

# कर्करोगाचे भावनात्मक परिणाम (द इमोशनल इफेक्ट्स ऑफ कॅन्सर)

अनुवादक :  
सुमीता वाकणकर, मुंबई.

जासकॅप

---

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स, मुंबई, भारत.

## जासकॅप

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स

अखंड ज्योती, क्रमांक १, ३रा मजला, ८वा रस्ता,

सांताक्रूझ (पूर्व), मुंबई-४०० ०५५.

दूरध्वनी : २६१८ २७७१, २६१८ १६६४

फॅक्स : ९१-२२-२६१८ ६१६२

E-mail - jascap@vsnl.com

संस्था नोंदणी अधिनियम, १८६० अनुसार जासकॅपची नोंदणी झालेली आहे. (क्र. १३५९/१९९६ जी.बी.बी.एस.डी.) तसेच मुंबई सार्वजनिक विश्वस्त व्यवस्था अधिनियम, १९५० अनुसार सार्वजनिक धर्मादाय न्यास म्हणूनही जासकॅपची नोंदणी झालेली आहे, नोंदणी क्रमांक १८७५१ (मुंबई).

जासकॅपला देणगी देणाऱ्या व्यक्तींना आयकर अधिनियम, १९६१ च्या कलम ८० जी (१) खाली आयकरात सूट मिळू शकते. पाहा : प्रमाणपत्र क्रमांक डीआयटी (इ)/८०जी/१३८३/९६९७ दिनांक २८-०२-१९९७. (नूतनीकरणसहीत)

संपर्क : श्री प्रभाकर के. राव किंवा श्रीमती नीरा प्र. राव

- ❖ देणगी मूल्य रु. १२/-
- ❖ © कॅन्सर बॅकअप – फेब्रुवारी २००६
- ❖ कॅन्सर बॅकअप (ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ कॅन्सर युनायटेड पेशण्ट्स) या संस्थेने प्रसिद्ध केलेल्या “The Emotional Effects of Cancer” या पुस्तिकेचा स्वैर अनुवाद, या अनुवादास कॅन्सर बॅकअप या संस्थेची परवानगी आहे.
- ❖ कॅन्सर बॅकअपने ही पुस्तिका प्रकाशित करण्यासाठी दिलेल्या परवानगीबद्दल जासकॅप ऋणी आहे.

## कॅन्सरमुळे होणारे भावनात्मक परिणाम

‘कॅन्सर’ हे रोगनिदान झाल्यावर माणसाच्या मनात अनेक प्रकारच्या भावनांचे काहूर माजते. सर्वप्रथम तो एक जबरदस्त ‘धक्का’ असतो. त्याच्या पाठोपाठ ‘काळजी’, ‘औदासिन्य’, ‘घोर निराशा’ अनुभवास येते. असे होणे अगदी स्वाभाविक आहे. ह्या भावनांवर योग्य प्रकारे नियंत्रण ठेवून कॅन्सरशी ‘सामना’ कसा करता येईल, ह्यासंबंधी प्रस्तुत पुस्तिकेतून काही उपयुक्त माहिती आपणास मिळू शकेल व आपले मनोबल वाढविण्यास मदत होऊ शकेल.

विशेषज्ञ / नर्स / संपर्काचे नांव

तुमच्या कुटुंबाचे डॉक्टर

.....  
.....

.....  
.....

रुग्णालय माहिती:

शल्यक्रियेचे स्थान, माहिती

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

दूरध्वनी क्रमांक : .....

तुम्हाला आवश्यक वाटल्यास—

चिकित्सेची माहिती .....

तुमचे नाव .....

.....  
.....

पत्ता .....

## अनुक्रमाणिका

पृष्ठ क्रमांक

ह्या पुस्तिकेबद्दल .....	
कॅन्सरमुळे उद्भवणारे भावनात्मक वादळ .....	
अनिश्चितता .....	
भावनिक परिणाम .....	
चिंता, काळजी व धसका .....	
क्रोध आणि संताप .....	
दुःख आणि निराशा .....	
अलिसता / माघार घेणे .....	
नैराश्य (डिप्रेशन) .....	
कॅन्सरचे मानसशास्त्रीय व शारीरिक परिणाम .....	
आत्मविश्वास गमावणे .....	
थकवा .....	
झोपेसंबंधी समस्या .....	
भूक न लागणे .....	
लैंगिक वासना नाहीशी होणे .....	
वेदना .....	
परस्परांवर अवलंबून असणारी लक्षणे .....	
सकारात्मक दृष्टीकोण .....	
परित्याग / टाळणे .....	
स्व. साह्य .....	
व्यावसायिक तज्ज्ञांची मदत .....	
आपले कुटुंबीय व मुलांशी संवाद साधणे .....	
स्वतःला कामात गुंतवून घेणे .....	
जोडीदार, मित्र आणि सांभाळ करणाऱ्यांना सल्ला .....	
कर्करुग्णांना मदत करणाऱ्या संस्था .....	
जासकॅपची प्रकाशने – सूची .....	
रुग्णाने डॉक्टरांना विचारावयाचे प्रश्न .....	

## ह्या पुस्तिकेबद्दल...

कुणालाही कर्करोग झाला आहे असे डॉक्टरांनी सांगितले की मन एकदम हादरते. या रोगाचा संशयही मनाचा थरकाप उडवतो. कर्करोग या अप्रिय शब्दाला आपण मनात थारा दिला नाही तरी हा शब्द रोगनिदानाच्या रूपाने काहीना येऊन गाठतोच. अशावेळी गर्भगळित न होता कर्करोगाला सामोरे जाण्यामध्येच रुग्णाचे खरे हित असते. गेली कित्येक वर्षे कर्करोग बरा करण्याच्या दृष्टीने शास्त्रज्ञांचे निरंतर संशोधन व चाचण्या सुरू आहेत. त्यांच्या अथक प्रयत्नांमुळेच आज कर्करोग नियंत्रित करणे शक्य झाले आहे. वेळेवर झालेले निदान, योग्य उपचार व आहार यांमुळे आज कर्करोगाला काबूत ठेवता येते. यासाठी स्वतः रुग्णालाच आपल्याला झालेल्या रोगाची योग्य शास्त्रीय माहिती असणे उपयुक्त ठरते. तसेच रुग्णाच्या सभोवती वावरणाऱ्या मित्रमंडळींना व नातेवाईकांनाही त्याच्या रोगाची संपूर्ण कल्पना असल्यास तेही उपयुक्त ठरते. त्यामुळे ते रुग्णाला सबळ आधार देऊ शकतात. आजारी माणसाला अशा आधाराची नितांत गरज असते. त्याचा तो एक नैतिक आधार असतो.

कर्करोग म्हणजे काय... तो कशामुळे होतो... तो ओळखावा कसा... त्याच्यावर प्रभावी उपचार कोणते... या उपचारांची निवड कशी करावी.... या उपचारांचे दुष्परिणाम कोणते... यांसारखे अनेक प्रश्न रुग्णाच्या / त्याच्या नातेवाईकांच्या मनात गर्दी करतात. या सर्व प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी डॉक्टरांकडे वेळ नसतो. कित्येकदा उडवाउडवीचीही उत्तरे मिळतात. मिळालेल्या उत्तरांनी रुग्णाचे / नाईवाईकांचे पूर्ण समाधान होत नाही. अशावेळी आजाराविषयी माहिती देणारे ग्रंथ हेच त्यांचे खरे गुरू ठरतात.

ही अडचण दूर करण्याचे कार्य इंग्लंडमधील 'बॅकअप' (ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ कॅन्सर युनायटेड पेशण्ट्स) या संस्थेने केले आहे. जनसामान्यांना कर्करोगविषयक माहिती करून देणाऱ्या, वेगवेगळ्या प्रकारच्या कर्करोगांवरील बावन्न पुस्तिका या संस्थेने तज्ज्ञमंडळींकडून लिहून घेतल्या आहेत.

कर्करोगामुळे (लिम्फोमा) ओढवलेल्या आपल्या सत्यजित या सुपुत्राच्या वियोगदुःखावर फुंकर घालावी म्हणून श्री. प्रभाकर व सौ. नीरा राव ह्यांनी 'जासकॅप' (जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स) ही संस्था स्थापन केली. जनसामान्यांना कर्करोगविषयक माहिती पुरविण्याचे उद्दिष्ट नजरेसमोर ठेवून 'जासकॅप'ने बॅकअपच्या या पुस्तिकांचा स्वैर अनुवाद करण्याची परवानगी मिळविलेली आहे. मराठी विज्ञान परिषदेने या पुस्तिकांचा अनुवाद प्रस्तुत करण्याचे काम हाती घेऊन व्यवस्थापकाची भूमिका बजावली आहे. राज्य मराठी विकास संस्था, मुंबई या शासन पुरस्कृत संस्थेने आपल्या "लोकवैद्यक" प्रकल्पांतर्गत सदर इंग्रजी लेखनाच्या अनुवादाचे कार्य वैद्यकलेखकांच्या आणि संस्थेतील भाषातज्ज्ञांच्या साहाय्याने हाती घेतले आहे. सामान्यजनांना साध्या, सोप्या मराठी भाषेत कर्करोगविषयक माहिती देण्यासाठी या तीन संस्था एकत्र आल्या आहेत.

प्रस्तुत पुस्तिकांमध्ये, कर्करोग झालेल्या विशिष्ट अवयवांची व त्या विशिष्ट कर्करोगाची माहिती अंतर्भूत आहे; तसेच त्या कर्करोगाच्या निदानार्थ करण्यात येणाऱ्या चाचण्या, रोगनिदानानंतर करण्यात येणारे सर्व संधाव्य उपचार, रुग्णाची मानसिक अवस्था व त्या अवस्थेतून बाहेर पडण्यासाठी रुग्णाला आणि त्याच्या कुटुंबियांना व मित्रमंडळींना करता येण्याजोगे प्रयत्न यांबाबतची माहिती अंतर्भूत आहे.

पुस्तिका वाचल्यानंतर वाचकांनी त्यांच्या काही सूचना कळविल्यास त्यांचाही आम्ही जरूर विचार करू.

## **कॅन्सरमुळे उद्भवणारे भावनात्मक वादळ**

आपल्याला 'कॅन्सर' झाला आहे हे ऐकून अनेक रोगी अक्षरशः कोलमडून पडतात. ह्या रोगाचे केवळ नांव ऐकूनच त्यांना जबरदस्त मानसिक धक्का बसतो व त्यांच्या सर्व संवेदना बधीर होतात किंवा त्यांचा ह्या गोष्टीवर विश्वासच बसत नाही. काहींना असा भास होतो की जणू हे संकट त्यांच्यावर न येता तिसऱ्याच कुणावर तरी आलेले आहे व ते स्वतःकडे त्रयस्थाच्या भूमिकेतून पाहू लागतात.

सर्वप्रथम रुग्णाला एकच गोष्ट जाणवते. 'आपल्याला कॅन्सर झाला आहे' हे कटू सत्य पचविणे, बरेचदा पेशण्टला 'तुम्हाला कॅन्सर झाला आहे' ह्या वाक्यानंतरचा संवाद अजिबात ऐकायला येत नाही. कॅन्सरचे रोगनिदान ऐकल्यावर एक पेशण्ट म्हणाला, 'डॉक्टरांच्या ओठांच्या हालचाली मला दिसत होत्या पण त्यातून कुठलाही ध्वनी माझ्या कानांवर पडत नव्हता.'

काही पेशण्टस् भीतीने पूर्णपणे गांगरून जातात. त्यामुळे त्यांच्या शारीरिक हालचालीवर जे परिणाम होतात त्याचा उल्लेख पुढे त्या विभागात येईलच. भयभीत झालेल्या अवस्थेत पेशण्ट एका वेळी संपूर्ण माहिती समजून घेण्याच्या परिस्थितीत नसतो. तो टप्पाटप्पानेच त्यातील एक-एक अंश समजू शकतो व बरेचदा तेच प्रश्न पुनः पुन्हा विचारतो व डॉक्टरांना तीच उत्तरे पुनः द्यावी लागतात.

ह्या पुनरावृत्तीची गरज पेशण्टच्या मानसिक धक्क्यातून निर्माण होणे, हे स्वाभाविक असते. काही पेशण्ट अविश्वासापोटी आपल्याला झालेल्या रोगाबद्दल कुटुंबीय किंवा मित्रांशी बोलायला तयार नसतात. ह्याउलट काही पेशण्टला प्रत्येकाशी ह्या विषयावर भरभरून बोलत राहावेसे वाटते.

कॅन्सरचे रोगनिदान व उपचार ह्यातून पेशण्टच्या मनात भीती, क्रोध, दुःख, निराशा ह्यासारख्या भावना उसळतात. ह्या भावनांचा उद्रेक घाबरवून सोडणारा असू शकतो व त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवणे कठीण जाते. कालांतराने त्यावर नियंत्रण ठेवणे सुलभ होत जाते. दुःख होणे आणि ते व्यक्त करणे ह्यासाठी थोडा वेळ जावा लागतो. त्यानंतरच प्राप्त परिस्थितीशी जुळवून घेऊन नव्याने जीवनाला सामोरे जाता येते.

संपूर्ण औषधोपचार घेऊन झाल्यानंतरही पुनः आपल्या पूर्वीच्या जीवनाशी जुळवून घेणे कठीण होऊन बसते. अशा अवस्थेत 'जासकॅप' द्वारा प्रकाशित पुस्तिका 'कॅन्सर नंतर जीवनाशी जुळवून घेणे' (Adjusting to Life after Cancer) आपल्याला मदत करू शकेल.

काही जणांना ह्या मनोवृत्ती व भावनांशी जुळवून घेणे सहजशक्य होत नाही व त्यासाठी मदतीची गरज भासते. कॅन्सर झाल्यामुळे उद्भवणाऱ्या भावना व मनोवृत्तीचे व्यवस्थापन शिकविणाऱ्या अनेक गोष्टी ह्या पुस्तिकेच्या उत्तरार्धातील 'तुम्ही स्वतः ह्या गोष्टी करू शकता' ह्या भागात अंतर्भूत आहेत. त्यातून आवश्यक ती मदत व माहिती मिळू शकते.

तुम्ही स्वतः पेशण्ट असाल व ह्या पुस्तिकेत उल्लेख केलेल्या भावनांचा उद्रेक तुम्हाला जाणवत असेल, वाचनात तुमचे मन एकाग्र होऊ शकत नसेल, तरीही तुम्ही टप्पाटप्प्याने जमेल तसे ह्या पुस्तिकेचे वाचन करा. त्यातून तुम्हाला काही ना काहीतरी आपल्या आवडीचे मिळेल. जर कॅन्सरच्या बाबतीत काळजी व निराशेने तुम्ही ग्रस्त असाल तर एकच लक्षात असू द्या कुणाची तरी मदत घेणे, हे केव्हाही फायद्याचेच असेल.

एखाद्या मित्राशी किंवा व्यावसायिक प्रशिक्षित व्यक्तीशी ह्या विषयावर मोकळेपणी बोलणे, निश्चित व्हायला शिकणे, एखादी पूरक औषधयोजना घेऊन बघणे, ह्यांतून जरी वस्तुस्थिती फारशी बदलता आली नाही, तरी तुमच्या मनावर आलेले दडपण बऱ्याच प्रमाणात कमी होईल.

## अनिश्चितता

कॅन्सरमुळे उद्भवणाऱ्या अनेक भावनांच्या उद्रेकातून जीवनाबद्दल एक प्रकारची अनिश्चितता जाणवू लागते. आपल्या आयुष्यावर आपले अंशतः नियंत्रण आहे, ही भावना एक प्रकारची सुरक्षिततेची जाणीव देते व तुम्हाला अनेक गोष्टी करायला दुरुप येतो. भविष्यकाळात काय घडणार आहे ह्याबद्दलची उत्सुकता असणे स्वाभाविक आहे कारण त्यामुळे आपल्याला येणाऱ्या काळाचे नियोजन करणे सोपे जाते.

कॅन्सरचे निदान झाल्यावर ताबडतोब एक गोष्ट घडते ती म्हणजे आपल्या मनातून सुरक्षिततेची भावना पार उडून जाते. स्वतः वरचा ताबा सुटतो व हे सर्व गांगरून टाकणारे असते. 'अनिश्चितता' ही समजून घेण्यास अत्यंत कठीण बाब होऊ शकते व त्यातून प्रचंड मानसिक ताण निर्माण होतो.

तुम्हाला जाणवेल की तुम्ही अतिशय चिडचिडे, रागीट व भित्रे झाला आहात. काही वेळा आपला आजार व त्याचे परिणाम ह्याबद्दल शक्य तेवढी माहिती मिळवणे हिताचे असते. अशावेळी तुमच्यावर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांशी व नर्सशी तुम्ही मोकळेपणी बोलू शकता.

तुमच्यावर केल्या जाणाऱ्या उपचारांना यश येणार आहे का, तुमचा कॅन्सर बरा होऊ शकतो का? यासारखे प्रश्न तुमच्या मनात उद्भवतात. त्यांची उत्तरे सापडणे कठीण असते. एकदा संपूर्ण उपचार घेऊन झाल्यावरही तुमच्या मनात हा प्रश्न उभा राहतोच की कॅन्सर खरोखरच कायमचा गेला आहे का? त्याचे पुनरागमन तर होणार नाही ना? ह्यामुळे येणारी 'अनिश्चितता' तुम्हाला ग्रासत असते. भविष्यकाळातील योजना आखताना हे प्रश्न भेडसावत असतात व आपल्या नशीबात काय वाढून ठेवलंय ते आपल्याला स्पष्टपणे कळलं तर बरं, असं तुम्हाला वाटू लागतं.

दुर्दैवाची गोष्ट अशी की कॅन्सरचा पेशण्ट कायमचा रोगमुक्त झाला आहे, असे खात्रीपूर्वक कोणीही सांगू शकत नाही. पुनः परतून आलेला कॅन्सर कितपत तापदायक असेल व रोगी अजून किती काळ जिवंत राहू शकेल, हे निश्चितपणे कोणीही सांगू शकत नाही. तुमचे डॉक्टर किंवा नर्सस ह्या प्रश्नांची समाधानकारक उत्तरे देऊ शकत नाहीत. ती गुळमुळीतच असतात. त्यामुळे एक कायमस्वरूपी अनिश्चितता वाट्याला येते व माणसाचे जगणे कठीण होऊन बसते.

सातत्याने येणारी अशी 'अनिश्चितता' तुमच्यावर दडपण आणत असेल तर एखादा व्यावसायिक सल्लागार किंवा मानसशास्त्रज्ञ (Psychologist) शोधून त्याच्याशी चर्चा करून आपले प्रश्न तुम्ही सोडवू शकता.

तुमच्या समोर मृत्यूची शक्यता उभी राहत असेल तर आपले सर्व व्यवहार कुटुंबियांना वा मित्रांना योग्यवेळी समजावून त्यांच्या भविष्याची तजवीज करणे उचित ठरणार आहे. अर्थात हा व्यवहार करतांना तुम्हाला व तुमच्या कुटुंबियांना ते जड जाणार आहे.

## **भावनिक परिणाम (इमोशनल इफेक्ट्स)**

आपल्याला 'कॅन्सर' झालेला आहे, हे कळल्यावर रोग्याच्या मनात अनेक प्रकारच्या भावनांचा उद्रेक होतो व त्यांचा त्याच्या जीवनावर जबरदस्त परिणाम होतो. विचार व भावनांची वलये झपाट्याने येतात व जातात. क्वचित प्रसंगी 'सर्व काही ठीक आहे' असे वाटू लागते, तर कधीतरी अचानक दडपण येते, भीती ग्रासते व रडावेसे वाटते. ह्या सर्व गोष्टी व बदलत जाणारी मनोवृत्ती ही स्वाभाविक प्रतिक्रिया असते.

