American Cancer Society
Every cancer. Every life.

परेशानी के लिए क्या करें

What to Do for Distress - Hindi

परेशानी एक अप्रिय भावना, अहसास, या विचार है। परेशानी कैंसर से पीड़ित लोगों और उनके परिवार के सदस्यों और अन्य प्रियजनों में आम है।

संकट आपके सोचने, महसूस करने, या काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। यह कैंसर होने का सामना करना और लक्षणों, उपचार, और दुष्प्रभावों से निपटना मुश्किल बना सकता है। यह दुष्प्रभावों को और भी बदतर बना सकता हैं, जैसे कि थकान, मतली, नींद की समस्याएं, और दर्द।

परेशानी फैसले लेना मुश्किल बना सकती है। आपको उपचार के बारे में निर्णय लेने, फॉलो-अप अपॉइंटमेंट्स लेने, और यहां तक कि अपने कैंसर के इलाज के लिए आवश्यक दवाएं लेने में भी परेशानी हो सकती है।

परेशानी के बारे में बात करना और उससे निपटना सीखना आपकी और आपके प्रियजनों की सहायता कर सकता है।

परेशानी से निपटने के सुझाव

कोई एक ही समाधान नहीं है। ऐसी चीज़ें ढूंढें जो आपके लिए काम करें। कोई चीज़ एक दिन तो काम कर सकती है लेकिन अगले दिन नहीं। जितना अधिक निपटने के तरीके आपके पास तैयार होंगे, जरूरत पड़ने पर आप उतने ही बेहतर तरीके से तैयार होंगे।

ऐसा करें:

- उन तरीकों के बारे में सोचें जिनसे आपने अतीत में निपटा है। यदि उन्होंने मदद की है, तो उनका पुनः प्रयास करें।
- विश्राम वाले व्यायाम, ध्यान लगाना, योग, मालिश या पालतू पशु चिकित्सा आज़माएँ
- सक्रिय रहें, जैसे पैदल चलना, बाइक चलाना, अपने बगीचे में काम करना।
- किसी ऐसे व्यक्ति को ढूंढें जिससे आप अपनी बीमारी के बारे में बात कर सकते हैं।
- कैंसर से निपटें "एक समय में एक दिन।" जानें कि कुछ दिन दूसरों की तुलना में बेहतर होंगे।
- जानें कि यदि आप हर समय सकारात्मक महसूस नहीं करते हैं तो यह ठीक है।
- यदि सहायता और स्वयं सहायता समूह आपको बेहतर महसूस कराते हैं तो उनका इस्तेमाल करें।
- कोई ऐसा डॉक्टर ढूंढें जो आपको अपने सभी सवाल पूछने दे। यह आपकी उसके लिए तैयार रहने में सहायता कर सकता है जो होने की संभावना है।
- प्रार्थना जैसी आध्यात्मिक और धार्मिक प्रथाओं का पता लगाएं, जिन्होंने पिछले समय में आपकी मदद की है। अन्य प्रथाओं पर गौर करें जो आपको आराम दे सकती हैं।
- खुद को अभिव्यक्त करने के तरीके के रूप में एक पत्रिका लगाएं।
- अपने डॉक्टरों के फोन नंबर, उपचार की तारीखों, लैब मूल्यों, एक्स-रे, स्कैन, लक्षणों, दुष्प्रभावों, दवाओं, और सामान्य चिकित्सा स्थिति का रिकॉर्ड रखें।
- यदि आप नियमित उपचार रोकने के बारे में सोच रहे हैं तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें। उन्हें बताएं कि आप ऐसा क्यों सोच रहे हैं और इसके बजाय आप क्या करना चाहेंगे।

ऐसा न करें:

- मान लेना कि आप मर जायेंगे क्योंकि आपको कैंसर है। अपनी कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करना कि आप क्या उम्मीद कर सकते हैं।
- आपको कैंसर होने का कारण स्वयं को दोषी ठहराना।
- यदि आप हमेशा सकारात्मक नहीं रह सकते हैं तो बुरा महसूस करना। कुछ समय के लिए उदास महसूस करना आम बात है।
- अपने संकट से अकेले ही निपटने का प्रयास करना। आपको जो चाहिए उसमें सहायता प्राप्त करें।
- किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से मदद लेने में शर्मिंदगी महसूस करना।
- अपनी चिंताओं या लक्षणों को अपने निकटतम व्यक्ति से गुप्त रखना। वे आपको यह पता लगाने में मदद कर सकते हैं कि क्या करना है और याद रखें कि आपकी कैंसर देखभाल टीम ने आपको क्या कहां है।

अपनी परेशानी के बारे में बात करना

परेशानी से निपटने की दिशा में पहला कदम अपनी कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करना है कि आप कैसा महसूस करते हैं। वे आप पर भरोसा करते हैं कि आप उन्हें बताएंगे कि आप कैसे हैं और आप क्या महसूस कर रहे हैं।

कैंसर से पीड़ित लोग परेशानी का वर्णन निम्न प्रकार की भावना के रूप में कर सकते हैं:

- उदास
- मजबूर
- चिंतित या उदास
- निराशाजनक
- डरे
- गुस्सा

परेशानी कब गंभीर है?

आपको कैंसर होने पर कुछ परेशानी होना सामान्य है। लेकिन कभी-कभी परेशानी के कारण काम करना या निपटना कठिन हो जाता है। यदि आपको निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण हो, तो यथाशीघ्र अपनी कैंसर देखभाल टीम से संपर्क करें:

- डर की भावना से अभिभूत या पराजित महसूस करना
- इतना दुखी महसूस करना कि आपको लगता है कि आप इलाज नहीं करा सकते हैं
- दर्द, थकान, और मतली से निपटने में असमर्थ महसूस करना
- सोने या खाने में परेशानी होना
- आपके फोकस या याददाश्त में परेशानी होना
- फैसले लेने में बहुत कठिनाई होना
- निराशा महसूस करना - सोचना कि क्या आगे बढ़ने का कोई मतलब है
- हर समय कैंसर और/या मौत के बारे में सोचना
- आस्था और धार्मिक मान्यताओं पर सवाल उठाना
- निराशाजनक, व्यर्थ, बेकार, और दूसरों पर बोझ जैसा महसूस करना

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें

आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसमें कोई भी बदलावों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं ताकि आपको आवश्यकता पड़ने पर सहायता मिल सके। उन्हें बताएं कि आप कब बदलाव देखते हैं, आपको किस चीज़ से परेशानी होती है, या ऐसी चीज़ें जो बदलावों को बदतर या बेहतर बनाती हैं।

कभी-कभी परेशानी आपको वह करने से रोक सकती है जो आपको करने की ज़रूरत है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को कॉल करें यदि आप:

- इतना दुःख महसूस कर रहे हैं कि आपको नहीं लगता कि आप इलाज जारी रख सकते हैं
- सोने, खाने, या ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो रही है
- निराशा महसूस कर रहे हैं
- मौत के बारे में बहुत सोच रहे हैं

याद रखें: परेशानी से निपटने का कोई एक तरीका नहीं है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं ताकि आप अपनी परेशानी से निपटने के लिए आवश्यक सहायता पा सकें। ऐसी दवाएँ और अन्य सेवाएँ हैं जो आपकी मदद कर सकती हैं।

कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट cancer.org पर जाएँ या हमें 1-800-227-2345 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।

American Cancer Society®
cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. HIN214506 Rev. 9/24

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity