

Σκέψη Πρώτη - Τα παιδιά μου.

Μόλις έμαθες ότι έχεις καρκίνο του μαστού. Μία από τις πρώτες σκέψεις μπορεί να είναι για τα παιδιά σου. Τι περνάει από το μυαλό σου; Φόβος...Φόβος για το άγνωστο...τόσα πολλά είναι άγνωστα. Πρέπει να τους το πεις; Τι πρέπει να τους πεις; Κι αν σε ρωτήσουν αν θα πεθάνεις; Τι θα πεις; Κι αν δεν είσαι εδώ να τα δεις να μεγαλώνουν; Δεν είναι κακό να έχεις αυτές τις σκέψεις ή οποιεσδήποτε άλλες μπορεί να έχεις. Όταν κάτι απειλεί τη ζωή σου, απειλείται και η οικογένεια σου. Το ένστικτό σου, λέει να προστατέψεις την

οικογένεια σου, ειδικά τα παιδιά σου. Θέλεις να τα προστατεύσεις από πόνο ή ανησυχία. Θέλεις να διατηρήσεις την αθωότητα τους. Μιλώντας στην οικογένεια σου, στο σύντροφο σου, στο γιατρό σου, ή σε ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να σε βοηθήσει να αποφασίσεις τι θέλεις να πεις. Εσύ ξέρεις καλύτερα τα παιδιά σου και είσαι ο πιο κατάλληλος άνθρωπος για να αποφασίσεις το πώς και το πότε θα τους μιλήσεις για τον καρκίνο του μαστού.

Η οπτική του παιδιού σου

Εσύ είσαι η άγκυρα στον κόσμο του παιδιού σου. Και τώρα η άγκυρα απειλείται. Όπως κι αν αποφασίσεις να μιλήσεις στο παιδί σου, ας είσαι όσο πιο ανοιχτή και ειλικρινής μπορείς, ανεξάρτητα από το πόσο δύσκολο φαίνεται αυτό. Εσύ αποφασίζεις πόσα θέλεις να πεις. Θυμήσου ότι τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, καλύπτουν τα κενά που μπορεί να αφήσεις σε αυτό που λες. Και επειδή τα παιδιά δε γνωρίζουν τα ίδια με τους ενήλικες, το πιθανότερο είναι πως αυτά που θα υποθέσουν για να καλύψουν το κενό θα είναι λάθος.



Ενθάρρυνε τα παιδιά σου να σου μιλήσουν και να κάνουν ερωτήσεις. Δίνοντας ειλικρινείς, ρεαλιστικές απαντήσεις στις ερωτήσεις τους, θα τα βοηθήσει να μειώσουν τους φόβους τους. Αν θα χρειαστεί να λείψεις για λίγες μέρες, αν είσαι άρρωστη από τη θεραπεία ή αν χάνεις τα μαλλιά σου ή το μαστό σου, ενημέρωσε τα παιδιά γιατί συμβαίνει αυτό. Εξήγησε οτιδήποτε αλλάζει την καθημερινότητα τους.

Θα ήταν καλή ιδέα, να ενημερώσεις τους δασκάλους των παιδιών σου για το τι σου συμβαίνει-ειδικά για τα πιο μικρά παιδιά. Οι δάσκαλοι μπορεί να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν την κατάσταση, αν περνούν τον περισσότερο χρόνο στο σχολείο.

Τέλος, όπως τα παιδιά βασίζονται σε εσένα, έτσι μπορείς να βασιστείς κι εσύ σε εκείνα. Μπορούν να είναι –και πιθανόν να θέλουν να είναι– μια πηγή στήριξης για εσένα. Θα θέλουν να σε ακούσουν, να σε αγκαλιάσουν, να σε φιλήσουν και να περάσουν χρόνο μαζί σου. Άφησε τα.

Έχω κάνει κακό στην κόρη μου;



Το οικογενειακό ιστορικό κάποιων συγκεκριμένων τύπων καρκίνου, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Αυτό το αυξημένο ρίσκο, μπορεί να οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες (γνωστούς ή άγνωστους), κοινούς παράγοντες τρόπου

ζωής ή άλλα οικογενειακά χαρακτηριστικά. Οι περισσότερες γυναίκες με καρκίνο του μαστού δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου. Οι κληρονομούμενες γονιδιακές μεταλλάξεις αφορούν μόνο το 5 με 10% όλων των καρκίνων μαστού που διαγιγνώσκονται στην Αμερική. Το να έχει μια μητέρα με καρκίνο του μαστού, αυξάνει τις πιθανότητες της κόρης να αναπτύξει την ασθένεια.

Ωστόσο, επειδή εσύ νόσησες από καρκίνο του μαστού, δε σημαίνει ότι και η κόρη σου θα αποκτήσει την ασθένεια. Μίλησε στην κόρη σου για τις ανησυχίες της. Άφησε την να κάνει ερωτήσεις. Αν δεν μπορείς να τις απαντήσεις είναι εντάξει να πεις «Δεν ξέρω τη σωστή απάντηση τώρα, αλλά θα το ψάξω και θα τη μάθω». Οι γιατροί σου (τα μέλη της ιατρικής σου ομάδας) μπορούν να σε βοηθήσουν.

Αν η κόρη σου είναι μεγαλύτερη, μίλησε της για την αυτοεξέταση και την αξία του να γνωρίζει το μαστό της. Οι γυναίκες κάτω των 40 ετών με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου ή άλλες ανησυχίες για τον προσωπικό τους κίνδυνο θα πρέπει να μιλάνε με τον εξειδικευμένο γιατρό τους, για το πότε και πόσο συχνά πρέπει να κάνουν μαστογραφία ή άλλες εξετάσεις, όπως MRI μαστών. Οι γυναίκες σε ομάδες υψηλού κινδύνου μπορεί να χρειάζεται να υποβάλλονται σε κλινικό έλεγχο νωρίτερα και πιο συχνά σε σύγκριση με τις γενικές οδηγίες για γυναίκες χωρίς ιδιαίτερο κίνδυνο. Μπορούν να συζητήσουν τις επιλογές τους για μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου του μαστού με τον γιατρό τους.

Άλλες Πηγές

Οι γιατροί σας μπορεί να σας έχουν ήδη πει για ομάδες ασθενών που υπάρχουν.

Μπορείτε να ξεκινήσετε επίσης επικοινωνώντας με τις εξής οργανώσεις:

Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού
«Άλμα Ζωής»

210 41800 06, 210 8815444

www.almazois.gr

Εταιρεία Ογκολόγων – Παθολόγων Ελλάδος

www.hesmo.gr