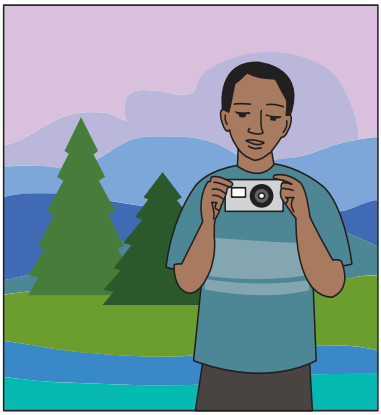
اعتنِ بعقلك وجسدك

← ابقَ متصلاً.

- ☐ اقض وقتا بالمسجد المجاور واقرأ القران .
- ☐ أمضِ بعض الوقت في منزل أحد أصدقائك.
- ☐ استمر في ممارسة الرياضة أو الذهاب إلى النوادي الرياضية.
- ☐ دوِّن الأمور الخاصة بك هنا:

← استرخِ واحصل على قسط كافٍ من النوم.

- ☐ خذ فتـرات راحة، وسوف يتوافر لديك المزيـد من الطاقة وتصبح في إطار عقلي أفضل.
- ☐ احصل على ثماني ساعات على الأقل من النوم كل ليلة.
- ☐ أدِّ صلواتك أو ادعُ الله.
- ☐ استمع إلى القران والكتب الصوتية .
- ☐ دوِّن الأمور الخاصة بك هنا:



ساعد الآخرين

- ☐ انضم إلى مسيرة مناهضة للسرطان.
- ☐ خطـط لمعرض خيـري أو غيره من الأحـداث الخيرية لجمع تبرعات لمحاربة السرطان.
- ☐ دوِّن الأمور الخاصة بك هنا:

تجنب السلوكيات المعرضة للخطر

- ☐ ابتعد عن التدخين، وغيره من السلوكيات المعرضة للخطر.

نشط الجانب الإبداعي بداخلك.

- ☐ احتفظ بدفتر يوميات لتدون فيه أفكارك وتجاربك.
- ☐ ارسم، ولون، والتقط صورًا فوتوغرافية.
- ☐ طالع الكتب أو المقالات التي تتحدث عن أشخاص نجحوا في اجتيـاز تجارب صعبـة في الحياة، وتعرف علـى ما ساعدهم على ذلك.
- ☐ دوِّن الأمور الخاصة بك هنا:

كل وأشرب بشكل جيد

- ☐ تحول إلى تناول المشروبات التي لا تحتوي على مادة الكافيين والتي لا تبقيك يقظًا في المساء.
- ☐ تناول الفاكهة الطازجة، والخبز الذي لا يحتوي على مواد صناعية، واللحوم قليلة الدهون مثل الدجاج أو الديوك الرومية حينما يتاح لك الاختيار.
- ☐ تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر.
- ☐ اشرب من ٦ – ٨ زجاجات من المياه يوميًّا لتساعدك على الوقاية من الشعور بالتعب.
- ☐ دوِّن الأمور الخاصة بك هنا:

كن نشيطًا

- ☐ مارس رياضة ما أو اكتف بالركض.
- ☐ اصطحب كلبك في نزهة سيرًا على الأقدام.
- ☐ تعلم عن تمارين التمدد والتنفس المختلفة.
- ☐ دوِّن الأمور الخاصة بك هنا:

هل تعلم؟

لقد ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية تشعر المرء بالراحة. ويمكن للعدو أو السباحة أو المشي بإيقاع سريع أن يحسن من حالتك المزاجية.

اتخذ خطوات للمحافظة على بساطة الأمور

يمكن لبقائك منظمًا أن يبقيك متحكمًا في مستوى توترك، وها هي بعض النصائح التي تمكنك من البدء في تحقيق هذا:

← فى المنزل

- ☐ ضع قائمة بالأمور التي تود القيام بها، واجعل الأهم منها في أعلى القائمة.
- ☐ صمم تقويمًا كبيرًا لتساعد عائلتك على الاستعداد للأمور.

← فى المدرسة

- ☐ أعلم معلميك بما يحدث في المنزل، دون أن تستخدم ذلك عذرًا للإهمال في دراستك.
- ☐ تحدث إلى معلميك أو أحد المستشارين إذا تراجع مستواك الدراسي؛ فباستطاعتهم مساعدتك.

"يبدو الأمر غريبًا؛ لأن عائلتي لم تعتد أن تكون منظمة على هذا النحو، ولكن القيام بكل شيء وفقًا لجدول مواعيد محدد يعد أمرًا مفيدًا حقًّا للاستمرار في السير على الدرب الصحيح. وقد جعلنا نشعر بالتحكم في كل شيء، وخاصة حينما تضطرب الأمور قليلاً" . ـ طلال، ١٧ عامًا

ما الذي يمكنك فعله أيضًا؟

قـد تساعدك الأفـكار السابقـة، وربما تكون لديـك أفكار أخرى قـد تنجح بدرجة أفضل. لذا، فلتدون أفكارك في الأسفل:

احصل على المساعدة عندما تشعر بالاكتئاب والإحباط

يشعـر عديد من المراهقيـن بالإحباط أو الاكتئاب عندما يمرض أحد إخوتهم أو أخواتهـم. ومن الطبيعي أن تشعر بالحـزن أو "الاكتئاب" خلال الأوقات العصيبة. ورغـم هذا، إذا استمـرت هذه المشاعـر لأسبوعين أو أكثر وبـدأت تنفر من أمور اعتـدت على الاستمتاع بها، فقد تكون مكتئبًا. والنبأ السار هو أنه يوجد أمل وطرق للمساعـدة. وفي أغلـب الأحيان، يمكـن للتحدث إلـى أحد المستشاريـن أن يكون مجديًـا. ويوجد فـي الأسفل بعض العلامـات التي قد تبين حاجتك إلـى رؤية أحد المستشارين.

هل:

- ☐ تشعر بالعجز واليأس؟ وهل تعتقد أن الحياة بلا معنى؟
- ☐ تفقد الرغبة في البقاء مع العائلة أو الأصدقاء؟
- ☐ تجد أن كل شيء أو كل شخص يثير أعصابك؟
- ☐ تشعر بغضب حقيقي في كثير من الأوقات؟
- ☐ تفكر في إيذاء نفسك؟

هل تجد نفسك:

- ☐ تفقد الرغبة في ممارسة الأنشطة التي اعتدت على الاستمتاع بها؟
- ☐ تتناول القليل من الطعام أو تكثر منه بقدر يفوق المعتاد؟
- ☐ تبكي لأتفه الأسباب أو لمرات عديدة كل يوم؟
- ☐ تتعاطى المهدئات أو العقاقير لتساعدك على النسيان؟
- ☐ تنام لفترة تزيد على المعتاد؟ أو لفترة تقل عما اعتدت عليه؟
- ☐ تشعر بالتعب كثيرًا؟

إذا أجبت بـ"نعم" عن أي من هذه الأسئلة...

من المهم التحدث إلى شخص تثق فيه. وذهابك إلى أحد المستشارين النفسيين لا يعنـي أنك مجنون، بل يعني في الحقيقة أن لديك القوة والشجاعة لإدراك أنك تمر بوقـت عصيب وتحتاج إلى المساعدة. ولتقرأ فـي الفصل العاشر المزيد عما قاله المراهقون الذين تحدثوا إلى أحد المستشارين أو التقوا بإحدى جماعات الدعم.

