

ہدایات برائے بچے کے ساتھ کینسر کے بارے میں کیسے بات کرنی چاہئے

10: یاد رکھئے کہ آپ کے سوالات کے جواب دینے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد کے لئے ہیلتھ کیئر ٹیم موجود ہے۔ آپ کو زیادہ پریشان نہیں ہونا چاہئے۔

11: بچے، خاص طور پر پانچ سال سے کم عمر کے بچے اپنے والدین سے جدا ہونے کے حوالے سے فکر مند ہوتے ہیں۔ اپنے بچے کو اس بات کی یقین دہانی کرائیں کہ اگرچہ آپ کو جانا ہے لیکن آپ اسے بے حد پیار کرتے ہیں اور جتنا جلدی ممکن ہوگا آپ اس کے پاس واپس آئیں گے۔

12: کوشش کیجئے کہ آپ کا بچہ جن دنوں علاج کی غرض سے سکول سے دور ہے اس کا اپنے دوستوں خاندان کے افراد اور سکول کے ساتھیوں کے ساتھ رابطہ قائم رہے۔ اس سے آپ کے بچے کو محسوس ہوگا کہ وہ بیمار ہونے کے باوجود دوسرے بچوں جیسا ہی ایک بچہ ہے جس کے اپنے دوست اور کلاس فیلو ہیں۔ جس کی اپنی مصروفیات اور ذمہ داریاں ہیں۔

13: اگر آپ کا بچہ بیماری کی وجہ سے سکول جانے کے قابل نہیں ہے اس کے باوجود اپنی پڑھائی اور تعلیم کی طرف توجہ دینے کے سلسلے میں اس کی حوصلہ افزائی کیجئے۔

14: یہ سب کچھ ہونے کے باوجود آپ کا بچہ پہلے جیسا ہی ایک فرد ہے۔ اس کے وہی جذبات ہیں جو بڑھتے ہوئے دیگر بچوں کے ہوتے ہیں۔ روزانہ اس کے ساتھ پیار کرنے، باتیں کرنے، کھیلنے کے لئے کچھ وقت نکالیں تاکہ آپ ایک دوسرے کی قربت سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہو سکیں۔ کینسر زدہ بچے سے باتیں کرنا آسان کام نہیں؛ تاہم ہمیں امید ہے کہ درج بالا ہدایات سے آپ کو کچھ مدد ملے گی۔ بیمار بچے کے بھائیوں، بہنوں اور دوستوں سے بات چیت کرتے ہوئے بھی آپ درج بالا ہدایات پر عمل کر سکتے ہیں۔

آپ کہاں سے مدد اور ہدایات حاصل کر سکتے ہیں؟

اگر صحت کے حوالے سے کچھ پوچھنا ہو یا کسی مسئلے پر بات کرنی ہو تو درج ذیل نمبروں پر رابطہ کریں۔

شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر

فون نمبر: +92 42 3590 5000

ایکسٹینشن: (پیڈیاٹرک یونٹ ان پشٹنٹ ٹو) 2291, 2292

(پیڈیاٹرک نرسنگ کیونٹراپٹی) 5014

بیر تاجہ

صبح 8:00 تا شام 5:00

شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال
اور ریسرچ سینٹر



Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre
Lahore: 7-A Block R-3, Johar Town, Lahore, Pakistan

