

اگر کسی بالغ شخص کو کینسر ہو، تو اس بارے میں بچوں اور نوجوانوں سے بات کرنا

Talking to children and
teenagers when an adult has
cancer: Urdu

یہ صفحات میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کے کتابچے اگر کسی بالغ شخص کو کینسر ہو، تو اس بارے میں بچوں اور نوجوانوں سے بات کرنا سے لیے گئے ہیں۔ پورا کتابچہ انگریزی زبان میں دستیاب ہے۔

انگریزی زبان کے کتابچے کے ساتھ اس ترجمے کو پڑھنا آپ کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔ اس کی مدد سے آپ ایسی وضاحتیں (تصاویر) بھی دیکھ سکیں گے جنہیں اس ترجمے میں شامل نہیں کیا گیا۔

صفحات 6 تا 21 تک، کینسر کے بارے میں بات کرنا

بچوں کو کیوں بتایا جائے؟

والدین بعض اوقات سوچتے ہیں کہ اپنے کینسر کی تشخیص کے بارے میں بچوں کو نہ بتا کر وہ ان کی مدد کر رہے ہوتے ہیں۔

بچوں کو بری خبروں، پریشانیوں اور مسائل سے دور رکھنے کی کوشش کرنا ایک فطری رویہ ہے۔ مگر بچوں کو اکثر اپنی فیملی کو درپیش مسائل کا اندازہ ضرور ہوتا ہے۔ انہیں یہ بھی اندازہ ہو سکتا ہے کہ آپ اور گھر کے دیگر بالغ لوگوں کے احساسات اور رویوں میں کیا تبدیلیاں آئی ہیں۔ اصل واقعات کے بارے میں نہ جان کر بعض بچے زیادہ پریشان ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ان کے ساتھ آپ کے تعلقات پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔

بچوں کو اپنی پریشانیوں اور خوف کے بارے میں کھل کر بات کرنے کا موقع دینا اہم ہوتا ہے۔ کینسر کے بارے میں بات کرنے سے وہ زیادہ محفوظ محسوس کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے وہ سوالات پوچھ سکتے ہیں اور آپ کو اپنے احساسات بھی بتا سکتے ہیں۔

آپ ہو سکتا ہے کہ اپنے کچھ خدشات کی وجہ سے بھی بتانے میں تاخیر کر رہے ہوں یا نہ بتا رہے ہوں۔ یہ معمول کے مطابق ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ خود صورتحال کو تسلیم کرنے کی کوشش کر رہے ہوں۔ بچے کی پریشانیوں کا مداوا کرنے کا خیال تمام چیزوں سے بڑھ کر خوش آئند ہو سکتا ہے۔ یا آپ کو یہ پریشانی بھی لاحق ہو سکتی ہے کہ اس سے آپ کی فیملی متاثر ہو گی۔ آپ کو یہ پریشانی بھی ہو سکتی ہے کہ بچہ اپنے سکول یا امتحانات کو چھوڑ کر کینسر پر توجہ مرکوز کر سکتا ہے۔

بات کرنے کے فوائد

- بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ کھل کر بات کرنے کے بہت سے فوائد ہو سکتے ہیں:
- اصل صورتحال کے بارے میں جان کر ہو سکتا ہے کہ وہ زیادہ تحفظ اور تھوڑی پریشانی محسوس کریں۔
- وہ سوالات پوچھ سکتے ہیں، اپنے احساسات کا اظہار کر سکتے ہیں اور آپ سے کھل کر بات کر سکتے ہیں۔
- اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ ان پر اعتماد کرتے ہیں اور آپ ان کے ساتھ کھلے پن کا مظاہرہ کرتے ہیں۔
- اس سے آپ سب لوگ آپس میں قریب ہو سکتے ہیں۔ آپ کے بچے آپ کی معاونت اور آپ ان کی معاونت کر سکتے ہیں۔
- اس کی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ وہ بہتر مقابلہ کریں۔

اگر آپ ان سے بات نہیں کرتے

بچوں کو بری خبروں سے دور رکھنا ایک فطری رویہ ہے۔ اگر آپ ان سے بات نہیں کرتے، تو انہیں درج ذیل پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے:

- وہ خوف محسوس کر سکتے ہیں، کیونکہ انہیں معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اصل ماجرہ کیا ہے
- وہ بہت سی پریشانیوں کا اکیلے سامنا کریں گے کیونکہ کسی سے بات نہیں کر سکیں گے
- وہ پریشان ہو سکتے ہیں کہ شاید ان کی کسی غلطی یا قصور کی وجہ سے کینسر ہو گیا ہے
- وہ یہ سمجھ سکتے ہیں کہ وہ اہم نہیں کیونکہ انہیں شامل نہیں کیا جا رہا
- وہ اصل صورتحال سے زیادہ پریشان ہو سکتے ہیں
- وہ یہ سوچ سکتے ہیں کہ شاید کینسر اتنی بری چیز ہے کہ اس کے بارے میں بات بھی نہیں کی جا سکتی۔

بچوں کو اکثر اصل صورتحال کا اندازہ ہو ہی جاتا ہے، بیشک اگر آپ انہیں نہ بھی بتائیں۔ مثال کے طور پر، انہیں اپنے ایسے دوستوں سے بھی معلوم ہو سکتا ہے جن کے خاندان آپ کے خاندان کے دوست ہیں۔ اس طرح معلوم ہو جانے پر آپ کے ساتھ ان کے تعلقات پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ انہیں اس بات کا افسوس ہو سکتا ہے کہ اہم معاملات پر بات کرنے کے لیے آپ یا گھر کا کوئی بڑا شخص ان پر اعتماد کرتا۔

بچوں کو ٹی وی، انٹرنیٹ اور وہ جو گفتگو سنتے ہیں، سے بھی اندازہ ہو سکتا ہے۔ مگر یہ معلومات ہمیشہ درست نہیں ہو سکتیں۔ اگر آپ اصل صورتحال کے بارے میں ان سے خود بات نہیں کرتے، تو وہ اس معلومات پر یقین رکھنا جاری رکھیں گے۔

اپنے بچوں کو بتانا

اپنے بچوں کو بتانے سے پہلے ہو سکتا ہے کہ آپ کو خود اپنے احساسات پر قابو پانے کے لیے وقت درکار ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپ پہلے اپنی نرس یا کونسلر سے بات کرنا چاہتے ہوں۔ اگر ہو سکے، تو اپنے بچوں کو بتا دیں، اس سے پہلے کہ انہیں صورتحال کا اندازہ ہو جائے اور وہ پریشان ہونا شروع کر دیں۔

زیادہ سے زیادہ تیار رہنے کی کوشش کریں۔ آپ کے پاس جتنی معلومات ہو اس کو اکٹھا کریں اور یقینی بنائیں کہ آپ اسے سمجھتے ہوں۔

آپ درج ذیل چیزوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں:

- وہ سوالات جو بچہ پوچھ سکتا ہے
- چیزوں کی وضاحت میں استعمال ہونے والے الفاظ

آپ ان سے یہ پوچھتے ہوئے آغاز کر سکتے ہیں کہ انہیں پہلے سے کیا کچھ معلوم ہے۔ آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی توقع سے زیادہ جانتے ہیں۔

انہیں کون بتائے؟

اگر آپ میاں اور بیوی دونوں موجود ہیں، تو عام طور پر یہ بہترین ہو گا کہ آپ دونوں اکٹھے بتائیں۔ مگر اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ فیملی میں عام طور پر کیسے بات کرتے ہیں۔

اگر میاں یا بیوی میں سے صرف ایک موجود ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ اکیلے ہی بتا سکتے ہوں اور خود ہی بتانا چاہتے ہوں۔ یا آپ اپنے کسی ایسے قریبی شخص کے ساتھ مل کر بھی بات کر سکتے ہیں جسے آپ کا بچہ جانتا ہو اور بھروسہ بھی کرتا ہو۔ یا آپ کسی اسپیشلسٹ نرس یا کونسلر سے بھی وہاں موجود رہنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔

اگر آپ بچوں سے خود بات نہ بھی کرنا چاہیں، تو ممکن ہے آپ وہاں پر موجود رہنا چاہتے ہوں۔ اس طرح آپ یہ جان سکیں گے کہ آپ کے بچے کو کیا بتایا گیا ہے اور اس نے کیا ردعمل دیا ہے۔ لیکن کچھ والدین ایک دوسرے کو یا کسی دوسرے بڑے شخص کو بتانے کا کہہ سکتے ہیں اور خود وہاں موجود نہیں رہنا چاہتے۔ آپ کو وہی کرنا چاہیے جو آپ کو بہتر لگے۔

بہترین وقت اور جگہ

ایسے وقت کا انتخاب کریں جب آپ کے بچے کے سننے اور پرسکون ہونے کے سب سے زیادہ امکانات ہوں اور اس وقت کوئی مداخلت بھی نہ کر سکتا ہو۔ ممکن ہے کہ چند ایسی جگہیں بھی ہوں جہاں پر آپ اور آپ کا بچہ بات کرنا زیادہ پسند کرتے ہوں۔ وہ جگہ ڈھونڈنے کی کوشش کریں جہاں آپ کا بچہ احساسات کا اظہار آسانی سے کر سکے۔

اگر آپ کے بچوں کی تعداد ایک سے زیادہ ہو، تو ان کے ساتھ اکٹھے بات کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اس طرح وہ یہ محسوس نہیں کریں گے کہ ان کے بہن یا بھائی ان سے زیادہ جانتے ہیں۔ اگر آپ انہیں علیحدگی میں بتانا چاہتے ہوں، تو جتنا ممکن ہو اتنا قریب جا کر بتائیں۔ کچھ بچے یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ انہیں آخر میں کیوں بتایا گیا۔

صرف بڑے بچوں کو ہی بتانے سے گریز کریں کیونکہ ان پر بوجھ پڑ سکتا ہے۔

ممکن ہے آپ گھر سے باہر جا کر ان سے بات کرنا چاہتے ہوں۔ اس سے کھل کر بات کرنا آسان ہو سکتا ہے اور بات چیت کے اختتام پر آپ دونوں اپنے رستوں پر جا سکیں گے۔ یہ وہ جگہ بھی ہو سکتی ہے جہاں آپ ہر بار کینسر پر بات کرنے کے لیے جا سکتے ہیں۔

انہیں سونے کے وقت بتانے سے گریز کریں کیونکہ ممکن ہے کہ وہ سو نہ سکیں۔ اگر صرف یہ ہی وہ وقت ہے جب آپ ان سے بات کر سکتے ہیں تو انہیں احساس دلائیں کہ ان کی معاونت کی جا رہی ہے۔ ان کے ہر سوال کا سونے سے پہلے جواب دینے کی کوشش کریں۔

انہیں کیسے بتایا جائے

بطور والدین اپنے بچے کے بارے میں آپ خود ماہر ہوتے ہیں۔ آپ ان سے بات چیت کے بہترین طریقے جانتے ہیں، آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ وہ کیسا ردعمل دیں گے اور انہیں کیسی معاونت درکار ہو گی۔

اگر آپ چاہیں تو بات چیت سے پہلے آپ مشق کر سکتے ہیں کہ آپ نے انہیں کیا بولنا ہے۔ مگر یہ کبھی نہ سوچیں کہ آپ کی گفتگو بہترین ہونی چاہیے۔ بچے کئی گھنٹوں یا دنوں بعد بھی ایسے سوالات پوچھ سکتے ہیں جن کے لیے آپ شاید تیار نہ ہوں۔

وہ وقت ڈھونڈنے کی کوشش کریں جب آپ کافی پر سکون محسوس کرتے ہیں۔ پہلی گفتگو صرف آغاز کا ایک نقطہ ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے بچے کو تھوڑی بہت متعلقہ معلومات اور حوصلہ دے سکتے ہیں۔

اگر ممکن ہو تو گفتگو کی سمت بچے کے در عمل اور سوالات کے مطابق رکھیں۔ اس کی بات سنیں اور آزادی سے بولنے دیں۔ ایسے سوالات پوچھیں جن کے وہ کھل کر جوابات دے۔ اس کی وجہ سے وہ ایک لفظ میں جواب دینے کی بجائے کھل کر اپنے خیالات کا اظہار کر سکیں گے۔

کھلے سوالات کی چند مثالیں درج ذیل ہیں:

- 'مجھے --- کے بارے میں بتائیں'
- 'ہم --- کیسے کر سکتے ہیں؟'
- 'آپ --- کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں؟'

دیانتداری سے کام لیں

بچوں کے ساتھ دیانتداری بہترین ہوتی ہے۔ اگر آپ انہیں واضح بات نہ بتا رہے ہوں یا کچھ چھپا رہے ہوں، تو ہو سکتا ہے کہ وہ آپ پر یقین نہ کریں اور آپ کو سچا نہ سمجھیں۔ چیزوں کو کم سنگین بنا کر پیش کرنے کی کوشش نہ کریں۔

اپنی حالت کے لحاظ سے آپ انہیں بتا سکتے ہیں کہ آپ کا کینسر سنگین ہے مگر بہت سے لوگ صحت یاب بھی ہو جاتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ انہیں سمجھا لیں کہ آپ کی صحت یابی کے لیے آپ اور آپ کے ڈاکٹر ہر ممکن کوشش کر رہے ہیں۔

اگر آپ ان کے سوالات کے جوابات نہیں دے سکتے، تو ایسا کہنے میں کوئی حرج نہیں کہ آپ کو معلوم نہیں۔ آپ انہیں یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ آپ جواب ڈھونڈنے کی کوشش کریں گے اور بعد میں بتا دیں گے۔

جب نوجوانوں کو اپنے والدین کے کینسر کا علم ہو جائے، تو وہ بچوں یا بڑوں سے مختلف رد عمل بھی دے سکتے ہیں۔ ممکن ہے وہ بیماری کی تشخیص اور فیملی پر اس کے اثرات کے متعلق مزید سوالات کریں۔ اپنے احساسات کو معمول پر لانے کے لیے انہیں زیادہ وقت بھی درکار ہو سکتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے ساتھ ساتھ، نوجوانوں کو بھی کینسر اور علاج کے منصوبے کے متعلق بتانا بہتر ہوتا ہے۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے سوالات پوچھیں اور ان کے جوابات نرمی اور ایمانداری سے دیں۔ یاد رکھیں کہ نوجوانوں کے لیے اپنی خود مختاری بہت اہم ہوتی ہے لیکن اس کے باوجود وہ آپ کی حوصلہ افزائی اور معاونت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

گفتگو کا آغاز کرنا

ایسے الفاظ استعمال کریں جو آپ کے بچے سمجھ سکیں۔ یہ ان کی عمر کے لحاظ سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ گفتگو میں مدد کے لیے چند مشورے درج ذیل ہیں: معلوم کریں کہ وہ کیا جانتے ہیں اور ان کی غلط فہمیاں دور کریں۔