"لقد وصلت إلى مرحلة كنت أشعر فيها بالإحباط طوال الوقت، وكما لو أنه ليس لديَّ أية طاقة ولا يبدو لي أي شيء ممتعًا. بل إنني توقفت عن إمضاء الوقت بصحبة أصدقائي، وشعرت بأنني لا أستطيع إخبار أي أحد عما يحدث لي، حتى أفراد عائلتي. ولكني بدأت بعدها في التحدث إلى أحد المستشارين، وها هي الأمور تعود الآن إلى مسارها الصحيح".
- صلاح، ١٧ عامًا

"كانت درجاتي تتدنى. ولم أكن طالبًا متميزًا قبل إصابة أختي بالسرطان، ولكن بمجرد أن مرضت توقفت عن الاهتمام بدراستي. وقد لاحظت أستاذ الفنون أن رسوماتي مختلفة، فتحدث معي وساعدني في الحصول على موعد مع مستشار التوجيه. أشعر كأن أثقالاً أزيحت عن كتفي. ما زلت قلقًا على أختي، ولكنني أتحسن في دراستي حاليًا" .. حسين، ١٦ عامًا

الفصل التاسع

أنت وأصدقاؤك

أصدقاؤك مهمون بالنسبة لك، وأنت مهم بالنسبة لهم. في الماضي، كان باستطاعتك إخبارهم بكل شيء. أما الآن وقد أصيب أخوك أو أختك بالسرطان، فقد يبدو لك أن كثيرًا من الأمور قد تغيرت، بما فيها صداقاتك. وها هي بعض الأمور التي يجب عليك التفكير فيها:

قد لا يعرف بعض الأصدقاء ما الذي يمكنهم قوله.

- قد يصعب على بعض الناس معرفة ما الذي يمكنهم قوله؛ فهم ربما يخشون إزعاجك. وحاول أن تكون لطيفًا مع أصدقائك الذين لا يسألونك عن حالك أو حال أختك أو أخيك المريض بالسرطان.
- قد تحتاج إلى اتخاذ الخطوة الأولى.
- حاول أن تقول كلامًا كهذا:

"قبل أن يصاب أخي الأكبر تركي بالسرطان، كان أصدقائي الثلاثة يمثلون حياتي كلها؛ فكنت لا أذهب إلى مكان إلا بصحبتهم، ولم أكن أقضي وقتا طويلا بالمنزل. أما الآن فقد اختلفت الأمور. وما زلت أراهم، ولكني أرغب كثيرًا الآن في البقاء بصحبة تركي، ولم أعد أتعامل معه باستهانة. واستمر أصدقائي في حياتهم كما لو أن شيئًا لم يتغير؛ فبالنسبة لهم لم يتغير شيء" ـ علاء، ١٦ عامًا

قد يطرح عليك بعض الأصدقاء أسئلة صعبة.

- قد يصعب عليك إجابة بعض الأسئلة عنك وعما تمر به عائلتك. وربما ترغب في مساعدة أصدقائك على تفهم ما يحدث لكم، أو قد تشعر أحيانًا بعدم الرغبة في التحدث على الإطلاق.

"قد يصعب الحديث أحيانًا عن كل ما يحدث. ولو حدث هذا الأمر لأحد أصدقائي، فربما لن أعرف أنا الآخر ما يمكنني قوله لهم. وقد زاد هذا الأمر من تقديري للأصدقاء الذين يتصلون بي هاتفيًا أو يمرون بي لقضاء بعض الوقت".

- حسن، ١٦ عامًا

- جرب أن تقول كلامًا كهذا:

- إذا لم تشعر برغبة في التحدث، فجرب أن تقول شيئًا كهذا:

" يسألني الناس طوال الوقت عن أحوالنا، فيقولون أشياء مثل: "سمعت أن وليد لن يعود إلى المدرسة هذا العام" أو "سمعت أن والدتك قد تدهورت حالتها الصحية" . وعندما أقول لهم الحقيقة، لا يصدقونني، ويطرحون عليَّ أسئلة حمقاء مثل: "هل باستطاعة وليد المشي؟ وهل باستطاعته الكتابة؟" فهم لا يعلمون ما يحدث، ولا أعلم كيف أجيب عن أسئلتهم. وقد سئمت من هذا الأمر" .
ـ فيصل، ١٤ عامًا

لدى أصدقائك حياتهم الخاصة.

قد تشعر بأن أصدقاءك لم يعودوا مهتمين بك، وقد يبدو لك وكأن حياتهم تسير وحياتك متوقفة. ويصعب عليك رؤيتهم يجتمعون مع أناس آخرين أو يقومون ببعض الأمور دونك. وهم لا يواجهون الموقف الذي تواجهه أنت حاليًّا، لذا قد يصعب عليهم التواصل معك.

قد ترغب في قول شيء كهذا:

بل بالأصدقاء.. مثل تشيكي

"كنت أشعر بأن أصدقائي يريدون مني أن 'أتناسى الأمر' وأعود إلى ممارسة حياتي مثلما كنت أمارسها قبل اكتشافنا لإصابة أختي بالسرطان. ولكني أتمنى أن يتفهموا أنني أفقد الرغبة أحيانًا في القيام بما يقومون به أو التحدث عما يتحدثون عنه؛ فلدي رغبة حقيقية في إمضاء وقتي برفقة أختي".
- صالح، ١٥ عامًا

"الآن وقد فقد أخي كل شعره وأصبح أصلع، لم أعد أرغب في أن يزورني أصدقائي؛ فلا أريدهم أن يروا ما يبدو عليه 'أحمد'. وعلاوة على ذلك، ليس من اليسير الضحك واللعب في المنزل وهو مريض جدًا".
-ياسر، ١٤ عامًا

"صديقاتي رائعات للغاية، فقد أحببن أختي إيمان كما لو أنها أختهن، وكان من المفيد معرفة اهتمامهن بنا".
- رجاء، ١٣ عامًا

التعامل مع الحرج

قد يصعب عليك التحدث إلى أصدقائك، وقد تشعر بالحرج لأن أختك أو أخاك مصاب بالسرطان، أو لأن عائلتك قد تغيرت الآن. وربما لا ترغب في إخبار أي أحد عن الأمر. ولكنك حينما يمرض أحد أفراد عائلتك، تكون بحاجة حقيقية إلى أصدقاء يمكنك التحدث إليهم.

نيل بعض المتعة وإنشاء صداقات جديدة

الأصدقاء القدامى:

رغم انشغال عقلك بالكثير من الأمور، فإنك ما زلت قادرًا على الالتقاء بأصدقائك وقضاء وقت ممتع معهم. وإذا لم تستطع مغادرة المنزل كثيرًا، فسل أصدقاءك إن كان باستطاعتهم زيارتك. وخصص وقتًا للاسترخاء. وكلا الأمرين مفيد ومهم لك.

ودوِّن قائمة بالأشياء الممتعة التي تحبون- أنت وأصدقاؤك- القيام بها معًا، ثم قوموا بها!

الأصدقاء الجدد:

تتعرض حياتك للكثير من الأمور الآن، وقد يهجرك أصدقاؤك القدامى أحيانًا؛ فربما لا تعود هناك أشياء مشتركة تجمع بينكم مثلما اعتدتم في السابق. والأنباء الجيدة هي أنك قد تنشئ صداقات جديدة خلال هذه التجربة، فالفتية الذين اعتادوا المرور بك وحسب قد يسألونك الآن عن أحوالك، وأولئك الذين اعتدت مصادقتهم قد يصبحون أصدقاء مقربين مرة أخرى. لذا، فلتكن منفتحًا على الصداقات الجديدة.

والذهاب إلى **جماعات الدعم (Support Groups)** في المستشفى أو المدرسة يعد طريقة جيدة للالتقاء بأصدقاء جدد. وجماعات الدعم يمكنها مساعدتك في الاتصال بفتية آخرين باستطاعتهم إنشاء صداقات معك؛ لأنهم يمرون ببعض الأمور ذاتها التي تمر بها أنت.

التعامل مع التعليقات الجارحة

من سوء الحظ أن بعض الفتية قد يتفوهون بسفاهات، وهناك آخرون يتحدثون قبل أن يفكروا في أقوالهم وقبل معرفتهم بالحقائق. ومهما كان السبب، قد تُجرح مشاعرك عند قول الفتية لنكات أو أشياء مؤذية عنك، أو عن السرطان، أو عن أختك أو أخيك المريض به.