Tel: +92 42 359 5000 | UAN: 042 111 155 555

Peshawar: 5-B, Sector A-2, Phase V, Hayatabad, Peshawar, Pakistan

Tel: +92 91 588 5000 | UAN: 091 111 155 555

www.shaukatkhanum.org.pk

بچے کے ساتھ کینسر کے بارے میں کیسے بات کرنی چاہیے

یہ جاننا کہ آپ کے بچے کو کینسر ہے، آپ کی زندگی کی بھینٹ کی خبر ہو سکتی ہے۔ والدین کی حیثیت سے آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہے کہ اس بارے میں اپنے بچے کو کیسے بتائیں۔ والدین اکثر سوال کرتے ہیں ”ہمیں اپنے بچے کو کیا بتانا چاہئے؟“ ممکن ہے آپ نے پہلے سے ہی سوچ رکھا ہو کہ بچے کو کینسر کے بارے میں سب کچھ بتا دینا چاہئے۔ ہماری تجویز بھی یہی ہے۔ ماضی میں بچوں کو اس بیماری کے بارے میں نہیں بتایا جاتا تھا۔ تاہم تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ والدین اور میڈیکل کے شعبے سے وابستہ کارکنوں کی تمام تر احتیاط کے باوجود اکثر بچے آگاہ ہو جاتے ہیں کہ وہ کسی پیچیدہ بیماری کا شکار ہو چکے ہیں۔ زیادہ امکان یہ ہے کہ آپ کے بچے کو بتائے جانے سے پہلے ہی شبہ پیدا ہو چکا ہوگا کہ کچھ نہ کچھ ضرور ایسا ہے جو ٹھیک نہیں۔ آپ کا بچہ یا بچی یہ دیکھ کر اچھا محسوس نہیں کر رہی ہوگی کہ ڈاکٹر بار بار اس کا معائنہ کر رہا ہے اور اس کے بعض تکلیف دہ اور ڈرا دینے والے ٹیسٹ کرائے جا رہے ہیں۔ آپ کا بچہ یہ احساس بھی کر رہا ہوگا کہ اس کے خاندان کے افراد اور قریبی دوست پریشان اور فکر مند ہیں۔ کینسر زدہ بالغ مریضوں کی طرح اس بیماری میں مبتلا بچے بھی ہر وقت بے یقینی، خوف اور فکر میں مبتلا رہتے ہیں۔ لیکن بالغ مریضوں کے برعکس مریض بچے اکثر اپنے اس خوف کا اظہار کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ اس کے برعکس وہ اپنے جذبات کا اظہار حکم چلا کر، ناخوشگوار یا اظہار کر کے اور معمول کی نسبت زیادہ خاموش رہ کر کرتے ہیں۔ والد یا والدہ کے طور پر آپ کو علم ہونا چاہئے کہ آپ کے بچے کے معمول کے رویے کیا ہیں تاکہ آپ اندازہ لگا سکیں کہ بیماری کی وجہ سے اس کے رویوں میں کیا تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔ اس کے ساتھ کھیلنا جاسکتا ہے۔ کھیل کھیل میں اسے بیماری کے بارے میں کچھ بتایا جاسکتا ہے، اس کی پریشانی دور کی جاسکتی ہے۔ اس کا حوصلہ بڑھا یا جاسکتا ہے۔ تصویریں بنانا، پینٹوں یا گریڈوں حتیٰ کہ میڈیکل سپلائیز کے ساتھ کھیلنا ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعے بچے یہ ظاہر کر سکتے ہیں کہ وہ نہیں جانتے کہ کیا ہو رہا ہے۔ ایسی حرکتوں کے ذریعے وہ یہ ظاہر کرنے کی بھی کوشش کرتے ہیں کہ انہیں زیادہ توجہ اور بیماری کی ضرورت ہے۔ کچھ بچوں کو اپنے جذبات کے اظہار میں دشواری پیش آتی ہے۔ ایسے بچوں کو بُرے خواب آسکتے ہیں، کھانے پینے میں مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اور رویے میں پیچیدگیاں سامنے آتی ہیں۔ کچھ بچوں میں وہ عادات دوبارہ ظاہر ہو سکتی ہیں جو بچپن میں ان میں تھیں لیکن بڑے ہونے پر ختم ہو گئیں جیسے بستر پر پیشاب کر دینا اور انگوٹھا یا انگلی چوسنا۔ ایسی علامات ظاہر ہوں تو اس بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر، نرس یا سائیکا لو جسٹ سے بات چیت کیجئے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ والدین کی حیثیت میں کئی برسوں کے دوران آپ میں اپنے بچے کے بارے میں پہلے ہی ایک چھٹی حس پیدا ہو چکی ہے۔ یعنی آپ بچے کی تکلیف کے بارے میں از خود اندازہ لگا سکتے ہیں۔ آپ کو بچے کے رویے سے پیدا ہونے والے