- جو کچھ ہو رہا ہے اس کی وضاحت کے لیے غیر پیچیدہ اور سیدھی سادی زبان اور چھوٹے جملے استعمال کریں۔
- مستقبل میں ہونے والی چیزوں کی بجائے موجودہ صورتحال پر بات کرنے کی کوشش کریں۔
- جتنا ممکن ہو موضوع کے متعلق ہی بات کریں۔ بچے اس وقت زیادہ فکرمند ہوتے ہیں جب چیزیں واضح نہیں ہوتیں یا بڑے سرگوشیاں کر رہے ہوتے ہیں۔
- ان سے معلوم کریں کہ کیا وہ کسی اور چیز کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔
- گفتگو کی رفتار بچے کی مرضی کے مطابق رکھیں اور ان کے اپنے طریقے کے مطابق رد عمل کے لیے تیار رہیں۔
- چھوٹے بچوں خصوصاً سات سال سے کم کے لیے معلومات دوہرائیں۔ ہو سکتا ہے وہ پہلی بار میں آپ کی بات نہ سمجھ سکیں۔
- ان کی زندگیوں اور معمولات کے متاثر ہونے کے امکانات واضح کرنے کی کوشش کریں۔

بچوں کو کینسر کی وضاحت کرنے میں مدد کے لیے چند کتابیں اور ذرائع بھی موجود ہیں۔ آپ بڑے بچوں کو کینسر کی وضاحت میں مدد کے لیے کینسر کی اقسام اور ان کے علاج کی ہماری دیگر معلومات بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

کینسر کی وضاحت کرنا

- آپ بچوں کو بتا سکتے ہیں کہ کینسر کا نام کیا ہے، یہ جسم کے کس حصے میں ہے اور اس کا علاج کیا ہے۔ چھوٹے بچوں کو کینسر کی وضاحت کرنے کے طریقوں کی چند مثالیں درج ذیل ہیں:
- 'میرے جسم میں (حصے کا نام بتائیں) ایک گُلٹی بن رہی ہے جسے موجود نہیں ہونا چاہیے۔ اسے کینسر کہتے ہیں اور میں آپریشن کے ذریعے اس سے چھٹکارہ حاصل کرنا چاہتا/چاہتی ہوں۔ اس کے بعد ڈاکٹر مجھے ایسی ادویات دے گا جس سے یہ گُلٹی دوبارہ نہیں بن سکے گی۔'
- 'مجھے کینسر نام کی ایک بیماری ہے۔ ڈاکٹر ادویات کے ذریعے مجھے ٹھیک ہونے میں مدد دے رہا ہے۔ ممکن ہے ان ادویات کی وجہ سے میں چند دن بیمار اور لاغر ہو جاؤں مگر اس کے بعد میں صحتیاب ہو جاؤں گا/گی۔'

اگر آپ کا بچہ پوچھتا ہے کہ کینسر کیا ہوتا ہے، تو آپ بتا سکتے ہیں کہ 'ہمارا جسم چھوٹی چھوٹی بہت زیادہ چیزوں سے مل کر بنتا ہے جنہیں خلیے کہا جاتا ہے۔ ان تمام کے مختلف کام ہوتے ہیں جو ہمیں کام کرنے کے قابل اور تندرست بناتے ہیں۔ کینسر اس وقت ہوتا ہے جب جسم کے کچھ خلیے ٹھیک سے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور دوسرے صحتمند خلیوں کو بھی اپنا کام کرنے سے روکتے ہیں۔ کینسر کے خلیے گُلٹی کی صورت بھی اختیار کر سکتے ہیں۔'

ہو سکتا ہے بڑے بچے اور نوجوان کینسر کے متعلق معلومات انٹرنیٹ پر ڈھونڈنے کی کوشش بھی کریں۔ آپ اور آپ کا ڈاکٹر انہیں یہ سمجھانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ آیا ان کی تلاش کردہ معلومات آپ کی تشخیص کے مطابق اور درست ہے یا نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کے لیے میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ، www.hopesupport.org.uk یا رپریپ (www.riprap.org.uk) رپریپ ان نوجوانوں کے لیے ایک ویب سائٹ ہے جن کے والدین کو کینسر ہو۔

ہو سکتا ہے کہ انہیں پہلے سے معلوم ہو کہ کینسر کیا ہے۔ ممکن ہے انہوں نے اسکول میں اس کے بارے میں پڑھا ہو یا ان کے کسی دوست کو بھی کینسر ہو۔ ان کے کچھ دوستوں کے رشتہ داروں میں بھی کوئی فرد کینسر سے متاثر رہ چکا ہو۔ اگر آپ کے خیال میں بہتر ہو، تو آپ ان سے پوچھ سکتے ہیں کہ وہ پہلے سے کیا جانتے ہیں۔

وضاحت کے لیے اہم نقطے

- بچے خصوصاً دس سال سے کم عمر، اکثر کینسر ہونے کی وجوہات اور کینسر ہو جانے سے فکر مند رہتے ہیں۔ بچوں کو اعتماد چاہیے ہوتا ہے، کہ:
- ان کے کسی کام یا سوچ کی وجہ سے کینسر نہیں ہوا
- کینسر زکام کی طرح پھیلتا نہیں ہے – قریب بیٹھنے، گلے لگانے اور چومنے سے کوئی مسئلہ نہیں ہو سکتا
- وہ آپ سے سوالات پوچھ سکتے ہیں اور آپ سے اپنے احساسات کے بارے میں بات کر سکتے ہیں
- آپ ان کے مسائل سنیں اور ان سے نمٹنے کی کوشش کریں۔