तुमच्या मनात उद्भवणाऱ्या काही भावना व जाणिवांचा उल्लेख पुढे करण्यात येत आहे।

## **चिंता, काळजी व धसका : (Worry, anxiety and Panic attacks)**

कॅन्सरचे निदान झाल्यानंतर 'पुढे काय होणार?' ही चिंता वाटणे स्वाभाविक आहे, काही वेळा ह्या चिंतेचे प्रमाण वाढत जाते व गंभीर स्वरूपाची काळजी वाटते. पेशण्ट त्याचा धसका घेतो.



कुठल्याही तणावपूर्ण परिस्थितीत भीती व काळजी वाटणे स्वाभाविक असते. कॅन्सरचे निदान झाल्यावर व उपचार सुरु असताना असेच होते व अतिशय अस्वस्थ वाटू शकते.

कॅन्सरमुळे उद्भवणारी भीती व काळजी कधी सतत जाणवत राहते तर कधी अधून मधून वाटत राहते. काही वेळा त्यांची तीव्रता असह्य होऊ शकते व त्यावर नियंत्रण ठेवणे जड जाते. कुठल्याही गोष्टीत/कामांत मन एकाग्र होत नाही, बरीच चिडचिड होते व कामातून मन भरकटत जाते. धड झोप येत नाही व खूप थकवा जाणवतो.

भीती व काळजीतून काही शारीरिक दुःस्परिणामही अनुभवास येतात जसे:-

- श्वसनक्रियेची गती वाढणे (Over breathing)
- शरीरात कंप निर्माण होणे (Shaking)
- स्नायूंमध्ये ताठरपणा येणे (Tense muscles)
- श्वास घेताना त्रास होणे (Breathlessness)
- हृदयाची गती वाढणे (Palpitation)
- चक्कर येणे (Dizziness)
- तोंडाला कोरड पडणे (A dry mouth)
- घामाघूम होणे (Sweating)
- मळमळणे (Feeling nausea)
- जुलाब होणे (Diarrhoea)
- छातीत कळा येणे (Chest pain)
- घशात आवंढा येणे (A lump in the throat)
- अंगावर काटा येणे (Pins & needles)
- त्वचा लालसर किंवा पांढरी पडणे (Flushing / looking pale)

काळजी आणि भीती ह्यांच्याशी अनेक प्रकारे सामना करता येतो. 'स्वप्रयत्नांद्वारे' भावनांवर नियंत्रण मिळविण्याचे मार्ग ह्यातून बाहेर पडायला मदत करू शकता. प्रशिक्षित सल्लागार किंवा उपचारक (Therapist) यांच्याशी चर्चा करून लाभ होऊ शकतो.

काळजीचा अतिरेक झाल्यास 'जबरदस्त धसका' बसू शकतो. अशा परिस्थितीत भय व काळजीचे प्रमाण इतके वाढते की तुम्हाला श्वास घेणे जड होते, छातीतली धडधड वाढते, अचानक घाम फुटतो व अंग थरथर कापू लागते. ही अवस्था अतिशय घाबरवून सोडणारी असते व काही पेशण्टला ह्या धसक्यातून मृत्यूचे भय वाटू लागते.

तुम्हाला वाटणारी भीती व काळजी प्रमाणाबाहेर वाढतेय व तुमच्या दैनंदिन जीवनक्रमात अडथळा निर्माण करतेय असे आढळल्यास तुमचे नेहमीचे डॉक्टर (GP) किंवा मानसशास्त्रज्ञ किंवा सल्लागार ह्यांपैकी कोणाची तरी मदत घ्या व त्यांच्या मदतीने ह्या भयग्रस्त परिस्थितीतून बाहेर पडण्याचा मार्ग शोधा.

## क्रोध आणि संताप (Anger and resentment)

तुमच्या आजाराच्या स्वरूपाकडे बघितल्यास तुमचे त्यामुळे बिघडलेले मानसिक संतुलन समजू शकते. तुमच्यावर ओढवलेल्या विपत्तीतून पुढे क्रोध व चिडचिडा स्वभाव होऊ शकतो. तुम्हाला कॅन्सर झालेला असताना इतर लोक आरोग्यपूर्ण जीवन जगत आहेत, ह्याचाही तुम्हाला संताप येऊ शकतो. कॅन्सरचे रोग-निदान झाल्यावर होणारी ही अगदी सर्वसामान्य प्रतिक्रिया आहे. त्याबद्दल तुमच्यामध्ये अपराधीपणाची भावना येण्याचे कारण नाही.

परंतु तुमचे नातेवाईक व मित्र देखील ही गोष्ट समजून घेऊ शकतीलच असे नाही की तुमच्या रागाचा रोख 'ते' नसून तुमचा आजार आहे. ही गोष्ट तुमचा राग शांत झाल्यावर तुम्हीच त्यांना स्पष्टपणे सांगून त्यांचा गैरसमज दूर करू शकता. हे बोलणे कठीण वाटत असल्यास त्यांना ह्या पुस्तिकेचा हा भाग वाचायला द्या.

## दुःख आणि निराशा (Sorrow & Sadness)

कॅन्सरचे निदान झाल्यावर दुःख होणे, निराश्य येणे स्वाभाविक आहे. निराश्य येते, तात्काळ जाते किंवा बराच काळ टिकून राहते. आपले आरोग्य संपुष्टात आल्याची खंत वाटत राहते. जीवनाचा आनंद आपण आता पूर्णपणे भोगू शकत नाही, ह्याची कटू जाणीव होते.

## अलिप्तता/माघार घेणे (Withdrawal)

आजारपणाच्या दरम्यान असेही प्रसंग कधीतरी येतील जेव्हा तुम्हाला कोणीही जवळ नसावे व आपण आपल्याच विचारांशी व भावनांशी संवाद जुळवावा असे वाटेल. काही लोकांच्या बाबतीत ही देखील एक सामान्य प्रतिक्रिया असते.

परंतु जर का अशा एकटेपणाची, स्वतःशीच विचार करण्याची इतरांशी संवाद न करण्याची सवय तुम्हाला जडली तर ती एक काळजीची बाब आहे. त्याचा सरळ अर्थ असा होतो की, तुम्हाला प्रचंड 'निराश्य' आलेले आहे.

## नैराश्य (Depression)

- प्रास्ताविक (Introduction)
- नैराश्याची लक्षणे (Symptoms of depression)
- नैराश्याचा बळी कोण घेऊ शकतो? (Who is likely to develop depression)
- नैराश्य व कॅन्सरशी मुकाबला (Dealing with depression and cancer)
- नैराश्यविरोधी उपचार (Antidepressant therapy)
- सेंट जॉन्स वॉर्ट उपचार
- मानसशास्त्रज्ञाचा सल्ला (Referral to psychologist)

- बालके व तरुणांमधील नैराश्य (Depression in children)
- आत्मघाताचे विचार (Suicidal feelings)

**परिचय** – कॅन्सरचे रोगनिदान झाल्यानंतर, उपचार चालू असताना किंवा त्यानंतरच्या काळात तुमच्यातले त्राण गेले आहे असे तुम्हाला वाटणे स्वाभाविक आहे, परंतु काही लोकांच्या बाबतीत हे नैराश्य/हतबल स्थिती बराच काळ टिकून राहते किंवा प्रसंगी अधिकाधिक बिकट होत जाते. अशा परिस्थितीत त्या पेशण्टला एका तज्ज्ञाची मदत किंवा उपचाराची गरज भासू शकते.

काही लोकांच्या बाबतीत ही निराशाजनक स्थिती अशा मुक्कामावर येते जेथे निराशेचा अंधःकार अधिकाधिक गडद होऊन बरेच आठवडे टिकून राहतो व पेशंटचे मनोबल खचत जाते.

कॅन्सर व नैराश्य यांचे नाचे बरेच गुंतागुंतीचे आहे कॅन्सरग्रस्त लोकांच्या बाबतीत हे नैराश्य रोगाचे निदान झाल्यामुळे उद्भवते, कॅन्सरसंबंधी इतर गोष्टी प्रत्यक्ष उपचार किंवा कॅन्सरमुळे त्या व्यक्तीच्या जीवनात घडणारा प्रत्यक्ष बदल यातून उद्भवते. हे योगायोगाने घडत असते, किंवा कांही अप्रिय घटना ज्यांचा कॅन्सरशी प्रत्यक्ष संबंध नसतो जसे एखाद्या प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू, यामुळेही घडत जाते.

ह्या विभागातून नैराश्याची लक्षणे कोणती ह्याची रूपरेषा स्पष्ट होते व तुम्हाला खरोखरीच नैराश्याने ग्रासले आहे की काय, हे ओळखण्यास मदत मिळते. कॅन्सरच्या जोडीने योगान्या नैराश्याची अधिक चांगली ओळख होण्यात ह्यातील माहिती उपयुक्त ठरते.

नैराश्य इतक्या संधपणे पावले टाकत जाते की तुम्ही किंवा तुमच्या कुटुंबियांना त्याच्या आगमनाची चाहूलही लागत नाही. काही जणांच्या बाबतीत नैराश्य अचानकपणे घाला घालते- आणि एकेदिवशी तुम्ही झोपून उठता व तुम्हाला जाणवते ती निराशा व असहायता, अशावेळी निराशेच्या काळ्या ढगांमध्ये आपण चक्क बुडून गेलो आहोत असे तुम्हाला वाटते.

नैराश्य कोणालाही कुठल्याही वयात ग्रासू शकते. ही अगदी साधी गोष्ट आहे. प्रत्येक पाच व्यक्तींपैकी एकाला जीवनांत केव्हा ना केव्हा निराशेने ग्रासलेले असते.

वैयक्तिक अपयश किंवा परिस्थितीशी मुकाबला करण्यास असमर्थ असणे, हे नैराश्य नव्हे. तो एक स्वतंत्र आजारच आहे. तुमच्या सर्व शक्ती एकवटून किंवा झटका देऊन तुम्ही त्यातून बाहेर पडू शकत नाही. पण काही गोष्टी अशा आहेत ज्या केल्याने तुम्ही स्वतःला मदत करू शकता.

