



ÇOCUK VE
HASTALIK



TANI VE TEDAVİNİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ NELERDİR?

Kanserin çocuklar üzerinde fiziksel, psikolojik veya bilişsel etkileri olabilir. Bir çocuğun bu etkilerle nasıl baş edeceği bireysel faktörlere bağlıdır. Eğitim seviyesi, önceki olumlu veya olumsuz hastalık tecrübeleri, daha önceden kazanılmış baş etme becerileri, mizaç, sosyal destek ve diğer stres yaratan durumların varlığı çocuğun durumla ne kadar uyumlu baş edeceğini belirler. Her çocuk aynı şekilde etkilenmese de, kanser tanısı aldıktan sonra ve tedavi sürecinde çocukların yaşayabileceği bazı zorluklar şunlardır:

■ Hastalık veya tedavi sonucu oluşan fiziksel rahatsızlıkların sosyal ve duygusal etkileri olabilmektedir. Bazı çocuklar dış görünüşlerindeki değişikliklerden mutsuz olabilir, özgüvensiz hissedebilir. Bu durum, akademik başarılarını ve sosyal yaşamlarını etkileyebilir.

■ Tedavi sürecinde sık sık evden ve okuldan uzak kalmak, alışıkları sosyal destekten uzak kalmalarına sebep olur. Bazı çocuklar içe kapanabilir.

■ Tanı ve sonrasındaki tedavi sürecinde çocuklar, ebeveynleri gibi, kaygılar ve korkular yaşayabilirler, bedensel şikayetler artabilir. Bazı çocuklarda öfkeli konuşmalar, davranışsal problemler kendini gösterebilir.

Hastane sürecinde yaşadıkları stres nedeni ile çocuklar bazen yaşlarından daha küçük davranmaya başlayabilirler. Bazı çocuklar ailelerini her zaman yanında isteyebilir.

Araştırmalar ailesi ve arkadaşlarından iyi destek alan çocukların, tedavi sonrasında olumsuz psikolojik etkilerden daha çabuk kurtulduğunu göstermektedir. Ayrıca alınan psikososyal destek sayesinde çocuklar duygularını ifade edebilir, duyguları ile baş etme becerileri geliştirebilir ve tanı ve tedavinin kısa ve uzun süreli etkilerinden etkin bir şekilde kurtulabilir.

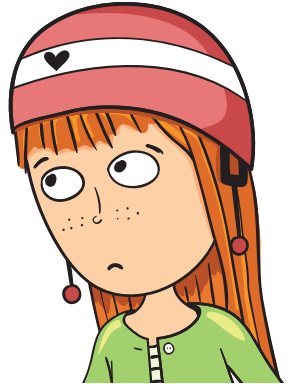
ÇOCUKLAR KANSERİ ANLAR MI?

Pek çok ebeveyn çocukların kanseri anlayamayacağını ve hastalıktan bahsetmeyerek çocuklarını üzülme korkuyabileceklerini düşünür. Aslında hepimiz gibi çocuklar da hasta olduklarında bedenlerinde etkilerini hissederler. Yetişkinler gibi kelimelere dökemeseler veya tam olarak ne olduğunu anlayamazlar da, bedenlerini rahatsız hissettiklerinde bir şeylerin yolunda olmadığını anlayabilirler. Onlar için kanser kelimesinin anlamı ebeveynlerinininki ile aynı olmayabilir, ama bir farklılık olduğunu hissederler. Bu nedenle çocukların hastalığını isimlendirmek, yolunda gitmeyen şeylere isim vermek çocuğun içinde bulunduğu duruma anlam vermesini sağlar. Çocuk

ile ebeveynlerinin arasındaki güven ilişkisini pekiştirir. İstediginde çekinmeden konuşabilme özgürlüğünü sağlar, soru sormasını kolaylaştır ve kafa karışıklığını engeller.

Çocuğa bilgi verilmediğinde, çocuk anlam veremediği noktaları kendi hayal gücü ile açıklar. Bu da, “sebze yemediğim için kanser oldum” gibi pek çok yanlış inanişya sebep olabilir.

0-3 yaş arası çocuklar kanser kelimesini anlayamaz, daha çok ebeveynlerinden ayrılmaktan korkarlar. İşlemlerin canlarını acıtmasından çekinirler. Bu yaştaki çocuklar kendilerine bir işlem yapılmasını veya hastaneye gitmenin anlamını önceden bilemezler. Buna rağmen onlara güven veren bir ses tonu ile basit kelimelerle ne yapılacağını kısa bir süre önceden söylemek önemlidir. İşlemlerden sonra hastaneden çıkacaklarını, terk edilmeyeceklerini hatırlatmak onları çok rahatlatır.



3-7 yaş arası çocuklar basit kelimelerle açıklandığında kanseri anlarlar. Hastalık için somut sebepler ararlar. Bu nedenle, bu yaş grubundaki çocuklara kanserin kimsenin suçu olmadığını, buna kimsenin sebep olmadığını anlatmak önemlidir. Terk edilmeyeceklerini bilmek isterler. Hastaneden çıkış tarihleri ile ilgili detayları onlarla paylaşmak, çocukları rahatlatır. Bu yaşta çocuklar acıyı ve ağrıyı öngörebilir ve bundan korkarlar. Bu nedenle, acı ile ilgili bilgi paylaşırken çocuklara dürüst davranmak, ebeveynlerin güvenilirliğini arttırır. Bunu söylerken tedavilerin neye iyi geldiğini hatırlatmakta fayda vardır.

7-12 yaş arası gençler kanserin biraz daha detaylı açıklamasını anlarlar. Soyut düşünme geliştigi için hastalığın yaptıkları bir yanlıştan kaynaklandığını düşünmezler. İyileşmek için ilaçlarını içmeleri ve tedavilerini olmaları gerektiğini anlayabilirler. Ne zaman canlarının acıdığını çabuk öğrenirler, bu nedenle işlemlerin acısı veya ağrısı hakkında dürüst olmak önemlidir. Bu yaşlardaki çocuklar kanser kelimesini okulda, televizyonda, sosyal medyada veya ailede duyarlar. Bu sebeple, bu çocukların ne bildiklerini sormak, onları konuşmaya davet etmek yanlış inançları engellemek için önemlidir.

Açıkça konuşmak çocuğun tek başına endişelenmesini engeller.

Ergenler

ise kanserin karmaşık açıklamalarını

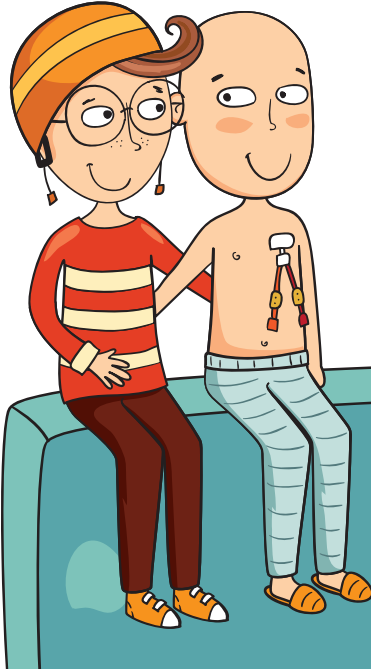
anlayabilir ve detaylı sorular sorabilir. Kendi hastalıkları ile ilgili daha çok bilgi sahibi olmak isterler. Kanserın hayatlarını nasıl etkilediğini fark ederler. Kanserle ilgili çeşitli bilgileri çevreden edinirler. Onların çevreden neler öğrendiğini anlamak, ergenlerin korkularını anlayabilmek için önemlidir. Ergenler iyileşmenin tedavi olarak olacağını bilirler, yine de bazen karşı gelme davranışları gösterebilirler. Tedavi ile ilgili konularda söz haklarının olması ve kararlara dahil edilmeleri, kendilerini önemsenmiş hissetmelerini sağlar ve tedaviye uyumlarını artırır. Ergenler genelde dış görünüşe ve arkadaşlarına ayak uydurabilmeye önem verirler. Bu nedenle, saç dökülmesi veya kilo değişiklikleri gibi yan etkileri daha zor kabullenebilirler. Onlarla bu konuların açıkça konuşulması kaygılarını azaltır.



ÇOCUĞUMLA KONUŞURKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

Özellikle sizin konuşmayı zor bulduğunuz konularda, çocuğunuza ne diyeceğinizi önceden düşünmek faydalı olabilir. Tedavi ile ilgili konuşmadan önce, doktorunuz veya tedavi ekibi ile konuşmak yardımcı olabilir. Bazen sizinle aynı sıkıntıları yaşayan başka ebeveynlerle konuşmak da iyi gelir. Her aile kendine iyi gelen yöntemlerden bahseder, bu nedenle ebeveynlerin verdiği öğütleri dinlerken kesin doğrular olarak almamalı, kendiniz de mutlaka tartmalısınız.

Çocuğunuzla zorlandığınız konuşmalar yaparken, güvendiğiniz ve size destek olabilen birinin yanınızda olmasına dikkat edebilirsiniz. Bu kişi ailenizden olabilir ve

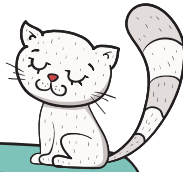


size duygusal olarak destek sağlayabilir. Ya da tedavi ekibinden biri olabilir ve siz anlattıkça bilgisi ile sizi destekleyebilir.

Genellikle çocuklarla zor konuları birden fazla kere konuşmak gerekir. İlk seferinde fazla soru sormayabilir, tepki göstermeyebilirler. Düşündükçe akıllarına yeni sorular gelebilir. Bu nedenle kısa kısa ve sık sık konuşmak çocukların sizinle iletişimini artırır.

Konuşurken çocuklara karşı açık ve dürüst olmak önemlidir. Bir konu ile ilgili yeterli bilginiz yoksa veya nasıl söyleyeceğinizi bilemediğinizde "bilmiyorum ama öğrenip sana anlatırım" diyebilirsiniz. Bu şekilde zaman kazanmış olur, destek alabilirsiniz.

