

Kisa pou w fè pou Detrès

Detrès se yon emosyon, santiman, oswa panse dezagreyab. Li ka difisil pou fè fas ak kansè epi jere sentòm, tretman, ak efè segondè yo. Li ka menm fè efè segondè yo vin pi mal, tankou fatig, kè plen, pwoblèm somèy, ak doulè.



Kisa ki lakòz detrès kay moun ki gen kansè?

Detrès komen kay moun ki gen kansè yo ak manm fanmi yo epi pwòch yo. Gen anpil fason kansè ka lakòz detrès, ki gen ladan:

- Enkyetid sou lavni
- Ogmantasyon bezwen sante (plis randevou, doktè, ak medikaman)
- Efè segondè an reta epi alontèm
- Enkyetid sou fanmi ak relasyon
- Lajan oswa estrès asirans sante



Kijan yon moun santi lè li an detrès?

Moun dekri detrès nan plizyè fason. Si w gen detrès, ou ka santi w:

- Tris oswa deprime
- Sousye
- Fache
- San espwa
- Pou kont ou oswa izole
- San fòs, oswa tankou ou pa gen okenn kontwòl
- Pa sèten de objektif ou oswa sans lavi w
- Angoudi, oswa pa santi anyen ditou
- Fatige

Detrès ka fè li pi difisil pou pran desizyon. Ou ka gen pwoblèm tou pou deside sou tretman, pran randevou swivi, e menm pran medikaman ou bezwen pou trete kansè w.



Kijan yo trete detrès?

Tretman pou detrès ka gen ladan terapi lapawòl, medikaman, aktivite priz konsyans (tankou terapi mizik), oswa yon konbinezon tou lè twa.



Kisa w ka fè pou ede w jere detrès?

Pa gen yon sèl mwayen. Jwenn bagay ki mache pou ou. Yon bagay ka mache yon jou men pa nan pwochen an. Plis ou gen metòd adaptasyon, plis w ap byen prepare lè w bezwen yo.

Sa pou w Fè:

- Reflechi sou fason ou te adapte nan pase. Si yo te ede, eseye yo ankò.
- Eseye fè egzèsis detant, meditasyon, yoga, masaj, oswa terapi animal domestik.
- Fè aktivite, tankou mache, monte bisiklèt, oswa travay nan jaden w.
- Jwenn yon moun ou ka pale ak li sou maladi w lan.
- Jere kansè w "yon jou alafwa." Konnen ke kèk jou pral pi bon pase lòt.
- Konnen ke li OK si ou pa santi w pozitif tout tan.
- Itilize sipò ak gwoup èd si yo fè w santi w pi byen.
- Jwenn yon doktè ki pèmèt ou poze tout kesyon w yo. Sa ka ede w prepare w pou sa ki gen chans rive.
- Eksplòre kwayans espirityèl ak relijye epi pratik (tankou lapriyè) ki te ede w nan tan lontan. Chèche lòt pratik ki ta ka ofri ou konfò.
- Kenbe yon jounal kòm yon fason pou ekspri tèt ou.

- Make nimewo telefòn doktè w yo, dat tretman, rezilta laboratwa, reyon x, eskanè, sentòm, efè segondè, medikaman, ak estati medikal jeneral ou.
- Pale ak ekip swen kansè ou si w ap panse a kanpe tretman regilye. Di yo poukisa w ap panse ak sa a epi kisa ou ta sipoze fè pito.

Sa pou w pa Fè:

- Sipoze ke ou pral mouri paske ou gen kansè. Pale ak ekip swen kansè w sou kisa pou atann ou.
- Blame tèt ou ki lakòz kansè a.
- Santi w mal si ou pa ka toujou rete pozitif. Pou geri, li enpòtan pou kite tèt ou santi tout santiman w yo, bon ak move.
- Eseye fè fas ak detrès ou pou kont ou. Jwenn èd ak sa ou bezwen.
- Santi w jennen pou w jwenn èd nan men yon pwofesyonèl sante mantal.
- Kenbe enkyetid oswa sentòm ou yo sekrè pou moun ki pi pwòch ou yo. Yo ka ede w konprann sa pou w fè epi sonje sa ekip swen kansè w la te di w.



Kilè pou pale ak ekip swen kansè w

Enfòm ekip swen kansè w lan sou nenpòt chanjman nan fason ou santi w pou ou ka jwenn èd ou bezwen an. Fè yo konnen lè ou remake chanjman yo, ak kisa ou gen pwoblèm, oswa bagay ki fè chanjman yo vin pi mal oswa pi bon.

Genyen detrès nòmal lè ou gen kansè. Men, pafwa, detrès ka anpeche w fè sa w bezwen fè. Rele ekip swen kansè w imedyatman si ou:

- Santi w boulvèse oswa depase pa yon santiman perèz
- Santi w tèlman tris ke w panse ou pa ka kontinye ak tretman
- Santi ou pa kapab fè fas ak doulè, fatig, epi kè plen
- Gen pwoblèm pou dòmi oswa manje
- Gen pwoblèm ak konsantrasyon w oswa memwa w
- Gen difikilte pran desizyon
- Santi w san espwa - ap mande tèt ou si sa vo lapèn kontinye
- Ap panse a kansè a oswa lanmò tout tan
- Kesyon lafwa ak kwayans relijye
- Santi w san fòs, san valè, pa itil anyen, e tankou yon chay pou lòt moun

Sonje: Pa gen yon sèl fason pou jere detrès. Fè ekip swen kansè w konnen kijan ou santi w pou ou ka jwenn èd ou bezwen pou ede w jere li. Gen medikaman ak lòt sèvis ki ta ka ede w.



Kilè pou yo ale nan Ijans a oswa rele 911

Pou jwenn èd imedyata, ale nan Ijans oswa rele 911. Ou kapab rele tou oswa voye mesaj tèks bay 988 pou antre an kontak ak Liy Asistans Pou Swisid Ak Kriz la. Sèvis sa a ofri sipò gratis ak konfidansyèl 24 sou 24 epi 7 jou sou 7 pou moun ki an detrès ak resous pou ou menm oswa pwòch ou yo.



Pou plis enfòmasyon ak sipò, vizite sit entènèt American Cancer Society nan cancer.org/haitiancreole oswa rele nou nan **1-800-227-2345**. Nou la lè w bezwen nou.