ما الذي يمكنك فعله؟

- تجاهل التعليقات.
- قل: "يا هذا، إن أخي مصاب بالسرطان، وليس الأمر مضحكًا. وكيف سيكون شعورك لو أنه أخوك أنت؟".
- هل يتنمر عليك زملاؤك؟ اذهب إلى مدرسك، أو مدير مدرستك، أو مستشار التوجيه على الفور.

الفصل العاشر

العثور على الدعم

لا تدع الخوف من المشاعر التي تنتابك يمنعك من التحدث إلى والديك، أو أحد المستشارين، أو الفتية المنضمين إلى جماعة داعمة.

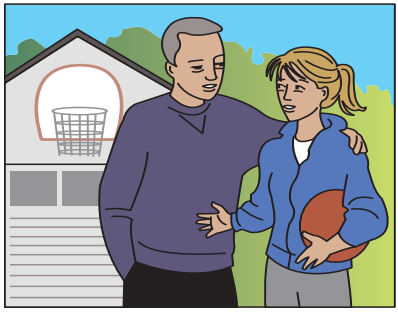
وبالنسبة لعديد من الناس، تكون المبادرة بالحديث صعبة عليهم. وبعض المراهقين لا تكون علاقاتهم بآبائهم جيدة، وبعضهم الآخر يشعرون بحرج شديد من التحدث عن الأمور الشخصية، بل قد يصعب عليهم توفير وقت للحديث في ظل الأحداث الجارية. ولكن يمكن لكم- أنت ووالديك- أن يساعد كل منكم الآخر.

"قبل ذهابي إلى إحدى الجماعات الداعمة، كنت أشعر بأن مرض أخي شيء أنا مضطر إلى التعامل معه بمفردي. وكنت أظن أنه من الحماقة ومما يبث الكآبة أن أتحدث إلى أشخاص مروا بظروف كالتي أمر بها، ولكن هذا ساعدني كثيرًا! وكنت، بالتأكيد، أنصح الفتية الآخرين بالعثور على جماعة داعمة. ولتبحث عن غير واحدة من الجماعات الداعمة إذا لم تعجبك أول جماعة ذهبت إليها".

-محمود، ١٥ عامًا

نصيحة لا تخجل من طلب المساعدة

قد تفكر فتقول: "يمكنني حل جميع مشكلاتي الخاصة". ورغم هذا، حينما يواجه المرء مواقف صعبة، فإن كلاً من المراهقين والبالغين يكونون بحاجة إلى الدعم من الآخرين!



ها هي بعض النصائح للتحدث مع والديك

استعد للحديث

الخطوة رقم ١

فكر فيما تريد قوله وفي بعض الحلول للمشكلات.

الخطوة رقم ٢

فكر في رد فعل والديك. وكيف سيكون ردك عليهم؟

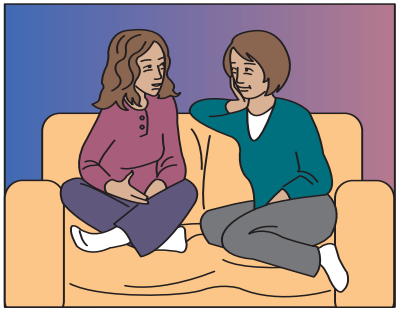
اختر الوقت والمكان المناسبين.

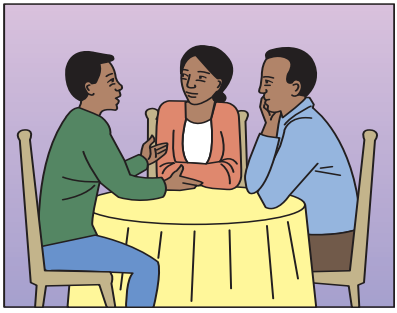
الخطوة رقم ١

اختر مكانًا خاصًّا، سواءً في غرفتك أم في مدخل المنزل. أو ربما يمكنك التحدث إليهم في أثناء المشي أو لعب كرة السلة.

الخطوة رقم ٢

سل والديك أن يمنحانك بضع دقائق من وقتهما للحديث.





تناول الأمور بتمهل.

الخطوة رقم ١

لا تتوقع أن يحل كل شيء على الفور؛ فالمشكلات الصعبة عادة ما لا تتطلب حلولاً بسيطة.

الخطوة رقم ٢

تعاونوا على إيجاد طريقة لاجتياز هذه التحديات. وسوف تجري بعض المحادثات على نحو أفضل من البعض الآخر.

واظب على الحديث.

الخطوة رقم ١

لا تعتقد بأن عليك إجراء حديث طويل واحد، بل أجرِ الكثير من الأحاديث القصيرة.

الخطوة رقم ٢

وفر وقتًا للتحدث قليلاً كل يوم إذا كان باستطاعتك ذلك، حتى وإن تم ذلك لدقائق معدودة.

التحدث إلى مستشار

فـي بعض الأحيان، لا يكون التحدث إلى الأصدقـاء أو الوالدين كافيًا. وعندما تمر بوقـت عصيب، قد يكون مـن المفيد لك التحدث إلى أحـد المستشارين. ويتحدث الصديقان «برايس» و«نيك» عما يحدث في منزل الأول:

لماذا يجب عليك الذهاب إلى أحد المستشارين؟

تذكر أن ذهابك إلى أحد المستشارين يعني أن لديك الشجاعة لإدراك كونك تمر بوقت عصيب وتحتاج إلى بعض المساعدة. ولتضع نصب عينيك أن التحدث إلى أحد المستشارين من شأنه أن يساعدك على الشعور بتحسن. والمستشارون متدربون تدريبًا خاصًّا على مساعدتك على تصنيف مشاعرك، واكتساب مهارات جديدة للتعامل مع ما يحدث، والعثور على حلول تنجح معك. ويقول المراهقون الذين تحدثوا إلى أحد المستشارين إنه كان من المفيد لهم التحدث إلى شخص خارج دائرة الأصدقاء والعائلة لا يتخذ أي جانب، ويمكنهم الوثوق فيه. ويقول آخرون إنهم عرفوا الكثير عن أنفسهم وشعروا بقدرة أفضل على مواجهة تحديات الحياة.

"لقد استغرق الأمر مني بضع زيارات، ولكني تعرفت على مستشارتي ووثقت بها. وقد أنصتت إليَّ حقًّا، وكانت كموجهة ساعدتني على تعلم مهارات جديدة وعلى فهم طرق جديدة للنظر إلى الأمور. وقد تعلمت الكثير".
–ساميه، ١٥ عامًا

"لقد مررت بوقت عصيب حقًّا في أثناء تعاملي مع مرض السرطان الذي أصاب أختي. ولكني حاولت أن أكون 'مثالية' وتظاهرت بأن كل شيء يسير على ما يرام. ولم أشأ أن أزيد من توتر والديَّ. وذات يوم، قالت لي عمتي إنه قد يفيدني التحدث إلى أحد المستشارين، حتى إن بدا كل شيء تحت سيطرتي. وكنت قلقة في البداية، ولكني ذهبت. وقد أشعرتني المستشارة بأن باستطاعتي إخبارها بأي شيء، وقد أدركت في النهاية حقيقة مشاعري. ولقد اعترتني مشاعر عظيمة لمجرد أن يكون لديَّ شخص يتركز اهتمامه عليَّ وعلى ما أمر به". *–أسماء، ١٦ عامًا*

العثور على أحد المستشارين

توجد طرق عدة للعثور على أحد المستشارين، وها هي بعض المقترحات التي يمكنك البدء بها:

- تحدث إلى والديك أو إلى شخص آخر تثق فيه، وأعلمهم برغبتك في تلقي المساعدة لاجتياز هذا الوقت العصيب، وأخبرهم برغبتك في التحدث إلى أحد المستشارين، واطلب منهم المساعدة على تحديد مواعيد مع المستشار والذهاب إلى لقائه. وقد يمكنك أحيانًا اصطحاب أحد أصدقائك معك.
- سل إحدى الممرضات أو الأخصائيين الاجتماعيين بالمستشفى إن كان باستطاعته إمدادك بأسماء مستشارين يمكنك التحدث إليهم.
- سل مستشارة التوجيه أو الممرضة المدرسية إن كان باستطاعتك التحدث إليها.

الانضمام إلى جماعة دعم

من الأمور التي تساعدك على الاتصال بالمراهقين الذين يمرون بالظروف ذاتها التي تمر أنت بها انضمامك إلى جماعة دعم. وتلتقي بعض الجماعات بصورة شخصية، ويلتقي بعضهم الآخر عبر شبكة الانترنت. وتقوم بعض الجماعات بالتنزه وأداء بعض الأنشطة معًا. وقد لا يبدو هذا الأمر في البداية كأمر ترغب فيه. وهناك مراهقون ظلوا يفكرون على النحو ذاته إلى أن ذهبوا إلى أحد الاجتماعات. وكانوا مندهشين لأنهم وجدوا هناك الكثير من الفتيان الآخرين الذين راودتهم المشاعر ذاتها، وحصلوا منهم على نصائح ناجحة. ويمكن لوالديك أو أحد البالغين الذين تثق بهم أن يساعدوك في العثور على جماعة دعم.

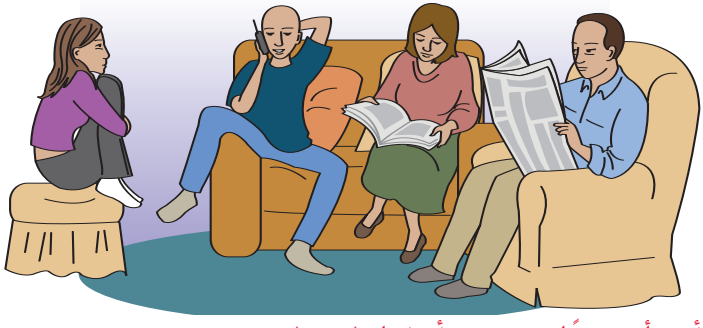
الفصل الحادي عشر

بعد العلاج

عندما يكمل أخوك أو أختك علاجه، فسوف تعتريك، أنت وعائلتك، مجموعة من المشاعر؛ فبعضكم سيسر من انتهائه، وقد يفقد بعضكم الآخر الحرية أو المسئوليات الجديدة التي كان يتولاها أثناء انشغال والديك برعاية أختك أو أخيك المريض.

"اضطرت أختي دانا إلى الذهاب إلى مركز لعلاج السرطان يبعد عنا مسافة ست ساعات بالسيارة. وكنت أراها مرتين فقط، وكنا نتحدث من خلال الهاتف، ولكن هذا لم يكن كرؤيتي لها. وكنا، أنا وإخوتي، نرسل إليها صورًا وخطابات لتعلم أننا نفكر فيها. ونحن مسرورون لعودة أمي ودانا الآن" . ـ كمال، ١٣ عامًا

وقد يبدو أخوك أو أختك مريضًا أو أضعف مما تتوقع، وقد تخشى من عودة السرطان، وربما تتطلع إلى تحقيق المزيد من الأهداف في حياتك الآن. وكل هذه المشاعر طبيعية، وقد لا تعود الأمور إلى ما كانت عليه بالضبط قبل دخول السرطان في حياتكم. وقد تستغرق عودتك إلى «حياتك القديمة» وقتًا طويلاً، وربما لا تعود مثلما تتوقعها.



هو أنه يأتي يومًا بعد يوم. ـ أبراهام لينكولن

وإليـك مـا قاله الآخرون عن حياتهم بعد انتهاء العـلاج. وانظر هل هناك من يبدو مثلك من بين هؤلاء الفتية؟

يتحدث «نبيل» عن «الحياة الطبيعية الجديدة» فيقول:

«كنت أرعي إخوتي الصغار عندما كان سالم بعيدًا يتلقى علاجه. وكان زوج أمي يعتمد عليَّ حيث كان هو منشغلاً في عمله وكانت أمي في المستشفى مع سالم طوال الوقت. والآن وقد عاد سالم إلى المنزل، عدت كفرد من أفراد العائلة. وينال سالم كل العناية، حتى من إخوتي الصغار الذين اعتادوا التطلع إليَّ طوال الوقت. وقال زوج أمي إنني سوف أعتاد مرة أخرى كوني مجرد ابن من الأبناء، ولكنني لا أشعر بذلك الآن». ـ نبيل، ١٦ عامًا

زاد تقدير «يزيد» للحياة فيقول معربًا عن نفسه:

«لقد اعتدت اقتناء أحدث الأشياء. فإذا اشترى أحد أصدقائي لوح تزلج أو معطف جديد، كنت أشتري مثله أيضًا. وبعد مرض «حمد»، أدركت أن هذا هو الشيء المهم. وهناك الآن أشياء أكثر أهمية في الحياة، مثل أختي وعائلتي. وعندما يمرض شخص تهتم به، تكتشف الأشياء المهمة حقًّا». ـ يزيد، ١٥ عامًا

«سناء» مسرورة بعودة أختها إلى المنزل:

«قبل أن تمرض أختي إيمان، كنا نتعارك طوال الوقت. وإذا ارتدت إحدى ستراتي، كنت أتشاجر معها. وكنت أشعر بالضيق عندما كانت تتبعني، وخاصة عند قدوم أصدقائي لزيارتي. وإذا تدخلت في شئوني، كانت الحرب تنشب بيني وبينها.

ولكن بعد إصابتها بالسرطان، لم تعد الأشياء مهمة بالنسبة لي. وكنت أشعر كأنني أريد أن أقول لها خذي سترتي يا إيمان ، احتفظي بها، هي لك! وأدركت كم كنت سأفتقدها لو أن أي شيء حدث لها». ـ سناء، ١٥ عامًا

صف ما تبدو عليه الحياة بالنسبة لك ولعائلتك بعد انتهاء العلاج:

ماذا لو لم ينجح العلاج؟

إذا لـم ينجح العلاج في مساعدة أخيـك أو أختك على الشفاء، فسوف تواجه، أنت وعائلتـك، المزيـد من التحديات. وسماع أن شقيقك قد يمـوت أمر بالغ الصعوبة. وقد تعتريك العديد من العواطف ذاتها التي اعترتك عندما علمت بإصابة أخيك أو أختك بالسرطان أول مرة.

ولا يمكن لأي كتيب أن يقدم لك كل الحلول أو يخبرك بالضبط بما ستشعر به، ولكن عندما يحجب الضباب المستقبل، يقول المراهقون إن من المفيد:

- **استغلال الوقت المتاح أفضل استغلال.**

قوموا بأداء أمور معينة كعائلة. وفي المنزل، وفر وقتًا لأخيك أو أختك، واتصل بـه أو زره بقـدر ما تستطيـع إذا كان في المستشفى، واكتـب خطابات وارسم صورًا وأرسلها إليه، وقل له:»أحبك« كثيرًا. وإن كان بمقدورك أن تمضي بعض الأوقـات المميزة معـه، فلتفعل. وإذا لم تكن علاقتك بـه جيدة في الماضي، فقد ترغب في إخباره عن حبك له.

- **الاستمرار في تقدمك**

عندمـا تصل إلى الناس أنباء سيئة، فغالبًا ما يشعرون بالتشتت، وبأن الحياة تسيـر من دونهم. وهذا هو السبب في أهمية الاحتفاظ بجدول أعمال والبقاء متصلاً. ولتبقَ مشتغلاً بدراستك، ولتظل برفقة أصدقائك، وأتح لنفسك أخذ استراحات متى احتجت إلى ذلك.

- **التحلي بالأمل.**

إياك أن تكف عن الإيمان بالمستقبل، ولا تقسُ على نفسك. والخير يفوق الشر في هذا العالم، حتى وإن لم تشعر بهذا حاليًا.

←الحصول على المساعدة متى شعرت بالوحدة.

لتتأكـد من عثورك على أشخاص بمقدورهم مساعدتـك. وإضافة إلى عائلتك، قد يفيـدك التحدث إلى أحـد الأخصائيين الاجتماعييـن، أو المستشاريـن، أو أفراد إحدى الجماعات الداعمة. ومن المهم التعبير عن مشاعرك.

هل تريد المزيد من الدعم والتوجيه؟

يمكن لعديد من منظمات السرطان أن تساعدك خلال تلك الفترات العصيبة من حياتك. ولتنتقل إلى الفصل الثالث عشر للحصول على مزيد من المعلومات عن بعض هذه المنظمات.

يمكنك رؤية النجوم. —رالف والدو إيمرسون

إذا توفي أخوك أو أختك، فاعلم أن:

الذكريات سوف تحيا معك دائمًا.

سوف يظل أخوك أو أختك جزءًا من حياتك دائمًا، ولتتمسك بذكريات الأوقات الجيدة، ولا بأس من التفكير في شيء مضحك فعله أو قاله أخوك أو أختك. وبضحكك وتبسمك تستعيد ذكرى بعض من الأمور المميزة فيهم.

الألم سوف يخف بمرور الوقت.

في البداية، ربما يكون الألم شديدًا جدًّا لدرجة أنك ستتساءل إن كنت ستشعر بالسعادة بعدها. وللزمن طريقته في الإيلام. وعدم الحزن يوميًّا لا يعني النسيان، بل يعني بدء شفاء جرحك.

كل شخص يحزن بطريقته الخاصة.

بعض المراهقين يعبر عن حزنه لوفاة أخيه أو أخته بالبكاء، وهناك آخرون يلتزمون الصمت ويعتزلون الناس، ويجد بعضهم أنهم بحاجة إلى البقاء برفقة أصدقائهم والحديث إليهم، ويصبح غيرهم شديدي الغضب. وعلى أية حال، يجد أكثر الناس أن من المفيد لهم الحفاظ على نظامهم المعتاد. وليست هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتعبير عن الحزن، ولا بأس من التعامل مع المصائب بطريقتك الخاصة.

شقيقك يريد لك أن تكون سعيدًا.

ابقَ منفتحًا على التجارب الجديدة، واصنع بعض التغيرات البسيطة التي تضفي على حياتك معنى جديدًا، واكتب عن أفكارك وعن هذه التجربة، ولا تقلق بشأن ما يمكنك قوله، بل اكتب وحسب.

الحياة ستتغير.

لن تظل الحياة كسابق عهدها، ولكنها يمكن أن تصبح ثرية ومليئة بالخير مرة أخرى، ولتكن دائمًا مؤمنًا بهذا.

"لقد تكدسنا جميعًا على فراش أمي في الليلة التي علمنا فيها بأن علاج جواهر لم يعد مجديًا. وكانت جواهر حكيمة جدًّا؛ فرغم أنها بلغت العاشرة من عمرها وحسب، كانت تحاول طمأنتنا وتخبرنا بأن الأمور ستسير على ما يرام. وكلماتها هذه جعلت رغبتنا في البكاء تزداد، ولكن شيئًا ما بداخلنا كان يأمرنا بأن نكون نتحلى بالشجاعة من أجل جواهر. والآن، ننظر إلى صورها ونتحدث عنها. وما زلت لا أعلم كيف ستبدو الحياة بدون أختي الصغيرة. إنني فقط أحاول أن أتعايش مع الأمر كل يوم على حدة" . ـ جنى، ١٩ عامًا

رحلة الألف ميل لابد أن تبدأ بخطوة.

- لاو تسو

الفصل الثاني عشر

الطريق إلى المستقبل

الأمور تتحقق أحيانًا كما تأمل.

تشاركنا «ابتسام» قصتها قائلة:

«ظل أخي في حالة هدأة لمدة عامين حتى الآن. وكانت الأمور غاية في السوء في البداية. وبعد فترة، بدأت الأمور تستقر وتعود إلى ما كانت عليه سابقًا. وأعتقد أن السرطان الذي أصاب 'سعود' قد جمع شملنا جميعًا. وتحسنت الآن علاقاتي معه، ومع أختي، ومع أخي الأكبر. وأصبحت أكثر قربًا من أمي وأبي، وأعتقد أننا كبرنا كثيرًا خلال مرض 'سعود'». –ابتسام، ١٥ عامًا

ولا تتحقق الأمور كما تأمل في أحيان أخرى.

وهذا ما قاله «سامي»:

«إن مشاهدتي لأخي الصغير وهو يلعب بسياراته ذات صباح جعلني حزينًا جدًّا. وقد كان يحب هذه الأشياء. ونظر إليَّ وقال لي إنه إذا مات فبإمكاني أخذ كل سياراته، ثم استمر في اللعب، وشعرت بغصة في حلقي. وقد كان فتى صغيرًا رائعًا». –سامي، ١٤ عامًا

قـد يصعب عليك التزام الهـدوء حينما لا تعلم ما يخبئه لك المستقبل. وربما تفكر فتقول:»هـل سيعيش أخي أو أختـي؟ وهل سيعاوده السرطان؟ وهـل ستكون حياتنا كسابق عهدها؟ وهل سأمرح من جديد؟ وهل سأستمتع بصحبة أصدقائي ثانية؟». بمـا أنه ليس باستطاعة أحد معرفـة المستقبل، فإن هناك أمورًا يمكنك القيام بها لتيسير حياتك:

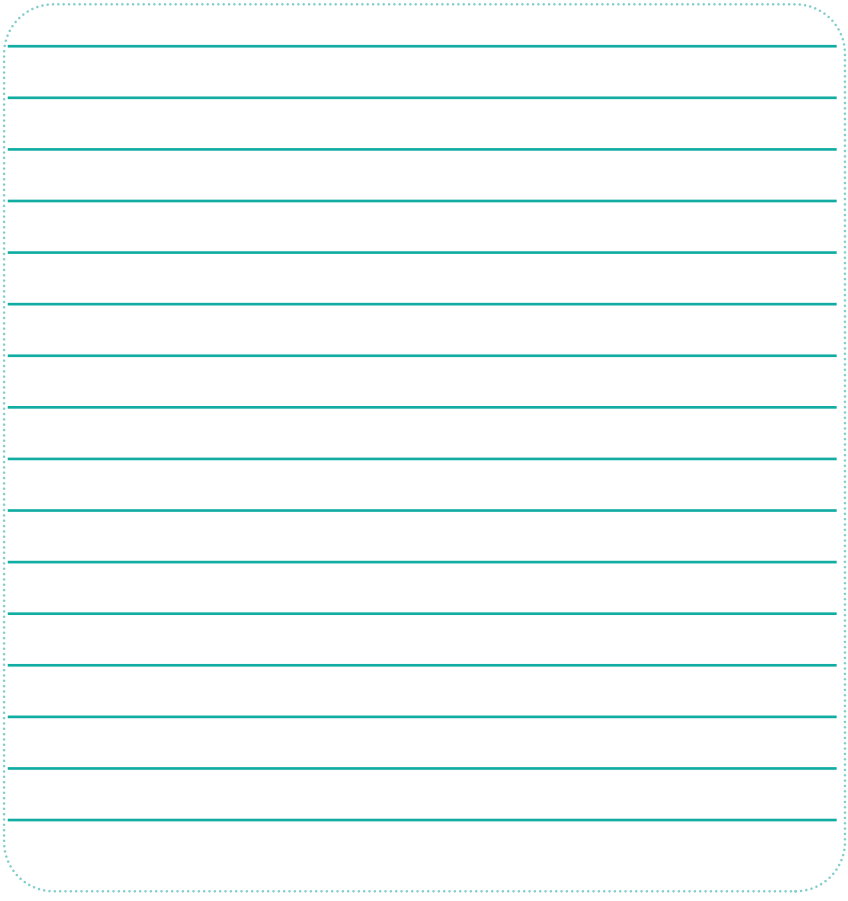
- **استمروا في التحدث والاجتماع كعائلة.** قد تجـد أن السرطان زادكم قربًا وزاد من محبة كل منكم للآخر.

- **استكشف حاجاتك الخاصة.** لا تدع الآخرين يخبرونك بما ينبغي عليك أن تشعـر به، بل دع نفسك تتغلب على الأمر بأسلوبك الخاص وطريقتك الخاصة.
- **تذكر أنك تكبر كشخص.** يقول عديد من المراهقين إن وجود أخ أو أخت مصابة بالسرطان لديهم جعلهم أكثر تعاطفًا وقوة، وتحملاً للمسئولية.

- **تذكـر دائمًا أنك لسـت وحيدًا.** قد تشعـر الآن بوحدة أكبر من ذي قبل، ولكنك لست وحيدًا. وأفراد العائلة، والأصدقاء، والجيران، والجماعات الداعمـة، والمستشـارون متوافـرون لمساعدتـك، والإنصـات إليـك، وإسدائك نصائح جيدة. لذا، فلتقبل مساعداتهم؛ فأنت تستحقها.

- **قدر قيمة كل يوم يمر عليك.** يقول العديد من المراهقين ممن لهم أخ أو أخـت مصابة بالسرطان إنهم تعلموا رؤية العالم بمزيد من الوضوح. وفـي الوقـت المناسب، سوف تقـدر قيمة الأشياء التـي ربما كنت تغفل عنها في الماضي.

ولربمـا لاحظت أن الأشياء الصغيرة تبدو أكثر أهميـة بالنسبة لك في هذه الأيام.
ولتوفر بعض الوقت لكتابة هذه الأفكار، حتى وإن بدت صغيرة:



ومـن سوء الحـظ أنه لا يمكـن لأي كتيـب أو أي شخص أن يخبرك كيـف ستتطور الأمـور. والسرطـان مرض خبيـث، وقد لا تعـود حياتك كسابق عهدهـا. ولكن في النهايـة، سوف تجتـاز المحنة، لماذا؟ لأنك قوي، ولديك قدرات حتى وإن لم تشعر بهذا دائمًا.

من الرائع أنك ترغب في تعلم المزيد!

تذكـر دائمًـا أنـه يجـري تحسيـن علاجـات السرطـان طوال الوقت. وتأكد مـن أن ما تقرأه أو تراه من معرفـة يعد حديثًا ودقيقًا. ولتتحدث إلى والديك أو إلـى غيرهما من البالغين الذين تثـق بهم عما وجدته، وشارك معهم المقالات أو الكتـب التي وجدتهـا، واطرح عليهم أيـة أسئلة لديك.

الفصل الثالث عشر

تعلم المزيد بنفسك

في المدرسة أو المكتبات العامة

اطلب من أمين المكتبة مساعدتك في العثور على المعلومات أو الدعم الذي تبحث عنه في الكتب، أو المجلات، أو أشرطة الفيديو، أو الإنترنت.

في الإنترنت

استخدم محرك البحث واكتب كلمات عامة مثل «الشقيق» و «السرطان» معًا لتبدأ بحثك. وتذكر دائمًا أن في الإنترنت الكثير من المعلومات المفيدة، وفيه أيضًا الكثير من المعلومات الخاطئة والوعود المكذوبة، لذا قد ترغب في مراجعتها مع والديك أو أحد البالغين الذين تثق بهم.

في المستشفى أو العيادة التي يتلقى فيها شقيقك علاجه

زر مكتب تثقيف المريض في المستشفى الذي يتلقى فيه شقيقك علاجه، إذا كان فيه مثل هذه المكاتب. أو سل إن كان باستطاعتك الذهاب مع شقيقك خلال زيارته للطبيب لتتعلم المزيد.

طلب المساعدة من خلال الهاتف أو عبر الإنترنت

ها هي بعض الأماكن التي يمكنك الاتصال بها لطلب المساعدة، ويمكنك الاتصال بها أو زيارة مواقعها على الإنترنت للحصول على مزيد من المعلومات.

المعهد القومي للسرطان (NCI)
خدمة الاستعلام عن مرض السرطان (CIS)

(6237_422_800_1) CANCER4_800_1

gov.cancer.www

وتقـدم خدمة الاستعلام عن مرض السرطان معلومات دقيقة حديثة عن السرطان لـك ولعائلتك. ولتتصل بها للتحدث إلى أحد مسئولي الاستعلام، الذين بمقدورهم الإجابة عن الأسئلة التي لديك أو لدى أحد أفراد عائلتك. ويمكن لخدمة الاستعلام عـن مرض السرطان مساعدتـك في الاتصـال بإحـدى المنظمـات الداعمة في منطقتـك، وهي تقـدم العديد من المواد باللغتيـن الإنجليزيـة والأسبانية. ويمكن للصم الاتصال من خلال خدمة **TTY** على رقم: ٨٦١٥-٣٣٢-٨٠٠-١.

الجمعية السعودية للسرطان Saudi Cancer Society (SCS)
جمعية سند لسرطان الأطفال

تقـدم منظمة **Cancer Care** معلومـات ودعمًا مجانيًّا بالاتصـال بهم عبر الهاتف أو الإنترنـت لأي شخص مصاب بالسرطان. ولتقم بزيـارة جماعتها الداعمة عبر الإنترنت الخاصة بالمراهقين الذين لديهم أخ أو أخت مصابة بالسرطان.

منظمة Candlelighters Childhood Cancer Foundation

CCCF _366_800_1 (2223_366_800_1)

www.candlelighters.org

تقـدم هذه المنظمة الدعم، والتثقيـف، والحماية للأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان، والناجين منه، وعائلاتهم، ومحترفي تقديم الرعاية لهم.

منظمة Gilda's Club

U_4_GILDA _800_1 (3248_445_800_1)

www.gildasclub.org

توفر هذه المنظمة مكانًا للمصابين بالسرطان، وعائلاتهم، وأصدقائهم للانضمام إلى الآخرين لإنشاء دعم اجتماعي وعاطفي. وهي تقدم جماعات داعمة، وورش عمل، وأنشطة اجتماعية للمصابين بالسرطان، ولتتصل بهم لتعلم ما إذا كان هناك مكان خاص بهم بالقرب منك أم لا.

منظمة Make_A_Wish Foundation

WISH _722_800_1 (9474_722_800_1)

www.wish.org

تمنح هذه المنظمة الأمنيات للفتية ذوي الحالات الصحية الخطيرة. ويمكن لوالديك، أو أخيك أو أختك المصابة بالسرطان، أو أطبائهم الاتصال بهذه المنظمة لمعرفة ما إذا كان باستطاعة أخيك أو أختك الانضمام لها.

منظمة SuperSibs!

SIBS _444_866_1 (7427_444_866_1)

www.supersibs.org

تعد منظمة!SuperSibs منظمة وطنية غير ربحية تقدم خدمات مجانية لإخوة وأخوات الأطفال المرضى بالسرطان. وهي تساعد الأطفال والمراهقين على استيضاح تجربة "شقيق المصاب بالسرطان" من خلال تقديم الاهتمام والدعم لهم.

منظمة The Wellness Community

WELL _793_888_1 (9355_793_888_1)

www.thewellnesscommunity.org

تقدم هذه المنظمة الدعم، والتثقيف، والأمل للمصابين بالسرطان وأحبائهم، ويمكنك الاتصال بها لتتعرف على ما إذا كان لها فرع بالقرب منك.