سیکھنے کی معذوریوں کے حامل بچے

سیکھنے کی معذوریوں کے حامل بچے، مسائل کا سامنا کر سکتے ہیں۔ مگر زیادہ تر حالات میں اگر انہیں شامل اور تیار کیا جائے تو وہ مسائل زیادہ بہتر طور پر حل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کے قریب تر ہوتے ہیں، لہذا آپ اور آپ کا خاندان مل کر فیصلہ کر سکتا ہے کہ انہیں کتنی معلومات دینی چاہیے۔ معمولات زندگی میں ممکنہ تبدیلیوں اور ممکنہ جسمانی تبدیلیوں کی وضاحت کرنا نہ بھولیں۔ آپ اپنے بچے کو بتانے میں شاید خوف محسوس کریں۔ لیکن تبدیلیوں سے بہتر طور پر نمٹنے کے زیادہ امکانات اس وقت ہوتے ہیں جب آپ ان کے ساتھ دیانتدار اور کھلے ہوتے ہیں۔

آپ ایسے کلینڈروں اور ٹائم لائنز کا استعمال بھی کر سکتے ہیں جو ڈاکٹر کے ساتھ آپ کی ملاقاتیں، آپ کا ہسپتال کی اپوائنٹمنٹ اور آپ کے بچے کی سرگرمیاں دکھائے۔ یہ انہیں صورت حال کو سمجھنے اور اس کے وقت کے بارے میں جاننے میں مدد دے سکتا ہے۔ اس سے آپ کے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کا علاج ان کی زندگیوں کا حصہ کیسے بنے گا۔ یہ انہیں وہ چیزیں بھی یاد دلائیں گی جو اسی طرح چلتی رہیں گی۔

بصری معاونت کا استعمال بھی صورت حال کو سمجھانے میں مدد کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایک سے زیادہ مرتبہ وضاحت کرنی پڑے، خصوصاً جب آپ کے کورس کا دورانیہ لمبا ہو۔

ان کے معمولات کو پہلے جیسا رکھنے کی کوشش کریں۔ ان کے گرد وہی چیزیں رکھیں جن کے وہ عادی ہیں اور انہیں روزانہ ساری صورت حال سمجھائیں۔ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ تبدیلی کے ساتھ اچھے طریقے سے نمٹ سکے۔

بچے کی نگہداشت میں شامل اساتذہ یا معاون کارکنان سے بات کرنا بھی مفید ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کو خود فکری کی بیماری ہے، تو آپ نیشنل آسٹک سوسائٹی سے مزید معلومات لے سکتے ہیں – autism.org.uk ملاحظہ کریں

مزید کس کو معلوم ہونا چاہیے؟

ممکن ہے آپ ان قریبی خاندانوں اور دیگر بڑوں کو بتانا چاہتے ہوں، جنہیں آپ کا بچہ جانتا ہو اور بھروسہ بھی کرتا ہو۔ انہیں بتا دیں کہ آپ نے اپنے بچوں کو بتا دیا ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ کے بچوں کو ہر شخص سے ایک جیسا پیغام ملے۔ اپنے بچوں کو یہ بھی بتائیں کہ آپ کسے اور کیوں بتانا چاہتے ہیں۔

بچوں سے یہ پوچھنا بھی مفید ہو سکتا ہے کہ ان کے خیال میں دیگر کس شخص بتانا چاہیے۔ مثلاً یہ کوئی استاد، کلب کا رہنماء یا ان کے دوستوں کے والدین بھی ہو سکتے ہیں۔ اس متعلق کہ کسے علم ہونا چاہیے، بڑے بچوں کے احساسات زیادہ ہوتے ہیں لہذا ان سے پہلے بات کرنا بہتر ہے۔

نرسری یا سکول کے اساتذہ اور سکول کی نرس کو بتانا بھی ایک اچھا آئیڈیا ہے۔ اس طرح وہ آپ کے بچے کی ضروریات کی جانب زیادہ حساس ہوں گے۔ وہ غیر معمولی یا برے رویے کو بھی سمجھ سکیں گے۔ ان سے درخواست کریں کہ اگر انہیں آپ کے بچے کے رویے میں فکر مندی کے اثرات نظر آتے ہیں تو وہ آپ کو بتائیں۔ آپ ان سے آپ کے بچے کو زیادہ بالمشافہ وقت دے کر معاونت کی درخواست بھی کر سکتے ہیں۔ آپ ان سے اپنے بچے کے لیے سکول نرس یا کونسلر کے ساتھ کچھ وقت گزارنے کی درخواست بھی کر سکتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ کچھ نوجوان اپنے دوستوں سے الگ نظر نہ آنا چاہتے ہوں۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ چند لوگ یہ بات سمجھیں اور ضرورت پڑھنے پر ان کی معاونت کے لیے موجود ہوں۔

آپ کو اسکول یا کالج سے بات کرنے سے پہلے اپنے نوجوان بچے سے بات کر لینی چاہیے۔ یہ ان چند جگہوں میں سے ایک ہو سکتی ہے جنہیں وہ اب بھی 'حسب معمول' محسوس کرتے ہوں۔ لہذا ہو سکتا ہے کہ وہ شروع میں لوگوں کو آگاہ نہ کرنا چاہتے ہوں۔ ان سے پوچھنے پر وہ محسوس کریں گے کہ آپ انہیں ہر چیز بتا رہے ہیں اور انہیں شامل کر رہے ہیں۔

ہو سکتا ہے نوجوانوں کے اسکول، کالج یا یونیورسٹی میں کوئی امتحانات یا کورس ورک ہوں۔ اگر انہیں اپنی پڑھائی میں کوئی دشواری پیش آ رہی ہو، تو ان کے اساتذہ میں سے کسی سے بات کرنا بھی ایک اچھا آئیڈیا ہو سکتا ہے۔ آپ ان سے معلوم کر سکتے ہیں کہ کیا کوئی معاونت دستیاب ہے یا وہ آپ کے بچے کے کام کی آخری تاریخ بڑھا سکتے ہیں۔

صورت حال سے نمٹنے کی کوشش کے بارے میں اسکول یا کالج کے ساتھ بات کرنا بھی اہم ہو سکتا ہے۔ اساتذہ اور عملہ معاون ہو سکتا ہے اور وہ ان کے ایسے رویے اور مسائل بھی نوٹ کر سکتا ہے جو گھر میں نظر نہ آتے ہوں۔

صفحات 24 تا 29، بچوں اور نوجوانوں کے رد عمل

بچے اور نوجوان کیسے رد عمل دے سکتے ہیں

بچے کیا سمجھ سکتے اور ان کا رد عمل کیا ہو سکتا ہے، اس کا انحصار ان کی عمر پر ہوتا ہے۔ عام طور پر وہ جتنے بڑے ہوتے ہیں اتنا زیادہ سمجھ سکتے ہیں۔ مگر اس کا انحصار آپ کے بچے پر ہے۔ یاد رکھیں کہ ہر بچہ مختلف ہوتا ہے اور اپنے انداز میں رد عمل دیتا ہے۔

نوزائیدہ اور نو عمر بچے

نوزائیدہ اور نو عمر بچے صورت حال کو نہیں سمجھ سکتے۔ مگر وہ اپنے معمولات میں تبدیلیوں سے مکمل باخبر رہتے ہیں اور خصوصاً وہ اپنی دیکھ بھال کرنے والوں میں تبدیلیوں سے بھی آگاہ ہوتے ہیں۔ ماحول کو جتنا ممکن ہو جانا پہچانا اور یکساں بنانے کی کوشش کریں، خصوصاً اُس وقت کے لیے جب آپ خود موجود نہیں ہوتے۔ ممکن ہو تو اپنے بچے کی نگہداشت کے لیے ایسے شخص کا انتخاب کریں جو اسے اچھے طریقے سے جانتا ہو۔ جب بھی ممکن ہو تو عام معمولات جاری رکھیں۔

3 تا 5 سال کے بچے

کم عمر بچے بیماری کے بارے میں کچھ نہیں سمجھیں گے۔ مگر وہ اپنے اردگرد کے بڑوں کی پریشانیاں اور جذباتی اور جسمانی تبدیلیاں بھانپ سکتے ہیں۔ وہ اپنے معمولات میں تبدیلی اور اپنے سے دور رہنے کی وجہ پر رد عمل دے سکتے ہیں۔

وہ یہ بھی یقین کر سکتے ہیں کہ خواہش یا امید کرنے سے کوئی بھی کام ہو سکتا ہے۔ وہ یہ سوچ کر شرمندہ بھی ہو سکتے ہیں کہ ان کا کوئی کام آپ کی بیماری کا سبب بنا ہے۔ اگر آپ ہسپتال میں ہیں، تو آپ کے دور چلے جانے کے لیے خود کو ذمہ دار سمجھ کر وہ پریشان بھی ہو سکتے ہیں۔

اس گروپ کے بڑے بچے سمجھنا شروع کر دیتے ہیں کہ بیماری کیا ہوتی ہے۔ وہ پریشان ہو سکتے ہیں کہ انہیں بھی کینسر ہو سکتا ہے۔

عمر کے اس گروپ کے بچے والدین سے دور ہونے کے ڈر سے خوفزدہ اور سہم جاتے ہیں۔ وہ اپنی عمر کے لحاظ سے چھوٹے کام کرنا شروع کر سکتے ہیں مثلاً انگوٹھا چوسنا، بستر پر پیشاب کرنا، بچوں کی طرح باتیں کرنا یا شدید غضب کا اظہار کرنا۔ وہ معمول سے زیادہ خاموش ہو سکتے ہیں یا برے خواب دیکھ سکتے ہیں۔

مدد کیسے کی جائے

- آپ گڑیا، بھالو یا سادہ خاکوں کے ذریعے وضاحت کر سکتے ہیں کہ کینسر کہاں ہے۔ آپ جسم کا وہ حصہ بھی بتا سکتے ہیں جہاں آپ کا علاج کیا جا سکتا ہے۔
- اپنی غیر موجودگی میں کسی ایسے شخص سے دیکھ بھال کی درخواست کریں، جسے وہ اچھی طرح جانتے اور بھروسہ کرتے ہوں۔
- جب بھی ممکن ہو تو عام معمولات جاری رکھیں۔
- انہیں یہ بتائیں کہ کینسر ان کی وجہ سے نہیں ہوا اور نہ ہی یہ ان تک پھیل سکتا ہے۔
- معمول کی پابندیاں اور حدیں تعین کرنے کی کوشش کریں مگر ایسی چیزوں کے لیے بھی تیار رہیں جن کے لیے وہ بڑے ہو چکے ہیں۔

6 تا 12 سال کے بچے

اس عمر کے بچے کینسر اور جسم پر اس کے اثرات کے بارے میں وضاحت زیادہ تفصیل سے سمجھ سکتے ہیں۔ انہیں ایسے خوف بھی لاحق ہو سکتے ہیں جو یہ آپ کو نہیں بتاتے۔ انہیں یہ فکر ہو سکتی کہ آپ مر جائیں گے یا وہ خود کینسر کی وجہ ہیں یا یہ کہ انہیں بھی کینسر ہو جائے گا۔ وہ اپنے لیے غیر حقیقی طور پر اعلیٰ معیارات رکھ کر خصوصی طور پر اچھے بننے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا کہ آپ کو ان کے رویے، توجہ مرکوز کرنے، سکول کے کام یا دوستیوں میں تبدیلیاں نظر آئیں۔

مدد کیسے کی جائے

3 تا 5 سال کی عمر کے بچوں کے لیے دیئے گئے کئی مشورے عمر کے اس گروپ پر بھی کارآمد ہیں۔ آپ کو بھی درج ذیل مشورے مفید لگ سکتے ہیں:

- آپ کتابوں کے ذریعے کینسر اور اس کا علاج سمجھا سکتے ہیں۔
- اگر آپ کے حالات کے لیے مناسب ہو، تو انہیں حوصلہ دیں کہ کینسر کے بہت سے مریض صحت یاب بھی ہو جاتے ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ وہ اپنا سکول، سرگرمیاں اور دوستیاں جاری رکھیں۔
- انہیں بتائیں کہ اپنے وقت سے لطف لینے اور تفریح کرنے میں کوئی حرج نہیں۔
- مدد کرنے کے لیے، انہیں چھوٹے موٹے کام دیں۔ اس سے وہ خود کو شامل محسوس کریں گے۔
- ان کے سکول کو آگاہ کرنا بھی ایک اچھا آئیڈیا ہو سکتا ہے، تاکہ وہ بھی آپ کے بچے کی معاونت کر سکیں۔

نوجوان

نوجوان عام طور پر کینسر کو سمجھتے ہیں، مگر ہو سکتا ہے کہ وہ اس موضوع پر بات نہ کرنا چاہتے ہوں۔ انہیں آپ سے بات کرنے اور اپنے احساسات کا اظہار کرنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ سوال پوچھنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کرنا اور انہیں شامل ہونے کا احساس دلانا نہایت اہم ہے۔

ہو سکتا ہے کہ کچھ نوجوان مدد بھی کرنا چاہتے ہوں۔ مگر ہو سکتا ہے کہ وہ زیادہ خودمختار رہنا اور گھر میں کم وقت گزارنا بھی چاہتے ہوں۔ گھر میں زیادہ ذمہ داریاں ہونا انہیں بیک وقت چڑچڑا اور شرمندہ محسوس کرا سکتی ہیں۔ کبھی کبھار ان کا رویہ ان کی اپنی ذات اور دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث بن سکتا ہے۔

مدد کیسے کی جائے

- آپ معلومات کے ایسے ذرائع کا مشورہ دے سکتے ہیں جو مددگار ہو سکتے ہیں۔ مدد کرنے والی تنظیمیں بھی موجود ہیں، بشمول رپریپ (Riprap) اور ہوپ سپورٹ سروسز (Hope Support Services)۔ ہمارے پاس بھی مددگار کتابوں اور وسائل کی فہرست موجود ہے۔
- ان سے ان کے خیالات کے بارے میں پوچھیں اور انہیں بڑوں کی طرح شامل کرنے کی کوشش کریں۔
- انہیں سمجھائیں کہ احساسات کے بارے میں بات کرنا مسائل سے نمٹنے کا ایک مثبت اور عقلمندانہ طریقہ ہے۔
- آپ کسی دوسرے قریبی شخص سے بات کرنے کے لیے بھی ان کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ وہ شخص ان کا دوست، کوئی رشتہ دار یا خاندان کا دوست ہو سکتا ہے۔
- جتنا ممکن ہو اپنی دوستیاں، سرگرمیاں اور معمولات کے مطابق زندگی جاری رکھنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- جب انہیں ضرورت ہو، تو انہیں وقت اور موقع دیں۔
- ہو سکے تو معمول کے اصولوں اور حدود کے مطابق چلیں۔ یہ چیزیں اب پہلے سے زیادہ اہم ہو سکتی ہیں۔
- انہیں سمجھائیں کہ ہو سکتا ہے اب انہیں گھر کے کاموں مثلاً کھانا بنانے، صفائی کرنے اور چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال کرنے میں زیادہ مدد کرنی پڑے۔
- انہیں مدد لینے کا مطلب ہے کہ آپ کو ان کی ضرورت اور بھروسہ ہے۔ لیکن انہیں یہ اعتماد بھی دلائیں کہ آپ ان سے ہر کام کی توقع نہیں کرتے اور یہ کہ دیگر لوگ بھی ان کی دیکھ بھال کریں گے۔
- انہیں احساس دلائیں کہ آپ ان کی مدد کی قدر کرتے ہیں۔

جب بچوں کو مدد کی ضرورت ہو

بچے بہت سارے مختلف ردعمل دے سکتے ہیں۔ وہ اپنے جذبات کا اظہار غصے اور برے رویے سے بھی کر سکتے ہیں۔ کچھ بچوں کو کھانے پینے اور سونے کے مسائل یا بستر گیلا کرنے یا اسکول کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ وہ دکھی اور تنہا نظر آ سکتے ہیں یا ان میں دیگر علامات مثلاً بھوک نہ لگنا، سردرد یا پیٹ کے درد جیسی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔

یہ تبدیلیاں عام ہیں۔ لیکن اگر یہ علامات جاری رہتی ہیں یا آپ اپنے بچے کے لیے پریشان ہیں، تو آپ کسی سے مدد بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ لوگ جو آپ اور آپ کے بچے کی مدد کر سکتے ہیں، میں شامل ہیں:

- آپ کا جی پی (فیملی ڈاکٹر)
- اساتذہ
- اسکول کی نرس
- سماجی کارکنان
- آپ کے ہسپتال کی نفسیاتی خدمات
- مشورہ کی مقامی خدمات
- ہیلتھ وزیٹر (اسکول سے پہلے کی عمر کے بچوں کے لیے)

آپ کے کینسر کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو آپ کے بچے کی معاونت میں مدد کے لیے مشاورت یا نفسیاتی خدمات کے بارے میں اچھا مشورہ دے سکتے ہیں۔

آپ سماجی کارکنان سے بھی مدد لے سکتے ہیں۔ سماجی کارکنان تک رسائی کے طریقے درج ذیل ہیں:

- اگر آپ انگلینڈ، سکاٹ لینڈ یا ویلز میں رہتے ہوں، تو آپ کی لوکل اتھارٹی (کونسل) کے ذریعے - ملاحظہ کریں gov.uk/find-yourlocal-council
- اگر آپ شمالی آئرلینڈ میں رہتے ہوں، تو اپنے مقامی ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر ٹرسٹ کے ذریعے - ملاحظہ کریں nidirect.gov.uk

جب نوجوانوں کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے

نوجوانی کے سال پہلے ہی جذباتی آثار چڑھاؤ کا دور ہوتے ہیں۔ لیکن خاندان کے کسی رکن کے کینسر کے بارے میں معلوم ہونا اسے مزید مشکل بنا دیتا ہے۔

کچھ نوجوانوں کے لیے اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ وہ لکھائی، آرٹ یا میوزک کے ذریعے اظہار کو ترجیح دے سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ اگر وہ آپ کو اپنے احساسات کے بارے میں نہیں بتاتے، تو اس کا ہمیشہ یہ مطلب ہرگز نہیں ہوتا کہ ان کے پاس بات کرنے کے لیے کوئی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ انہیں اپنے دوستوں یا دیگر بڑوں جیسا کہ انکل، آنٹی یا دادا/دادی کی معاونت حاصل ہو۔ یہ یقینی بنانا نہایت اہم ہے کہ ان کے پاس بات کرنے کے لیے خاندان سے باہر بھی کوئی شخص موجود ہونا چاہیے۔

نوجوان، کونسلر سے بات کرنے کی بجائے معاون گروپ میں شمولیت کو زیادہ آرام دہ سمجھ سکتے ہیں۔ وہ تنظیموں سے آن لائن معاونت بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

شکریہ

ہم اپنی معلومات اکٹھی کرنے کے لیے بہت سے وسائل پر انحصار کرتے ہیں۔ اگر آپ ہمارے استعمال کردہ وسائل کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہوں تو ہمارے ساتھ اس ای میل پر رابطہ کریں:

bookletfeedback@macmillan.org.uk

ہماری ساری معلومات کا جائزہ کینسر سے متعلق لوگ یا دیگر پیشہ ور افراد لیتے ہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ یہ درست ہیں اور یہ دستیاب شدہ شہادت کا بہترین عکس پیش کرتی ہیں۔ ہم ان تمام افراد کا شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے اس صفحہ پر درج کردہ معلومات کے بارے میں ماہرانہ جائزہ فراہم کیا ہے۔

یہ یقینی بنانے کے لیے کہ ہماری معلومات ممکنہ حد تک متعلقہ اور قابل رسائی ہیں، کینسر سے متاثرہ افراد نے بھی ان کا جائزہ لیا ہے۔ ان تمام افراد کا شکریہ جنہوں نے آپ کے زیر مطالعہ معلومات کا جائزہ لیا ہے اور ہماری معلومات کو فروغ دینے میں مدد کی ہے۔

مندرجات پر نظر ثانی: مئی 2019

اگلی نظر ثانی: 2021

ہمیں امید ہے کہ آپ ان معلومات کو مفید پائیں گے۔ اگر آپ کوئی سوالات پوچھنا چاہتے ہیں، تو ہم آپ کو آپ ہی کی زبان میں بذریعہ فون مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ہماری خدمات مفت ہیں۔ ہمیں اس نمبر 0808 808 00 00 پر فون کریں (ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک) اور انگریزی میں اپنی ترجیحی زبان کا نام بتائیں۔