तरीदेखील ज्या ज्या वेळी नैराश्य येईल त्या त्या वेळी त्याचा उपचार करता येईल. बरे होणाऱ्या वाटेवरचे पहिले पाऊल म्हणजे योग्य ती मदत मिळवणे.

नैराश्याची काही लक्षणे बऱ्याच जणांना अवगत असतात. आपल्यापैकी प्रत्येकाला कधीतरी मनोबल खचल्याचा अनुभव येतो. बहुधा काही लोक किंवा काही घटना आमच्या मनाला पुन्हा उभारी देतात. काही दिवस निघून गेल्यानंतर आपोआपसुद्धा आम्हाला नेहमीप्रमाणे बरे वाटू लागते.

– पुढे दिलेल्या यादीत नैराश्याची लक्षणे असू शकतात.

## नैराश्याची लक्षणे

- सारा वेळ उदास वाटणे.
- आत्मविश्वास हरवल्यासारखे वाटणे.
- स्वतःच्या किंवा इतरांच्या प्रयत्नाने देखील मनावरचे मळभ न जाणे.
- आवडीच्या कामातसुद्धा रस वा आनंद न वाटणे.
- भावनात्मक किंवा मानसशास्त्रीय लक्षणे.
- सकाळी उठल्याबरोबर अस्वस्थ वाटणे.
- झोपेचे तंत्र बिघडणे – झोप लागणे कठीण होणे, सकाळी लौकर उठता न येणे.
- मन एकाग्र होण्यास कष्ट पडणे, विसराळू होणे.
- अपराधीपणाची / दोषी असल्याची भावना होणे, दडपण येणे.
- असहाय्य / उदास वाटणे.
- अतिशय दुर्बल / अतिसंवेदनशील वाटणे.
- कुठल्याही क्षणी रडू फुटेल असे वाटणे.
- चिडचिड होणे.
- कुठलेही काम हाती घ्यावे / पूर्ण करावे, असा उत्साह न वाटणे.

## शारीरिक लक्षणे

- थकवा आणि अशक्तपणा वाटणे.
- शारीरिक वेदना जाणवणे.
- अन्नावरची वासना उडून वजन कमी होणे/भूक वाढून वजनही वाढणे.
- लैंगिक इच्छा कमी होणे.
- काळजी किंवा भीतीने धसका घेणे.

पुरुषांमध्ये नैराश्य आल्यास त्यांना त्याची शारीरिक लक्षणे अधिक स्पष्टपणे जाणवतात. त्यामानाने भावनिक किंवा मानसशास्त्रीय लक्षणे तितक्या तीव्रतेने जाणवत नाहीत. स्त्रियांच्या बाबतीत भावनिक लक्षणे अधिक स्पष्टपणे जाणवतात.

## नैराश्यामुळे कोण अधिक प्रभावित होऊ शकतो?

इतरांच्या तुलनेने काही लोक ताबडतोब नैराश्याच्या आहारी जातात. असे लोक म्हणजे ज्यांना :-

- नैराश्याने पूर्वी केव्हातरी, ग्रासलेले असते.
- मन मोकळे करण्यासाठी कोणीही नसते. कॅन्सरच्या प्रारंभिक अवस्थेत त्यांच्यावर उपचार करणाऱ्या 'कॅन्सर गटा' बदल त्यांचे काय मत आहे, ह्यावर त्यांना बोलते करणे.
- कॅन्सरशी मुकाबला करत असताना इतरही अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागते. अशा परिस्थितीत आपल्या अडचणींना अग्रक्रम देऊन एकापाठोपाठ एक त्यांची समाधानकारक उत्तरे शोधण्यास इतरांची मदत घ्यावी. अन्यथा प्रचंड दडपणाचे ओझे जाणवेल.
- काही रूग्णांना काही विशिष्ट औषधे/गोळ्यांच्या सेवनाने नैराश्य येऊ शकते.

## नैराश्य आणि कॅन्सरशी मुकाबला

आयुष्य जगण्याचा जसा एक ठराविक मार्ग नसतो तसेच कॅन्सरशी मुकाबला करण्याचा एकमात्र ठराविक मार्ग नसतो. जर तुम्ही निराश असाल तर कॅन्सरशी मुकाबला करण्याचे मनोबल व शक्ती तुमच्यात नाहीच, असे तुम्हाला वाटेल.

अशा मनोवृत्तीतून आपण एकप्रकारे कॅन्सरला आपल्यावर विजय प्राप्त करण्यास मदत करीत आहोत, अशी अपराधीपणाची भावना निर्माण होते. कॅन्सरशी लढा देणे हे किती महत्त्वाचे आहे, यावर लोक बोलत असतात. लढा देणे सर्वांनाच सहज जमते असे नाही. काही लोक नैराश्याने पूर्णपणे ग्रासले जातात. आपल्याला 'लढा देणे' जमत नाही म्हणून तुम्ही स्वतःला दोष लावू नये. प्रत्येकाची प्रतिक्रिया वेगळी असू शकते.

आपल्याला खरोखरच नैराश्य आले आहे काय, हे ही कित्येकदा कळत नाही. वर दिलेली नैराश्याची लक्षणे वाचून घ्या. त्यातील एक-दोन लक्षणे जरी तुम्हाला स्वतः मध्ये दिसलीत व सारा वेळ उदासवाणे वाटत असेल तर तुमच्या डॉक्टरांशी बोला.

तुमचे जवळचे नातेवाईक आणि मित्र यांना जर असे वाटत असेल की तुम्हाला सल्ला/मदतीची गरज आहे तर ताबडतोब डॉक्टरी सल्ला घ्या. स्वतःच स्वतःला मदत करण्याच्या काही युक्त्या/प्रयुक्त्या वापरून काही फायदा होतो का घ्या. नैराश्य ह्या विषयावर अधिकारवाणीने बोलू शकणारे डॉक्टर म्हणजे मानसशास्त्रज्ञ किंवा मनोविकारतज्ञ ह्यांच्याशी सल्लामसलत करण्याची इच्छा प्रदर्शित करा. 'नैराश्य प्रतिरोधक' औषध योजनांबद्दल जाणून घ्या व तुम्हाला त्याची गरज आहे का, हे त्यांना विचारा.

## नैराश्य प्रतिरोधक उपचार (Antidepressant Therapy)

काही लोकांना मनोवृत्ती प्रसन्न करण्यासाठी (अँटीडिप्रेसंट) नैराश्यप्रतिरोधक औषधे देण्यात येतील. ही औषधे मेंदूतील एक किंवा त्यापेक्षा जास्त द्रव पदार्थांना प्रभावित करतात. हा प्रभाव सावकाशपणे होत असतो त्यामुळे तुमच्या लक्षणांमध्ये घडणारा बदल तुम्हाला दोन आठवड्यांनंतर जाणवेल. पुढेही तो तीन ते चार आठवडे जाणवत राहील.

कोणत्या गोळीचा तुमच्यावर योग्य परिणाम होतो हे बघण्यासाठी डॉक्टर तुम्हाला वेगवेगळ्या गोळ्या देऊन बघतील. एकदा सुरु केलेली गोळी कितपत परिणामकारक होतेय हे बघण्यासाठी काही वेळ जावा लागेल, त्यानंतर गोळी बदलण्याची गरज आहे किंवा काय हे ठरेल.

तुम्हाला लागू होणारी गोळी सुमारे तीन महिने चालू ठेवून तुम्हाला नेहमीप्रमाणे बरे वाटेपर्यंत ती घेण्याचा सल्ला तुमचे डॉक्टर देतील. त्यानंतर औषधाचे प्रमाण हळूहळू कमी करत शेवटी थांबवण्यात येईल. जरा बरे वाटू लागताच अचानकपणे औषध बंद करण्याची घाई करू नका. अन्यथा मूळ नैराश्य पुनः उद्भवण्याची दाट शक्यता असते.

ही औषधे एकदा सवय जडली की कायम घ्यावी लागतील, असे नाही. नैराश्यातून पूर्णपणे सुटका होण्यास बहुतेक रूग्णांना साधारणपणे सहा महिन्यांचा अवधी लागतो. त्यापुढे तुम्हाला त्याची गरज लागणार नाही, असे दिसताच तुमचे डॉक्टर तुम्हाला गोळ्या/औषधाचे प्रमाण हळूहळू कमी करत पूर्णपणे थांबवण्यास सांगतील.

इतर औषधांप्रमाणेच ह्याही औषधांचे आनुषंगिक परिणाम (Side Effects) असतात. परंतु ते बहुधा सौम्य स्वरूपाचे असून सुरुवातीच्या काही आठवड्यात तेवढे त्रासदायक असतात.

ह्या औषधांतून होणाऱ्या आनुषंगिक परिणामांचे स्वरूप म्हणजे— तोंडाला कोरड पडणे, गुंगी येणे, मळमळणे, निद्रानाश, लैंगिक समस्या आणि डोके दुखणे. तुम्हाला ह्यापैकी काही मोजक्याच समस्यांशी सामना करावा लागतो.

आनुषंगिक परिणामांची तीव्रता कालांतराने कमी कमी होत जाते, हे कळल्यावर लोकांना त्यांच्याशी जुळवून घेणे सोपे जाते. तरीदेखील तुम्हाला हे आनुषंगिक परिणाम असल्या झाले तर ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांना सांगा. ते तुमचे उपचार बदलतील. पण शक्यतो तुम्ही उपचारांना सहकार्य द्या व ते चालू ठेवा. आनुषंगिक परिणामांमुळे येणारी अस्वस्थता, गैरसोयीची असली तरी परिणामी त्यापासून होणारे फायदे नक्कीच जास्त असतील.

नैराश्यप्रतिरोधक औषधांपैकी काही औषधे उपचार संपल्यानंतरही तुमच्या शरीरात वास्तव्य करून असतात. ह्याचा अर्थ एवढाच की उपचारांचे प्रमाण हळूहळू कमी करावे अन्यथा तुम्हाला आपण कायम आजारी आहोत असेच वाटत राहील. म्हणून उपचार टप्पाटप्प्याने थांबवा व नेहमी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार वागा.

## सेन्ट जॉन्स वोट उपचार

‘नैराश्य’ समस्येवर उपचार काही संशोधकांच्या मते देणारी ही वनस्पती औषधी – परिणामकारक – क्रिया आहे. इतर संशोधकांच्या मते ही उपचार पद्धती तेवढी परिणामकारक नाही. परंतु तुम्ही जर (antidepressant) इतर नैराश्यप्रतिरोधक घेत असाल तर त्याच्याबरोबर ही वनौषधी (St. John's Wort) घेऊ नका.

ह्या वनौषधीमुळे इतर उपचार, जसे पिल (Pill), अपस्मार (Epilepsy) आणि HIV वर दिले जाणारे उपचार ह्यांच्या मार्गात अडथळा निर्माण होऊ शकतो. तेव्हा इतर उपचार चालू असताना ही वनौषधी घ्यावी किंवा नाही, ह्याबद्दल तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. इतर उपचारांप्रमाणेच ह्याही उपचारातून गुण येण्यास कित्येक आठवडे जावे लागतात. सेंट जॉन्स वोट उपचार चालू असताना भर उन्हात कधीही संपूर्ण त्वचा झाकल्याशिवाय जाऊ नका.

## मनोविकारतज्ज्ञाचा अभिप्राय

नैराश्याचे प्रमाण खूपच वाढलेले असेल तर मनोविकार तज्ज्ञांकडे (Psychiatrist) जाऊन सल्ला घ्या. त्यांच्याकडे ह्याचा रामबाण उपाय असतो. प्रथम भेटीत ते तुमच्याशी बोलतील. काही गोष्टींची नोंद करतील. ते जाणून घेण्याचा प्रयत्न करतील की तुम्हाला नैराश्य कसे आले, त्याचा तुमच्यावर काय परिणाम होत आहे, व यापूर्वी तुम्ही त्यावर काय उपचार घेतलेत. हे झाल्यावर ते तुम्हाला इतर उपचार घेण्याचा सल्ला देतील.

तुम्हाला त्यांच्याकडे बऱ्याच खेपा कराव्या लागतील. किंवा पहिल्या खेपेनंतर त्यांच्या टीमपैकी इतर सदस्य जसे- व्यावसायिक सल्लागार किंवा मनोवैज्ञानिक ह्यांचा सल्ला घेण्यास सांगतील.

‘कॅन्सरच्या’ जोडीला ‘नैराश्य’ बाळगणे म्हणजे दुष्काळात तेरावा महिना काढणे. एकदा आलेले नैराश्य परतवून लावणे तितकेसे सोपे नसते. पण एक गोष्ट लक्षात ठेवा की कायम तुमच्याजवळ राहणार नाही. उपचार न घेतादेखील ते जाणारच. तुमच्या मनाला उभारी येणारच.

स्व-साह्य-सूचना, (Self-help Suggestions) वेगवेगळ्या उपचार पद्धतींची चर्चा करून, नैराश्यप्रतिरोधक औषधे घेऊन तुम्ही त्यातल्या त्यात लवकर बरे होऊ शकता. म्हणून उशीर न करता लवकरात लवकर निःसंकोचपणे ही मदत घ्या.

## लहान मुले व तरुणांना येणारे नैराश्य

कॅन्सर झालेल्या लहान मुलांना व तरुणांनाही 'नैराश्य' येऊ शकते, ह्या बाबतीत त्यांच्या आईवडिलांनी सतर्क राहून बघावे की मुलांमध्ये नैराश्याची चिन्हे दिसत आहेत का, नैराश्याने ग्रासलेली मुले अचानकपणे अबोल आणि एकलकोंडी होतात किंवा जास्तच चिडचिड करू लागतात.

आपले मूल नैराश्याच्या विळख्यात सापडत आहे, असे आढळल्यास ताबडतोब सल्ला व मदत घ्या. मोठ्या माणसांसाठी असलेले उपचार त्यांनाही उपलब्ध होऊ शकतात परंतु योग्य उपचार पद्धतीची निवड अतिशय सावधगिरीने करायला हवी व त्यात संपूर्ण कुटुंबाचा सहभाग असायला हवा.

हे वाचणारा स्वतः तरुण, कॅन्सर रुग्ण असेल तर त्याला अतिशय राग येईल. तो भडकेल. ह्या वयात आयुष्याला खऱ्या अर्थाने सुरुवात होते, कितीतरी मनसुबे तुम्ही स्वतःसाठी रचलेले असतात, कितीतरी गोष्टी तुम्हाला स्वतः कराव्याशा वाटतात आणि अशावेळी नेमके तुम्हाला कॅन्सर झाल्याचे कळले की तुमची मती गुंग होते, हे कटु सत्य स्वीकारणे जड जाते.

तुम्हाला झालेल्या आजारामुळे आता तुम्हाला बऱ्याच गोष्टींसाठी तुमच्या आईवडिलांवर पुनः अवलंबून राहावे लागेल, ह्या गोष्टीची तुम्हाला खंत वाटेल. आजारपणाची सवय नसताना अचानक एवढे मोठे दुखणे उद्भवावे ही एक धक्कादायक गोष्ट पचवणे जड जाईल. प्रकृतीचा विचार यापुढे करावाच लागेल, ही अप्रिय जाणीव होईल.

उध्वस्त होऊ घातलेले भावविश्व तोलून धरताना तुम्हाला नैराश्य व अनिश्चितता ग्रासू लागेल, रडावेसे वाटेल, इतरांचे जीवन सरळ मार्गाने चालत असताना तुमच्या वाट्याला हे दुर्दैव यावे, ह्या गोष्टीची तुम्हाला खूप चीड येईल.

प्राप्त परिस्थितीच्या संदर्भात अनेक बिकट प्रश्न तुम्ही स्वतःलाच विचारत राहाल. अशा प्रकारच्या भावना व अनुभव येणे अगदी स्वाभाविक आहे व कोणीही समजू शकेल. पण तुम्हाला स्वतःला हे सर्व समजून घेणे व पचवणे कठीण जाईल.

काही वेळा ह्या विषयावर आपल्या निकटवर्तीय लोकांशी/मित्र किंवा प्रत्यक्ष जन्मदात्यांशी सुद्धा बोलणे कठीण वाटते. अशा परिस्थितीत एखाद्या तज्ज्ञ सल्लागाराशी (Counsellor) चर्चा करून तुम्ही त्याची मदत घेऊ शकता.

कॅन्सर-पीडित तरुणांना साह्य करणारा एखादा गट (Support Group) असल्यास तुम्ही त्याच्याशी संपर्क साधू शकता. तुमच्याच सारखे इतरही 'त्याच बोटीचे प्रवासी'/त्याच संकटाशी सामना करणारे तरुण आपापले अनुभव व्यक्त करतील व ही शाब्दिक देवाण/घेवाण तुम्हालाही मोकळेपणी आपले अनुभव व्यक्त करण्याची संधी देईल.



## आत्मघाताचे विचार (Suicidal feelings)

नैराश्याने तुम्हाला पूर्णपणे ग्रासलेले असताना तुमच्या मनात आत्मघात/आत्महत्तेचा विचार डोकावेल व जीवन निरर्थक भासू लागेल. अशावेळी आपण कुटुंबावर एक भार आहोत व आपल्या मरणाने त्यांचा भार हलका होईल असेही वाटेल.

नैराश्यातून पूर्णपणे सुटका करून घेण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे 'आत्मघात' असेही तुम्हाला वाटू लागेल. परंतु आत्मघाताचा विचार तुमच्या मनात जर पुनः पुन्हा डोकावू लागला व तुम्ही खरोखरच आत्महत्या करण्याची योजना आखू लागलात तर ताबडतोब हे थांबवा व तुमच्या डॉक्टरला व सर्वात निकटच्या व्यक्तीला हे सांगा. तुमचे डॉक्टर तुम्हाला हॉस्पिटलमध्ये काही दिवस राहण्याचा सल्ला देतील ज्यामुळे तेथील तज्ज्ञ व प्रशिक्षित सल्लागार/ नर्सस तुम्हाला मदत करून लौकर बरे होण्यास हातभार लावतील. तुम्हाला आवश्यक असलेली औषध-योजना व इतर उपचारांबद्दल ते तुमच्याशी बोलतील.

## तुम्हाला तात्काळ मदतीची गरज आहे, हे स्पष्ट करणारी लक्षणे

- आत्मघात करण्याचा विचार किंवा योजना
- आवाज ऐकल्याचा भास होणे (Hallucination)
- प्रत्यक्षात नसलेल्या गोष्टी आहेत असा ठाम विश्वास वाटणे (Delusions)
- स्वतःला इजा करणे (Self-Harm)

## कॅन्सरचे मानसशास्त्रीय व शारीरिक परिणाम

तुमच्या जीवनाच्या इतर भागांवरही कॅन्सरचा प्रभाव पडू शकतो, जसे-शारीरिक जोम, लैंगिक इच्छा, आणि आत्मसन्मान. यापैकी काही परिणामांची चर्चा पुढील पानांवर करण्यात येत आहे.

### आत्मविश्वास गमावणे

कॅन्सरचे रोगनिदान झाल्यावर तुम्हाला पूर्णपणे दुर्बल झाल्यासारखे वाटेल. जीवनावरची पकड सुटून आपण आपले स्वातंत्र्य गमावले आहे, असे वाटेल. थकवा व दडपण जाणवेल. ज्या गोष्टी आपण सहजपणे करत होतो त्याच आता कठीण वाटू लागतील. आपण आत्मविश्वास गमावला आहे, असे वाटू लागेल.

प्राप्त परिस्थितीचा सामना करणे कठीण वाटले तरीही तुम्ही स्वतःच जर आपल्या परीने आजारपणाशी जुळवून घेण्याचा निर्धार केलात तर तुम्हाला एक नवी दिशा व हरवलेला आत्मविश्वास पुनः सापडेल ह्यासाठी काही काळ जावा लागेल.