تذييل

الجدول أ: فحوصات المراقبة

الفحص	الغرض
أخذ العينة	تستخدم لاكتشاف ما إذا كان الورم أو الكتلة المعتلة سرطانًا. ووصفه بأنه حميد تعني أنه ليس سرطانًا، أما وصفه بأنه خبيث فتعني أنه سرطان. نه
فحص الدم	فحص الدم لمعرفة ما إذا كان توازن الخلايا والمواد الكيميائية فيه عاديًّا أم لا.
سحب نخاع العظام	جمع عينات صغيرة من الخلايا الموجودة داخل العظام لفحصها بالمجهر.
التصوير المقطعي بالحاسوب، أو التصوير المقطعي المحوري آلمحوسَب	استخدام الأشعة السينية وحاسوب لتكوين صور ثلاثية الأبعاد لمناطق داخل الجسم.
التصوير بالرنين المغناطيسي	استخدام موجات الراديو والموجات المغناطيسية في تكوين صور للأعضاء والأنسجة الداخلية من الجسم.
التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني	استخدام صور مكونة من خلال الحاسوب لمناطق داخلية من الجسم للعثور على الخلايا السرطانية.
البزل القطني (البزل السيسائي)	جمع عينة من السائل الموجود في العمود الفقري لفحصه بالمجهر.
الموجات فوق الصوتية	استخدام موجات صوتية عالية التردد لتكوين صور للأعضاء والأنسجة الداخلية من الجسم.
الأشعة السينية	التقاط صور لمناطق داخلية من الجسم باستخدام موجات عالية الطاقة.

الطريقة (ما يحدث)
يقوم فيها الطبيب باستئصال عينة من نسيج المريض باستخدام إحدى طريقتين: إما باستخدام إبرة طويلة (أخذ العينة الإبري) أو بصنع جرح صغير (أخذ العينة الجراحي).
تقوم الممرضة أو التقنية بغرس إبرة في الوريد، في الذراع عادة، ثم تقوم بسحب بعض الدم.
تستخدم إبرة لاستئصال عينة صغيرة من أنسجة العظام (عظام الفخذ عادة).
يستلقي المريض على طاولة تتحرك داخل قناة كبيرة في الحين الذي يتم فيه التقاط سلسلة من صور الأشعة السينية.
يستلقي المريض على طاولة تتحرك داخل قناة كبيرة في الحين الذي يقوم فيه جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي بمسح الجسم لعدة دقائق.
يتلقى المريض حقنة ثم يقوم أحد الأجهزة بالتقاط صور حاسوبية لمناطق داخلية من الجسم.
تستخدم إبرة لأخذ بعض من السائل الموجود في العمود الفقري في أسفل الظهر.
يقوم التقني بتحريك جهاز صغير محمول فوق إحدى المناطق من جسم المريض، فتظهر صورة على شاشة الحاسوب.
يوضع المريض أمام جهاز الأشعة السينية أو يستلقي على طاولة.

الجدول ب: أعضاء فريق الرعاية الصحية لمرضى السرطان

عضو الفريق	دوره
أخصائي حياة الأطفال	شخص متمرس يتعاون مع الأطفال وعائلاتهم لجعل تجربة البقاء بالمستشفى وتلقي العلاج أقل إثارة للمخاوف.
الممرضة	أخصائية صحية متدربة على رعاية المرضى والعاجزين.
أخصائي تغذية علاجية	أخصائي صحي حاصل على تدريب خاص في استخدام أنظمة التغذيةوباستطاعته المساعدة في اتخاذ خيارات الحمية.
أخصائي علاج الأورام	طبيب متخصص في علاج مرضى السرطان، وبعض هؤلاء الأطباء متخصصون في أنواع معينة من السرطان أو استخدام أنواع معينة من علاجاته.
مثقف المريض	يقوم بتثقيف المرضى وعائلاتهم عن المرض.
الصيدلي	يقوم بصرف الأدوية للمرضى.
أخصائي العلاج الطبيعي	يعلم المريض بعض التمرينات والأنشطة البدنية التي تساعده في تقوية عضلاته وتحريكها.
الطبيب النفسي	طبيب يعالج مشكلات الصحة العقلية مثل الاكتئاب بالأدوية والحديث إلى المرضى.
عالم نفس	يتحدث إلى المرضى وعائلاتهم عن الشئون العاطفية والشخصية، ويساعدهم في اتخاذ القرارات، ولكنه لا يكتب لهم وصفات دوائية.
أخصائي الأشعة	طبيب يقوم بفحص صور الأشعة السينية وغيرها من الصور التي تلتقط للجسم.
المرشد الديني	يعالج الصحة الدينية والعاطفية للمرضى وعائلاتهم، ويمكن أن يكون هذا الشخص أحد الواعظين، أو إمام المسجد ، أو قائد إحدى الجماعات الشبابية.
الأخصائي الاجتماعي	يتحدث إلى المرضى وعائلاتهم عن الحاجات العاطفية والبدنية، ويساعدهم في العثور على خدمات الدعم.
الجراح	طبيب يقوم باستئصال جزء من الجسد أو إصلاحه من خلال إجراء عملية جراحية للمريض.

قاموس المصطلحات

ما تعنيه المصطلحات

يمكن لهذه القائمة أن تساعدك على تعلم بعض الكلمات التي قد يستخدمها والداك أو الأطبـاء والممرضـون. ولا تخشَ مـن سؤالهم عندما لا تفهم مـا يتحدثون عنه، فهؤلاء الناس متوافرون لمساعدتك أنت أيضًا.

حميـد (Benign):غير سرطانـي. والأورام الحميدة لا تنتشر في الأنسجة المحيطة بها أو تصل إلى ألأعضاء الأخرى من الجسم.

العـلاج البيولوجي (Biological Therapy):عـلاج يستخدم لتنشيط قدرة الجهاز المناعـي أو تجديد نشاطه لمحاربة السرطان، والعـدوى، والأمراض الأخرى. وهو يستخدم أيضًا لتقليل الآثار الجانبية التي تسببها بعض علاجات السرطان. ويسمى أيضًـا بالمعالجة المناعيـة،أو المعالجة الحيوية،أو المعالجـة بمُعَدِّلات الاستجابة البيولوجية **(BRM)** .

نخـاع العظـام(Bone Marrow) :نسيـج رقيـق شبيه بالإسفنج يوجـد في منتصف غالبية العظام، ويقوم بإنتاج خلايا الدم البيضاء، والحمراء، والصفائح الدموية.

السـرطان (Cancer):مصطلح توصف به الأمراض التي تنقسم فيها الخلايا المعتلة بـلا تحكـم. ويمكن للخلايا السرطانيـة أن تهاجم الأنسجة القريبـة، وأن تنتشر في مجرى الدم والجهاز الليمفي وتنتقل من خلالهما إلى الأجزاء الأخرى من الجسم.

وهذه هي الأنواع الأساسية للسرطان:

- **سرطان الجلد (Carcinoma)**، ويبدأ في الجلد أو الأنسجة التي تبطن الأعضاء الداخلية أو تغلفها.
- **مرض ابيضاض الدم (Leukemia)**، ويبدأ في الأنسجة المكونة للدم مثل نخاع العظـام، وتتكون فيه أعـداد كبيرة من خلايا الدم المعتلـة وتدخل في مجرى الدم.

- **سـرطان الليمفومـا (Lymphoma)** و المايلوما المتعـددة **(Multiple Myelo-ma)** يبدآن في خلايا الجهاز المناعي.
- **الساركومة (Sarcoma)**، وتبـدأ فـي العظـام، أو الغضـروف، أو الدهـون، أو العضلات، أو الأوعية الدموية، أو في الأنسجة الضامة أو الداعمة الأخرى.

الخلية (Cell): هي الوحدة المفردة التي تكون أنسجة الجسم. وكل الكائنات الحية تتركب من خلية واحدة أو أكثر.

العـلاج الكيميائـي (Chemotherapy): طريقة للعلاج بالعقاقيـر التي تقضي على الخلايـا السرطانيـة. وغالبًـا ما يعطى العـلاج الكيميائي من خـلال الوريد (عبر الأوعية الدموية)، وتعطى بعض العقاقير عن طريق الفم.