مسائل کا اندازہ لگانے کی ضرورت پیش نہیں آتی چاہئے۔ اگر اس حوالے سے کچھ مسائل پیدا ہوتے ہیں تو وہ آپ پر واضح ہوں گے، انہیں تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہونی چاہئے۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ آپ کے بچے یا بچی کے ڈاکٹرز نرس اور سائیکا لو جسٹ کو اس طرح کی صورتحال سنبھالنے کا تجربہ ہوتا ہے جس کا شکار آپ ہیں۔ وہ آپ کو مدد فراہم کرنے کے لئے بھی تیار ہوتے ہیں۔

کینسر کی تشخیص اور علاج کے دوران بچے کا اعتماد بحال رکھنے کے طریقے:

- 1: اپنے بچے کو اس بات کا یقین دلائیں کہ اسے کینسر اس کے کسی کام یا اقدام کی وجہ سے نہیں ہوا۔ یہ بتائیں کہ یہ بیماری یا اس کا علاج کسی قسم کی سزا نہیں ہے۔
- 2: بچے کو کینسر کے علاج اور معائنوں کے طریقہ کار کی وضاحت کرتے ہوئے سب کچھ درست اور منطقی انداز میں بتائیں۔ علاج میں کسی قسم کی تبدیلی کی جائے تو اس کے بارے میں اپنے بچے کو ضرور آگاہ کریں۔
- 3: آپ کے بچے سمیت کوئی بھی یہ توقع نہیں رکھتا کہ آپ اس بیماری اور اس کے علاج کے بارے میں سب کچھ جانتے ہوں گے۔ چنانچہ جس بات کا علم نہ ہو واضح طور پر بتا دیں کہ ”آپ نہیں جانتے“۔ اگر آپ کا بچہ ایسے سوالات پوچھے آپ جن کا جواب نہ جانتے ہوں تو اسے بتائیے کہ آپ اس کا جواب تلاش کرنے کی کوشش کریں گے۔
- 4: اپنے بچے سے سوالات کرنے سے بالکل نہ گھبرائیں۔ یقین رکھیں، بچے سے یہ پوچھا جائے کہ وہ کیا سوچ رہا ہے یا کیا محسوس کر رہا ہے تو اس سے وہ نئے خوف یا تشویش کا شکار نہیں ہوگا۔
- 5: بچے کو بتائیے کہ ادا محسوس کرنے اور آہ و زاری کرنے یا رونے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اس سے جذبات کے اظہار کو راستا ملتا ہے۔ دل کا بوجھ ہلکا ہوتا ہے۔
- 6: اپنے بچے کو صرف اتنا ضبط کرنے دیں جتنا برداشت کرنا اس کی صحت کے لئے مضر نہ ہو۔ علاج شروع ہونا چاہئے۔
- 7: بچے کا خوف اور تشویش دور کرنے کے لئے اس کی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ تصویریں بنانے یا پینٹوں اور گریڈوں کے ساتھ کھیلنے سے بچے کو اپنے جذبات کے اظہار کا موقع ملتا ہے۔ اسے یہ موقع ملنا چاہئے۔ کھیل کھیل میں علاج کی راہ ہموار کرنے والے تھراپسٹ یا نرس کے ساتھ معالجاتی کھیل کھیلنے سے بچوں کو اپنی بیماری کے بارے میں بہتر طور پر جاننے اور اس کے مطابق خود کو ڈھالنے میں کافی مدد ملتی ہے۔
- 8: جذبات کے اظہار کے سلسلے میں اپنے بچے یا بچی کی حوصلہ افزائی کریں۔ افراد خانہ کے درمیان کافی بات چیت سے بچے کو اپنا فکر اور خوف کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس طرح خاندان کے سبھی افراد کو اس بیماری سے نمٹنے میں مدد اور حوصلہ ملتا ہے۔
- 9: بچے کو بتائیں کہ جس طرح بڑوں کے کچھ دن اچھے اور کچھ بُرے ہوتے ہیں اسی طرح بچوں کے ساتھ بھی کبھی کبھی کچھ ایسا ہو جاتا ہے۔