## थकवा (fatigue)

शीण येणे किंवा पूर्णपणे गात्रातील त्राण जाणे ही थकण्याची जबरदस्त लक्षणे आहेत. कॅन्सरच्या पेशण्टला ग्रासणारी व वैफल्याची भावना जागवणारी ही एक सामान्य समस्या आहे. काळजीने व नैराश्याने ग्रासलेल्या लोकांमध्ये ही बरेचदा दिसते.

जर तुमच्या थकण्याचे मूळ काळजीत व नैराश्यात असेल तर 'स्व-साह्य' (Self-help) प्रकारात मोडणाऱ्या काही गोष्टी केल्यास तुमचा थकवा कमी होऊ शकेल. प्रत्यक्ष कॅन्सरमुळे किंवा त्यावरच्या औषधोपचारांमुळे देखील असा थकवा येऊ शकतो. त्याबद्दल तुमच्या डॉक्टरांशी बोलणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

थकव्याबद्दल तुमच्या काही समस्या असतील तर, 'जासकॅप' द्वारा प्रकाशित 'Coping with Fatigue' चा मराठी अनुवाद जरूर वाचा. वेळेचे नियोजन योग्य प्रकारे कसे करावे व थकव्याशी सामना कसा करावा, ह्याबद्दल उपयुक्त सल्ला त्यातून मिळू शकेल.

## झोपेसंबंधी समस्या (Sleep Problems)

कॅन्सरच्या काळात बऱ्याच रुग्णांना धड झोप येत नाही, असे केव्हातरी होते. एकूण काळजी, उपचारांबद्दलची चिंता, भविष्याबद्दलची भीती अशी कारणे त्यामागे असू शकतात. वास्तविक निद्राधीन होणे सर्वात कठीण काम असू शकते. त्याच्या जोडीला नैराश्य असेल तर तुमची झोप फार लवकर उघडेल, प्रसंगी पहाटे तीन किंवा चार वाजताच जाग येईल, व पुनः डोळा लागणे कठीण होईल.

सरसकटपणे वापरण्यात येणाऱ्या झोपेच्या गोळ्या तुम्हाला काही तास झोप लागण्यास मदत करतात. पण भल्या पहाटे ३-४ वाजता तुमची झोप उडाली तर त्या गोळ्यांचा काही उपयोग होत नाही. बऱ्यापैकी झोप येण्यासाठी काही सूचना:-

- झोपेचे वेळापत्रक काळजीपूर्वक आखा व रोज त्याच वेळी झोपी जा.
- झोपण्यापूर्वी गरम दूध/दुधापासून बनवलेले पेय घ्या.
- कोमट/गरम पाण्यात लव्हेंडर किंवा जिरेनियम तेलाचे काही थेंब टाकून झोपण्यापूर्वी स्नान करा. उशीवर लव्हेंडर तेलाचे काही थेंब टाकून बघा.
- झोप न आल्यास किंवा नको तितक्या लवकर झोप उघडल्यास चिंता करू नका, निश्चिंत रहा. अंथरूणात अस्वस्थपणे लोळत पडण्यापेक्षा रेडिओ सुरू करा, संगीत ऐका. वाटल्यास टी.व्ही. वरील कार्यक्रम बघा. पुस्तक वाचा. असे करता करता थकून आपोआप झोप येईल तेव्हा अंथरूणावर जाऊन झोपा.
- मनावरील ताण हलका करणाऱ्या काही ध्वनीफीती (tapes), कथा लायब्ररीत उपलब्ध असतात. झोप लागण्यास त्यांचा खूप उपयोग होतो.

प्रत्यक्ष झोप न लागतादेखील अंथरूणात स्वस्थ पडून रहा, विश्रांती घ्या. त्याने देखील तुम्हाला आराम पडेल. रात्रभर आपण जागेच आहोत, असे तुम्हाला वाटत असेल तरीही बरेच तास तुमची चांगली झोप/विश्रांती झालेली असेल.

वयोवृद्ध माणसे व दिवसभर फारसे शारीरिक श्रम न करणारी माणसे यांना रात्रभराच्या झोपेची गरज कमी असते. दिवसभरात येता-जाता डुलकी घेणाऱ्यांना रात्रीची झोप येत नाही. याचा अर्थ त्यांना एवढ्या विश्रांतीची गरज नाही.

दररोज एकदाच विश्रांती किंवा झोप घेऊन बघा. त्यामुळे काही फायदा होतो का पहा. कॅन्सरमुळे होणाऱ्या भावनिक परिणामांशी जुळवून घेण्यासाठी तुम्हाला मदत मिळाली तर तुमचा झोपेचा बराचसा प्रश्न आपोआप सुटेल. जसजसे तुमच्या इच्छा व भावनांवर नियंत्रण ठेवणे तुम्हाला जमू लागेल तसतसे तुमच्या झोपेसंबंधी सवयी आपोआप सुधारू लागतील.

## भूक न लागणे ( Loss of appetite )

कॅन्सरमुळे किंवा त्याच्यावरील किमोथेरपी, रेडिओथेरपी यासारख्या उपचारांमुळे भूक नाहीशी होऊ शकते. परंतु काही वेळा काळजी व नैराश्यामुळेही भूक मरते. त्यामुळे तुमचे वजन कमी होऊ शकते.

काही लोकांना भूकच लागत नाही किंवा थोडेसे खाल्ल्यावरही पोट गच्च भरल्यासारखे वाटते. काहींना अन्न पाहूनही मळमळल्यासारखे वाटते तर काहींना अन्नाची चवच गेल्यासारखे वाटते. जासकॅपने "कर्करुग्णांचा आहार" ह्या विषयावर एक पुस्तिका प्रकाशित केली आहे आपल्या अन्न व भुकेसंबंधी अडचणींवर मात कशी करावी हे त्यातून समजू शकते.

भूक वाढवण्यासाठी काय करता येईल, ह्याबाबत पुढे दिलेल्या सूचना उपयुक्त ठरू शकतील.

- एका बैठकीला पोटभर जेवणे तुम्हाला जमत नसेल तर थोड्या थोड्या वेळाने व थोडे थोडे खा.
- अन्न केवळ चवीनेच नव्हे, त्याचे दर्शनही आकर्षक करा जेवण बघूनच तुमच्या तोंडाला पाणी सुटेल.
- जेवणाच्या अर्धा तास अगोदर शरी किंवा ब्रँडीचा एक छोटा पेग (ग्लास) घेतल्याने तुम्हाला भूक लागू शकेल. जेवणाबरोबर एक ग्लास वाइन घेतल्यास अन्न पचनास मदत होईल.
- येता जाता तोंडात टाकायला शेंगदाणे, चणे, चिवडा, काजू, पिस्ते, चकली यासारखे पदार्थ हाताशी ठेवा.
- उष्ण पदार्थांच्या वासाने मळमळत असेल तर पदार्थ गरम करू नका, थंडच खा.
- जेवताना निश्चितपणे जेवा. इतर काहीही करू नका.

## लैंगिक वासना नाहीशी होणे (Lack of interest in sex)

काही लोकांच्या बाबतीत असे होते की कॅन्सरमुळे किंवा त्यावरील उपचारांमुळे त्यांची लैंगिक वासना संपुष्टात येते. अशा वेळी भावना किंवा संवेदना तीव्रतेने भेडसावत असतील तर लैंगिक आसक्ती खूपच कमी होते.

आपल्या जीवनाची ही अत्यंत नाजुक बाजू त्यांना कोणापुढेही उघड करावीशी वाटत नाही. तुम्ही आणि तुमचा जोडीदार (पती किंवा पत्नी) ह्या परिस्थितीत तुमचे नातेसंबंध सामान्य कसे ठेवता येतील ह्यावर विचार करून जाणून घ्या. त्याच्याशी/तिच्याशी ह्या विषयावर स्पष्टपणे बोला. त्या काळात लैंगिक वासना उडून जाणे ह्याचा अर्थ असा नव्हे की तुमचे तुमच्या जोडीदारावर प्रेम नाही किंवा तुम्हाला त्या व्यक्तीबद्दल आदर नाही. हे त्या व्यक्तीला नीट समजावून सांगा जेणेकरून तुमचे एकमेकांशी संबंध व विश्वास टिकून राहिल.

कॅन्सर व त्यावरील उपचारांमुळे लैंगिक जीवनाशी असलेली ओळख तुम्ही विसरून जाता. शस्त्रक्रिया करून स्तन काढला जातो. (mastectomy) किंवा (orchidectomy) पुल्लिंग (testicle) काढावे लागते किंवा काही वेळा (colostomy) कोलोस्टमी करावी लागते. ह्या सर्व प्रकारातून तुम्हाला तुमच्या शरीराबद्दल कुरूपता जाणवत राहते.

कॅन्सरवरील उपचारांचे इतर परिणाम – जसे केस गळणे, नळी लावून ठेवावी लागणे हे किमोथेरपीमुळे घडते. त्यामुळे आपल्यातील लैंगिक आकर्षण संपुष्टात आले असे रूग्णाला वाटू शकते. ह्या सर्व भावना, स्वाभाविक व समजण्यासारख्या आहेत. त्यामुळे भांबावून गेल्यासारखे जर वाटत असेल तर तुम्ही एखाद्या तज्ज्ञ प्रशिक्षित सल्लागाराची (trained counsellor) मदत घ्या.

तुमच्यापुढे काही विशिष्ट प्रश्न उभा असेल तर तुमच्या नेहमीच्या डॉक्टरांशी (GP) त्याबाबत बोला ते तुम्हाला मदत करू शकतील. तुमचे कॅन्सरचे डॉक्टर किंवा नर्सदेखील ह्या बाबतीत तुमच्याशी बोलू शकतील.

ज्या काळात कॅन्सरवर उपचार चालू असेल किंवा तुम्ही नैराश्यप्रतिरोधक (antidepressants) घेत असाल त्या काळात लैंगिक समस्या तुमच्यापुढे उभ्या राहतील परंतु तो औषधोपचार बदलल्यानंतर सर्व गोष्टी पुनः पूर्ववत होऊ लागतील.