التجربة السريرية (Clinical Trial): نوع من الدراسات البحثية تختبر مدى نجاح الأساليب الطبية الجديدة مع المرضى. وتختبر هذه الدراسات الطرق الجديدة في التنظير الشعاعي،أو الوقاية،أوالتشخيص،أوعلاجالأمراض.

الاكتئـاب (Depression): حالة عقليـة تتميز بشعور دائم بالحزن، واليأس، وفقدان الطاقـة، وصعوبة التعامل مـع الحياة اليوميـة العادية. وتشمـل الأعراض الأخرى للاكتئـاب وجود شعـور بالتفاهة والعجز، وفقـدان المتعة بالأنشطـة، وتغيرات في عـادات تنـاول الطعام أو النـوم، والتفكير في الموت أو الانتحـار. ويمكن للاكتئاب التأثير على أي أحد، ويمكن معالجته بنجاح.

التشخيص (Diagnosis): التعرف على المرض من خلال علاماته وأعراضه.

المتبـرع (Donor): شخص خلاياه الجذعيـة مطابقة لخلايا المريض بالسرطان. وليـس الجميع مطابقيـن. ومن الراجح أن يكون أخ المرض أو أخته أكثر مطابقة له من أي شخص من غير الأقارب.

الهرمـون (Hormone):أحـد المركبـات الكيميائيـة التي تفرزها غـدد الجسم. و الهرمونات تنتشر في مجرى الدم،وتتحكم في تصرفات خلايا أو أعضاء معينة.

العلاج الهرموني (Hormone Therapy): علاج يستخدم الهرمونات لعرقلة أو منع نمو سرطانات معينة مثل سرطان البروستاتا أو سرطان الثدي.

الجهاز المناعي (Immune System):الأعضاء والخلايا التي تدافع عن الجسم ضد الإصابة بالعدوى والأمراض الأخرى.

وريدي (Intravenous):الحقن في الأوعية الدموية.

مرض ابيضاض الدم (Leukemia):هو عبارة عن سرطان يصيب الأنسجة المكونة لخلايا الدم مثل نخاع العظام،و يتسبب في إنتاج عدد كبير من خلايا الدم ودخولها في مجرى الدم.

خبيث (Malignant):سرطاني،ويمكن لخلايا الأورام الخبيثة مهاجمة الأنسجة القريبة وتدميرها والانتشار في الأجزاء الأخرى من الجسم.

نمو ثانوي (Metastasis):انتشار السرطان من موضع إلى موضع آخر في الجسم. ويسمى الورم المكون من الخلايا المنتشرة بالورم الثانوي أو النقيلي.

البروتوكول (Protocol): خطة لعلاج السرطان.

العلاج الإشعاعي (Radiation Therapy):هو استخدام إشعاع ذي طاقة عالية للقضاء على الخلايا السرطانية وتقليص الورم. ويصدر الإشعاع الخارجي من جهاز خارج الجسم، أما الإشعاع الداخلي فيصدر من مادة مشعة تثبت في الجسم بالقرب من الخلايا السرطانية.

الانتكاسة (Recurrence):عودة السرطان بعد فترة من الزمن عندما يبدو كأنه انتهى. وقد يعود السرطان إلى الموضع ذاته كالورم الأصلي أو إلى موضع آخر من الجسم. وهي تسمى أيضًا بانتكاسة السرطان.

رجوع المرض(Relapse) :عودة علامات السرطان وأعراضه بعد فترة من تحسن الصحة.

الهدأة (Remission): خلال فترة الهدأة، تزول علامات وأعراض السرطان أو تقل. وفـي الهـدأة الجزئية، تختفي بعض علامـات السرطان وأعراضـه. أما في الهدأة التامـة، فتختفـي كل علامـات السرطـان وأعراضه، رغـم أن السرطـان قد يكون موجودًا في الجسم.

الشقيق (Sibling): كلمة أخرى تطلق على الأخ أو الأخت.

الآثـار الجانبيـة (Side Effects):مشـكلات صحيـة تنتج عندما يؤثـر العلاج على الأنسجـة والأعضـاء السليمة. ومـن أكثر الآثـار الجانبية لعلاج مرضـ السرطان شيوعًا الشعور بالتعب، والألم، والغثيان، والتقيؤ ،وتناقص عدد خلايا الدم،وسقوط الشعر،والتهابات في الفم.

الخلايـا الجذعيـة (Stem Cells):هي الخلايا التي تنتج عنهـا الأنواع الأخرى من الخلايا، وتنتج خلايا الدم عن الخلايا الجذعية المكونة للدم.

عملية زراعة الخلايا الجذعية (Stem Cell Transplantation):استخدام الخلايا الجذعيـة المأخوذة من نخاع العظام أو مجرى الدم واستبدال الخلايا التي أتلفتها الجرعـات العاليـة من العـلاج الكيميائـي، أو الإشعاعي، أو كليهمـا معًا. والخلايا الجذعية المزروعة قد تؤخذ من المريض نفسه أو من متبرعين. وفي حالات كثيرة، يكـون المتبـرع أحد أفراد عائلـة المريض. ويتلقى المريضـ الخلايا الجذعية من خلال أنبوب وريدي.

الجماعـة الداعمـة (Support group): جماعة مـن الأشخاص تجمع بينهم اهتمامات مشتركة ويساعد كل منهم الآخر من خلال مشاركة تجاربهم، ومعارفهم، ومعلوماتهم.

الجراحة (Surgery): عملية جراحية تجرى لاستئصال جزء من الجسم أو إصلاحه.

النسيج (Tissue) :هو عبارة عن مجموعة أو طبقة من الخلايا التي تعمل معًا لتأدية وظيفة معينة.

نقل الدم (Transfusion): نقل خلايا دم معينة أو دم كامل إلى مجرى الدم. وقد يتم التبرع بالدم من قبل شخص آخر، أو يؤخذ من المريض نفسه سابقًا ويحفظ إلى أن تكون هناك حاجة إليه.

الزراعة (Transplant): استبدال نسيج من جسم المريض نفسه أو شخص آخر بالنسيج المعتل.

الورم (Tumor):كتلة من النسيج تتشكل عندما تنقسم الخلايا بمقدار أكبر مما ينبغي أو عندما لا تموت في الحين الذي ينبغي لها فيه ذلك. وقد تكون الأورام حميدة (غير سرطانية) أو خبيثة (سرطانية).

الأشعة السينية (X_rays):نوع من الإشعاع ذي الطاقة العالية. وتستخدم الأشعة السينية بجرعات منخفضة في تشخيص الأمراض من خلال تكوين صور للأجزاء الداخلية من الجسم، وتستخدم بجرعات كبيرة في علاج السرطان.

دون قائمة بأية مصطلحات لا تزال غير واضحة بالنسبة لك، وأطرح أسئلتك على والديك، أو الأطباء، أو الممرضات، أو غيرهم من البالغين.

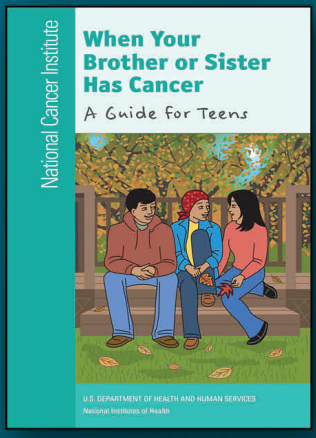
شكر وعرفان

نود تقديـم الشكر إلى العديد من المراهقين، والعلماء، وأخصائيي الصحة الذين ساعدوا في تطوير هذا الكتيب ومراجعته.

لكي تعرف الطريق الذي أمامك،

سل العائدين منه.

ـ مثل صيني



This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

بدعم
محمد بن عبدالرحمن العقيل

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان
SAUDI CANCER SOCIETY