

Detrès se yon emosyon, sansasyon, oswa panse ki dezagreyab. Se yon sitiyasyon ki komen sou moun ki gen kansè ak sou manm fanmi yo ak moun yo renmen.

Detrès kapab afekte fason ou panse fason ou santi ou, oswa fason ou aji. Sa kapab fè li difisil pou siviv avèk lè ou gen kansè epi pou kontwole sentòm yo, tretman an ak efè segondè yo. Sa kapab menm fè efè segondè yo vin grav, tankou fatig, kèplen, pwoblèm pou dòmi ak doule.

Distress can also make it harder to make decisions. You Detrès kapab fè li pi difisil tou pou pran desizyon yo. Ou ka gen pwoblèm pou pran desizyon sou tretman ou, pou pran randevou swivi, epi menm pou pran medikaman yo ou bezwen pou trete kansè ou.

Si ou aprann fason pou pale konsènan detrès epi pou siviv avèk li sa kapab ede ou ak moun ou renmen yo.



Konsèy pou ede ou avèk detrès

Pa gen yon solisyon inik. Jwenn aktivite ki travay pou ou. Yon aktivite ta ka menm travay nan yon jou men pa travay nan jou apre a.

Tank ou genyen plis metòd pou siviv ki pare, tank w ap pi byen prepare lè ou bezwen yo.

Sa pou fè:

- Reflechì sou fason ou te siviv nan tan anvan. Si fason yo te ede ou, eseye yo ankò.
- Eseye egzèsis pou rilaks, meditasyon, yoga, masaj oswa terapi bèt kay.
- Fè aktivite, tankou mache, monte yon bisiklèt oswa travay nan jaden ou.
- Jwenn yon moun ou kapab pale avèk li sou detrès ou.
- Kontwole kansè ou yon jou alafwa. Konnen kèk jou pral pi bon pase lòt yo.
- Konnen pa gen pwoblèm si ou pa santi ou pozitif toutan.

- Itilize gwoup sipò ak gwoup youn-ede-lòt si yo fè ou santi ou pi byen.
- Jwenn yon doktè k ap kite ou poze tout kesyon ou yo. Sa kapab ede ou prepare pou sa ki ka rive.
- Chèche konnen kwayans ak pratik espirityèl ak relijye tankou lapriyè, ki te ede ou nan tan anvan. Analize lòt pratik ki ta ka ofri ou konfò.
- Konsève yon jounal kòm yon fason pou eksprime tèt ou.
- Konsève dosye nimewo telefòn doktè ou yo, dat tretman yo, valè laboratwa, radyografi, eskanografi yo, sentòm yo, efè segondè yo, medikaman yo, ak sitiyasyon medikal jeneral ou.
- pale avèk ekip swen kansè ou si ou anvizaje sispann tretman regilye ou. Fè yo konnen pou kisa ou anvizaje sa ak sa ou ta fè pito.

Sa pou pa fè:

- Sipoze ou pral mouri paske ou gen kansè. Pale avèk ekip swen kansè ou sou sa ou kapab espere.
- Repwoche tèt ou pa poutèt ou lakòz ou gen kansè.
- Santi ou mal si ou pa toujou kapab pozitif. Li nòmal pou santi yon deprime pafwa.
- Eseye kontwole detrès ou sèlman poukont ou. Chèche jwenn èd avèk sa ou bezwen.
- Santi ou anbarase pou chèche jwenn èd yon pwofesyonèl sante mantal.
- Kenbe enkyetid oswa sentòm ou yo an sekre pou moun ki pi pwòch ou. Yo kapab ede ou chèche konnen sa pou fè ak sonje sa ekip swen kansè ou te di ou.

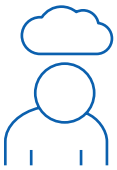


Fason pou pale konsènan detrès ou

Premye etap pou sivi avèk detrès ou se pale avèk ekip swen kansè ou konsènan fason ou santi u. Yo konte sou ou pou fè yo konnen fason ou ye ak sa ou santi.

Moun ki gen kansè ka dekri detrès kòm sansasyon:

- Tris
- Enpuisan
- Gwo-gwo depresyon oswa deprime
- Dezespere
- Pè
- Fache



Kilè detrès vin grav?

Li nòmal pou gen detrès lè ou gen kansè. Men pafwa detrès fè Li difisil pou fonksyone oswa sivi. Si ou gen nenpòt nan siy ki endike anba la yo, pran kontak avèk ekip swen kansè imedyatman li posib pou ou:

- Ou santi ou akable oswa yon santiman laperèz anvayi ou
- Ou santi ou tris tèlman sa fè ou panse ou pa kapab kontinye avèk tretman an.
- Ou santi ou pa kapab sivi avèk doule, fatig, ak kèplen
- Twoub pou dòmi oswa pou manje
- Ou gen twoub avèk konsantrasyon ou oswa memwa ou

- Ou gen yon move moman pou pran desizyon yo
- Ou santi ou enpuisan – w ap mande tèt ou si li nesèsè pou kontinye
- W ap reflechi sou kansè a ak/oswa lanmò toutan
- W ap kesyone lafwa ak kwayans relijye
- Ou santi ou enpuisan, san valè, initil, epi tankou yon fado pou lòt moun yo



Pale avèk ekip swen kansè ou.

Fè ekip swen kansè ou konnen nenpòt chanjman nan fason ou santi ou pou ou kapab jwenn èd ou bezwen. Fè yo konnen lè ou remake chanjman yo, avèk kisa ou gen twoub la, oswa aktivite ki fè chanjman yo vin grav oswa soulaje.

Pafwa detrès kapab anpeche ou fè sa ou bezwen fè. Rele ekip swen kansè ou si ou:

- Santi ou tris tèlman sa fè ou panse ou pa kapab kontinye avèk tretman an
- Gen pwoblèm pou dòmi, manje, oswa konsantre
- Santi ou enpuisan
- Reflechi anpil sou lanmò

Sonje: Pa gen yon sèl fason pou kontwole detrès Fè ekip kansè ou konnen sa ou santi ou pou ou kapab jwenn èd ou ka bezwen pou ede ou kontwole sa. Gen kèk medikaman ak lòt sèvis ki ta ka ede ou.



Pou jwenn enfòmasyon ak repons sou kansè, ale sou sitwèb Sosyete Ameriken pou Kansè (American Cancer Society) [cancer.org](https://www.cancer.org) oswa rele nou nan nimewo **1-800-227-2345**. Nou la lè ou bezwen nou.