जासकॅप पुस्तिका “Sexuality and Cancer” ह्या विषयावर अधिक माहिती देऊ शकेल.

## वेदना (Pain)

काळजी व नैराश्यामुळे कित्येकदा वेदना अधिक तीव्रतेने जाणवतात. ह्याचा अर्थ असा की भावनिक दृष्ट्या तुम्ही जास्त हळवे असाल तर तुमच्या वेदना तुम्हाला अधिक असव्य होतील व तुमच्यावर त्याचा जास्त प्रभाव पडेल.

हे दुष्टचक्र मोडण्यासाठी तुम्हाला आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवावे लागेल, नैराश्याचा उपाय शोधावा लागेल ज्यामुळे तुमच्या वेदनांची तीव्रता कमी होण्यास मदत होईल व तुमचे मनही प्रसन्न होऊ लागेल.

जासकॅपने (Ways of controlling pain) वेदनांवर नियंत्रण कसे मिळवावे ह्याबद्दल पुस्तिका प्रकाशित केली आहे.

## **परस्परांवर अवलंबून असणारी लक्षणे (overlapping symptoms)**

कॅन्सरच्या भावनिक परिणामांची लक्षणे काही वेळा त्या व्यक्तीच्या शारीरिक परिणामातून व्यक्त होताना दिसतात, जसे घशात आवंढा येणे, छातीत दुखणे, तोंडाला कोरड पडणे, श्वास कोंडणे किंवा मळमळणे ही लक्षणे कॅन्सरमुळे किंवा त्यावरील उपचारांमुळे येत आहेत, अशी लोकांना चिंता वाटते.

ही लक्षणे नेमकी कशामुळे दिसून येत आहेत, हे सांगणे काही वेळा कठीण असते, व त्यामुळे पेशण्ट अधिकच काळजी करू लागतात. जर तुम्हाला ह्यातील काही लक्षणे दिसून आलीत व त्यांचे कारण काय हे कळणासे झाले तर तुमच्या कॅन्सर तज्ज्ञ डॉक्टरांना, नेहमीच्या डॉक्टरांना (GP) किंवा कॅन्सर सेवा विशेषज्ञ नर्सशी त्याबाबत बोला जे तुमच्या शंकांचे समाधान करू शकतील. आवश्यक वाटल्यास तुमचे डॉक्टर तपासण्या करून तुमच्या लक्षणांचे कारण शोधून काढतील.

## **सकारात्मक दृष्टिकोण (Being Positive)**

अनेक कॅन्सरग्रस्त लोकांना जाणवते की आपण नेहमी सकारात्मक दृष्टिकोण ठेवायला हवा. इतर लोकही त्यांना हाच सल्ला देतील की तुम्हाला जर अवसान गळाल्यासारखे वाटत असेल, रडू फुटले आहे असे वाटत असेल, कॅन्सर बरा होईल की नाही असे वाटत असेल, मृत्युपत्र करावेसे वाटत असेल तर 'सकारात्मक' विचार करा. धीर सोडू नका. ही पोपटपंची तुमच्या फारशी मदतीला येईल असे नाही. कदाचित् ह्याचा काहीही उपयोग होणार नाही.

काही लोकांना कायम ही धास्ती वाटत असते की नकारात्मक विचारांमुळे त्यांना बरे होण्यास विलंब लागेल किंवा त्यांचा कॅन्सर झपाट्याने वाढत जाईल किंवा बरा होऊन पुनः परतून येईल. पण हे खरे नाही. कॅन्सरचे निदान व उपचार घेत असताना भयभीत होणे, निराश होणे, दुःखी होणे हे अगदी स्वाभाविक आहे.

कॅन्सरवरचे उपचार घेऊन झाल्यानंतरही कधीतरी तुम्हाला खूप वाईट वाटेल, काळजी वाटेल आणि जीवनात आनंद मानायला जड जाईल.

कॅन्सर झालेल्या इतर रुग्णांशी जेव्हा तुम्ही बोलता तेव्हा भरपूर सकारात्मक दृष्टिकोण असलेले पेशण्ट देखील तुम्हाला सांगतील की त्यांना देखील केव्हातरी अवसान गळाल्यासारखे, काळजीने व नैराश्याने घेरल्यासारखे वाटलेले आहे. कोणताही पेशण्ट शंभर टक्के सारा वेळ सकारात्मक असूच शकत नाही. ह्यासर्व परिस्थितीतून जाताना तुम्हाला 'मला हे जड जात आहे', असे म्हणावेसे वाटले तर खुशाल म्हणा. सारा वेळ आपल्या भावना दडपता आल्याच पाहिजेत, असे अजिबात नाही.

सकारात्मक दृष्टिकोण असणे ह्याचा अर्थ असा नव्हे की तुम्ही सारा वेळ आनंदी व प्रसन्न असलेच पाहिजे. काहीवेळा आपल्याला थकवा जाणवतोय, काळजी वाटतेय, चीड येतेय, नैराश्य जाणवतेय ह्या गोष्टींची प्रांजळ कबूली स्वतःला देता येणे हादेखील सकारात्मक दृष्टिकोणाचा एक भाग आहे.

कॅन्सरच्या रुग्णांना काही वेळा घाबरवून सोडणाऱ्या आव्हानात्मक परिस्थितीचा व समस्यांचा सामनाही करावा लागतो, नैराश्य येते व रडू फुटते. ह्या सर्वांवर मात करायला भरपूर मानसिक बल व धैर्य लागते. ह्या समस्यांपासून दूर पळण्यापेक्षा त्यांचा मुकाबला करणे ह्यातच खरे शौर्य आहे. नकारात्मक बाजूकडे डोळेझाक करणे म्हणजे सकारात्मक दृष्टिकोण नव्हे.

कॅन्सरची व्याधी व तिच्यावरील उपचारांच्या अनेक नकारात्मक छटा आहेत.

- हा एक जीवघेणा रोग आहे.
- शस्त्रक्रियेमुळे शरीराचा एखादा अवयव काढला जाण्याची शक्यता.
- उपचारांमुळे शरीरात घडणारा बदल, जसे- केस गळणे.
- आपल्या हालचालींवर, व्यवहारांवर बंधन येऊ शकते.
- तुमचा आजार ज्यांना बघवणार नाही असे मित्र दुरावतील.
- कामाच्या दृष्टीने महत्त्वाचे असलेले संबंध (व्यक्ती) दुरावतील.
- आपल्या जीवनशैलीत भरभूर बदल करावे लागतील.

हे सर्व संभाव्य धोके तुमच्यावर व तुमच्या निकटच्या लोकांवर परिणामकारक असतील. त्यांची दखल घ्या. त्यांच्यामुळे निराश होण्याचा व चिंता करण्याचा तुम्हाला पूर्ण अधिकार आहे.

जेव्हा परिस्थिती खूपच बिकट असते, तुमच्या सहनशक्तीच्या सीमेपलिकडे असते व हे सर्व प्रकरण केव्हा एकदा संपेल असे तुम्हाला वाटते तेव्हा तुम्ही त्याबद्दल बोलू शकता किंवा रडावेसे वाटले तर अश्रूना वाट करून देऊ शकता. हा देखील सकारात्मक वृत्तीचा एक भाग असू शकतो. नैराश्यामुळे गोळा झालेल्या अश्रूना वाट मोकळी करून द्या, तुम्हाला त्यानंतर खूप शांत वाटेल. हेही महत्त्वाचे आहे.

सकारात्मक दृष्टिकोणाचा वेगवेगळा अर्थ वेगवेगळ्या व्यक्तींप्रमाणे असू शकतो. परंतु साधारणपणे त्याचा अर्थ कॅन्सरचा स्वीकार, त्याच्याशी मुकाबला आणि त्याचा उपाय करणे हा असतो. लोक आपापल्या परीने हे करत असतात.

काही रूग्ण त्यांच्यावर होणाऱ्या उपचारांमध्ये सक्रीय भाग घेऊ पाहतील. ह्या विषयावर ते मिळेल तेवढे साहित्य वाचतील, संगणकावरून माहिती प्राप्त करतील, बऱ्याच लोकांशी त्याबाबत बोलतील व कायम आपल्या उपचारात सक्रीय भाग घेतील. काही रूग्ण आपल्या उपचारांबाबत डॉक्टर व नर्संसवर पूर्णपणे विश्वासून व विसंबून राहतील. काही लोक आपले दैनंदिन व्यवहार नेहमीप्रमाणे चालू ठेवतील व आपल्या आजाराबद्दलचा विचार, त्यावरील उपचारांची चर्चा करण्याचे टाळतील. आपल्याला काय झालेले आहे, हे त्यांना माहित असते पण त्यांना तो विषय सारा वेळ चघळत बसणे आवडत नाही.

कॅन्सरशी सामना करण्याचा कोणताही एकमेव योग्य असा मार्ग नाही. प्रत्येकजण आपल्या परीने योग्य वाट शोधत असतो. तुम्हाला जर थकवा जाणवत असेल व उदासवाणे होत असेल तर तसे स्पष्ट सांगा व त्याबद्दल संकोच बाळगू नका. भावना व विचारांचे चक्र कधीच स्थिर नसते. बदल हाच निसर्गाचा नियम आहे. त्यानुसार तुमची परिस्थितीही बदलणार आहे व भविष्यकाळात केव्हा ना केव्हा तुम्ही बरे होणार आहात, हे लक्षात असू द्या.

अलिकडच्या काळात काही लोकांनी ह्याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला आहे की खरोखरच सकारात्मक वृत्ती ठेवल्याने कॅन्सरच्या उपचारांना अधिक यश प्राप्त होते काय ? किंवा तो उलटून परत येण्याचा थांबतो काय ? संशोधकांपुढे ही एक मोठी बिकट समस्या आहे व अजूनही ती नीटपणे समजलेली नाही. कॅन्सरच्या वाढत्या प्रमाणावर सकारात्मक दृष्टिकोणाचा थेट परिणाम होतो किंवा काय, हे अजूनही स्पष्टपणे समजलेले नाही.