Çocuklar ile konuşarak onların soru sormalarını cesaretlendirmek önemlidir. Siz onun en büyük destek kaynağısınız, bu nedenle size soru sorabilmesi gereklidir.



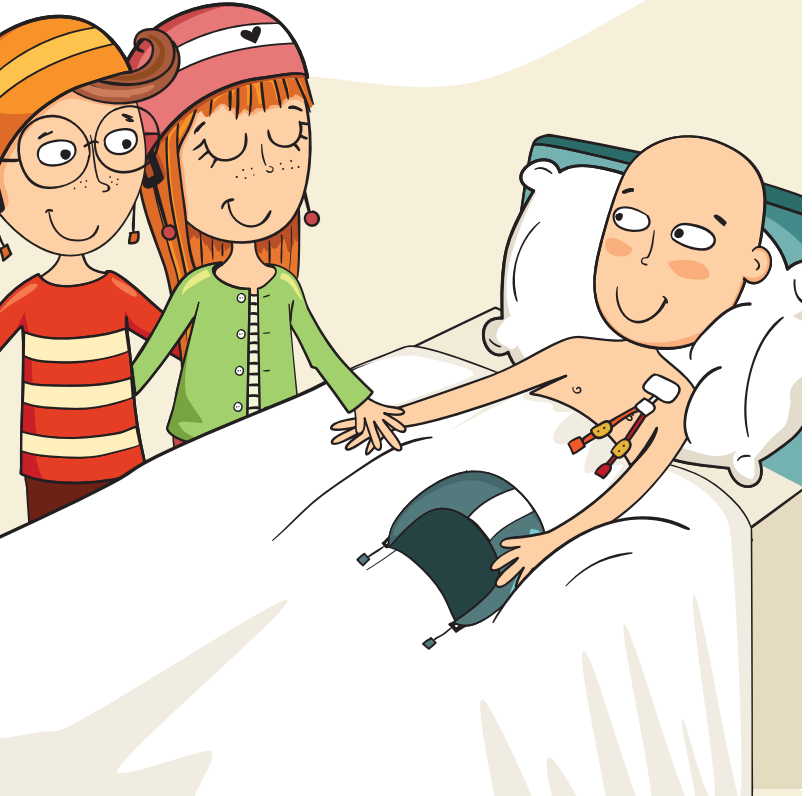
Çocuklar ile konuşurken duygularınızdan bahsetmek onların da duygularını paylaşmasını kolaylaştırır. Duygularını paylaşabilen çocuklar kendilerini yalnız hissetmezler.

Süreci çocuğunuza anlatırken ille de kanser kelimesini kullanmak durumunda değilsiniz. Ama çocuğunuz hastanedeyken bu kelimeyi duyabileceğini unutmayın. Çocuğunuzun size anlamını sorma ihtimaline karşı nasıl açıklayacağınızı önceden düşünebilirsiniz.

Çocuğunuz hastanede anlamadığı pek çok kelime duyar. Bu kelimeleri onun yaşına uygun örneklerle açıklarsanız, kaygıları azalır. Mesela “kemoterapi” kelimesini açıklarken, “hasta hücreleri iyileştirmek için kullanılan özel bir ilaç” diyebilirsiniz. Konuşmadan önce, bu tıbbi terimlerin anlamlarını sizin bilmeniz önemlidir.



Unutmayın ki çocuklar ebeveynlerinin ne hissettiğini anlayabilir. Eğer konuşurken siz kaygılı veya gerginseniz bunu hisseder ve o da gerilir.



KANSERLİ ÇOCUKLARA UMUT VAKFI

Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV), **“Nerede yaşam varsa, orada umut vardır”** felsefesi ile 2000 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hematoloji Onkoloji Servisi'nde çocukları tedavi görmekte olan aileler ile hekimlerinin bir araya gelmeleriyle kuruldu.

KAÇUV'un kuruluş amacı; **"maddi sorunları nedeniyle tedavileri aksama riski taşıyan çocukların tedavilerinin sürekliliğini sağlamak"** ve kanser ile mücadelede önemli bir gereksinim olan psikolojik destek ve çocuk psikolojisine uygun tedavi ortamının yaratılmasıdır.

Aile, yakın çevre, sağlık çalışanları ve sağlık sistemi ile kamuoyunda farkındalık yaratarak kanserli çocukların tedavi süreçlerini geliştirecek ve psikolojik, sosyal, fiziksel ve tıbbi açıdan yaşam kalitelerini arttıracak etkinlikler yürütmektir.

Vakıf 2012'de bağışlarla projelendirilen Aile Evi'ni hizmete açmıştır. Aile Evi şehir dışından İstanbul'a tedavi için gelen ailelerin tedavileri süresince ücretsiz konaklayabileceği 14 oda ile hizmet vermektedir.



Çocukluk Çağı Kanserleri Bilgilendirme projesi kapsamında, UPS Vakfı'nın 2014 Fon desteğiyle hazırlanmıştır.



www.kacuv.org

Gümüşsuyu Mah. Ağa Çırağı Sk. Pamir Apt. No. 7
D. 4 Gümüşsuyu-Beyoğlu-İstanbul
T. +90 212 291 31 10 F. +90 212 267 21 44