आपले विचार, भावना व वृत्ती ह्यांचा कॅन्सरच्या विकासावर परिणाम होण्याची शक्यता असते. परंतु इतरही अशा अनेक गोष्टी आहेत, जसे भोवतालचे वातावरण, आपला आहार, आनुवंशिक आणि शारीरिक जडण-घडण ह्यांचाही परिणाम असू शकतो.

ही गोष्ट लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे कारण तुमचा जर ठाम विश्वास असला की तुमच्या सकारात्मक वृत्तीनेच तुम्ही कॅन्सरमुक्त होऊ शकता व जर का कॅन्सर उलटला तर तो आपण पुरेशी सकारात्मक वृत्ती जपली नाही म्हणून असे झाले, असा स्वतःला दोष देऊ नका. 'सर्व शक्ती पणाला लावून जर तू कॅन्सरशी लढा दिलास तर तू नक्की बरा होशील', असे सांगून काही लोक तुम्हाला अजून संकटात टाकतील. जर कॅन्सर पुनः उद्भवला किंवा बरा होण्याच्या कक्षेपलिकडे गेला तर त्याबद्दल तुम्ही स्वतःला दोष देऊ नका. कॅन्सर हा रोगच इतका गुंतागुंतीचा आहे की अद्ययावत उपचारदेखील सर्व प्रकारचे कॅन्सर बरे करू शकत नाहीत.

काही संशोधनांमधून असे आढळून आले आहे की जे लोक कॅन्सरशी लढा देण्यास स्वतः तयार असतात त्यांचा कॅन्सर बरा होण्याची अधिक शक्यता असते, त्यांचे आयुष्य वाढते. नकारात्मक वृत्तीच्या पेशण्टच्या तुलनेत सकारात्मक वृत्तीच्या पेशण्टला बरे होण्यास मदत होते. कॅन्सरशी थेट मुकाबला करणारे पेशण्ट उपचाराच्या परंपरागत व आधुनिक पद्धतीमधून आपल्याला कोणकोणते फायदे होऊ शकतात ह्याचा विचार करू शकतात. तरीही असे म्हणणे उचित होणार नाही की 'सकारात्मक दृष्टिकोण' हा कॅन्सरच्या उपचारांसाठी अत्यंत आवश्यक भाग आहे.

तुम्हाला कसे वाटते आहे ह्याबद्दल प्रांजळपणे बोला, आवश्यक असल्यास अश्रूंना वाट मोकळी करून द्या, पण मोकळे व्हा. ते महत्त्वाचे आहे. ह्यातून तुमच्या मनावर असलेले दडपण व ताणतणाव दूर होऊन तुम्ही ज्यांच्याशी बोलणार आहात त्या व्यक्तीच्या अधिक जवळ याल.

कुटुंबातील व्यक्तींशी मोकळेपणी बोलणे तुम्हाला कठीण वाटत असेल तर बाहेरच्या लोकांपैकी कोणाशी तरी (जसे-कॅन्सर सल्लागार, कॅन्सर सहाय्यक संस्था) बोला.

## परित्याग/टाळणे ( Avoidance )

कॅन्सरच्या संबंदात काही रूग्णांची प्रतिक्रिया अशी असते की त्यांना त्या रोगाबद्दल काहीही जाणून घेण्याची किंवा त्यावर काहीही बोलण्याची इच्छा नसते. बऱ्याच लोकांचा कॅन्सरशी मुकाबला करण्याचा हा एक चांगला मार्ग असतो.

तुम्हालाही जर असेच वाटत असेल तर तुमच्या आसपास असलेल्या लोकांना स्पष्टपणे सांगा की तुम्हाला ह्या विषयावर कोणतीही चर्चा नको आहे, निदान सध्यातरी.

प्राप्त परिस्थितीशी तडजोड करायला तुम्हाला काही अवधी लागू शकतो, ही गोष्ट तुमच्या कुटुंबियांना व मित्रांना समजण्यास कठीण जाईल.

## स्व-साहाय्य ( Self Help )

स्वतःसाठी तुम्ही बऱ्याच गोष्टी करू शकता ज्यामुळे तुम्हाला बरे वाटेल त्यापैकी उदाहरणार्थ:- जेवणाचा आस्वाद/ आनंद घेणे, फिरायला जाणे ह्यासारख्या साध्या गोष्टी तुम्ही करू शकता.

इतर गोष्टी जसे स्व-साहाय्य गट (self help group) ह्यांच्या संपर्कात राहून जास्त फायदे मिळवू शकता त्यासाठी प्रयत्नपूर्वक योजना आखावी लागेल.

ह्या भागांत आम्ही अशा काही गोष्टी / उपक्रम सुचवीत आहोत ज्या तुम्हाला करून बघाव्याशा वाटलीत. स्वतःला अशा प्रयत्नांतून मदत करताना तुम्हाला दोन गोष्टींवर ताबा मिळवल्याचे समाधान वाटेल- कॅन्सर व त्याच्याशी निगडित भावनात्मक परिणाम.



- पहिले पाऊल त्यादिशेने उचला.
- कॅन्सरचे भावनात्मक परिणाम ह्याबद्दल अधिक जाणून घ्या.
- शंकांचे समाधान करून घेण्यासाठी स्पष्टपणे बोला.
- योग्य वेळी ताणतणावातून मोकळे व्हा.
- पूर्णपणे विश्रांती घ्या, ध्यानधारणा (meditation) करा. कल्पनाचित्रे रंगवण्यात मग्न व्हा.
- पूरक उपचारपद्धतींचा वापर करून बघा.
- दररोज व्यायाम करा.
- स्व-साह्य-गट (self-help-group) चे सभासद व्हा.
- रोगमुक्त होण्यासाठी दारू किंवा त्यासारखे मादक पदार्थ वापरू नका.

## पहिले पाऊल उचला

कॅन्सरमुळे तुमच्यात घडून येणारे भावनात्मक बदल तुमच्या मित्रांना किंवा कुटुंबियांना तुम्ही नीटपणे सांगू शकणार नाही. तुम्हाला आतून बरे नाहीसे वाटत असतानादेखील तुम्ही 'सर्व काही ठीक आहे', असेच सांगून वेळ मारून न्याल, खरे कारण त्यांच्यापासून लपवून ठेवाल.

तुम्हाला खरोखरी कसे वाटते आहे, ह्याबद्दल तुम्ही धैर्य गोळा करून निदान एका व्यक्तीला जरी सत्यस्थिती सांगू शकलात, तरी तुमच्या भावनांवर विजय मिळवण्यात व बरे वाटण्याच्या दिशेने ते पहिले पाऊल उचलण्यात तुम्ही यशस्वी व्हाल. तुम्हाला असेही वाटेल की तुमच्यापुढे एकही ध्येय उरलेले नाही व त्यामुळे तुमचे प्रयत्नही हळूहळू कमी-कमी होऊ लागतील. घराबाहेर जाणे तुम्ही टाळू लागाल. फक्त एकाच खोलीत सारा वेळ काढाल.

त्यातूनही फायदा होऊ शकतो. ज्या खोलीत तुमचे वास्तव्य आहे त्या खोलीत भरपूर उजेड असायला हवा. पडदे बाजूला करा, खिडक्या उघडा, ताजी हवा आत येऊ द्या. आसपास फेरफटका मारून या. रेडिओवरील कार्यक्रम किंवा संगीत ऐका. त्याचाही फायदा होऊ शकतो.

अशा छोट्या छोट्या गोष्टींमधून पुनः काहीतरी करण्याची उमेद तुमच्यात जागेल व तुम्हाला मदत घ्यायला सोपे वाटेल.

रोजचे जेवण ठराविक वेळी कटाक्षाने घेत रहा. चिंता, काळजी व नैराश्यामुळे तुम्हाला तुमच्या दैनंदिन कामांमध्ये रस वाटेनासा होईल व तुम्ही स्वतःची नीटपणे काळजी घेण्याचे बंद कराल, ह्यातून बाहेर पडा.

## ‘कॅन्सरचे भावनात्मक परिणाम’ ह्याबद्दल जाणून घ्या

तुम्हाला झालेला कॅन्सर व त्यावरील उपचार ह्यांच्या संदर्भात माहिती मिळवण्यात तुम्ही बराच वेळ खर्च केला असणार. आता कॅन्सरचे भावनात्मक परिणाम काय काय असू शकतात, ह्याबद्दल वाचन करणे, हे महत्त्वाचे पाऊल उचला.

हे जाणून तुम्हाला खचितच बरे वाटेल की तुमच्या अनुभवास येणारे भावनात्मक परिणाम हे कॅन्सर व त्यावरील उपचारांमधून येणारे स्वाभाविक परिणाम आहेत. अशा भावना उद्भवणे ह्यात काहीही वावगे वा अनुचित नाही. कुठल्याही तणावपूर्ण परिस्थितीत असे होणे अगदी स्वाभाविक आहे. सामान्यपणे अनुभवास येणारे भावनात्मक परिणाम कोणते हे जाणून घेताना तुम्हाला असे आढळून येईल की अशा प्रकारचे अनुभव इतरांनाही येतात. तुम्ही एकटेच त्या स्थितीत नाही.

कॅन्सर रूग्णांची विशिष्ट सेवा करणारी नर्स तुमच्या हॉस्पिटलमध्ये असते तिच्याशी तुम्ही भावनात्मक परिणामांची चर्चा करू शकता. तुमचे डॉक्टर (GP) किंवा नेहमीची नर्सदेखील तुम्हाला ह्याबाबत अधिक माहिती व सल्ला देऊ शकेल. तुमच्या शहरातल्या बहुतेक सर्व मोठ्या वाचनालयांमध्ये ह्या विषयावर पुस्तके असतात. तुमचा जोडीदार किंवा निकटवर्तीय कुटुंबिय तुमच्यासाठी ह्या विषयावर अधिक माहिती मिळवून तुम्हाला अधिक योग्य प्रकारे मदत करू शकतात.

## शंकासमाधान करून घेण्यासाठी स्पष्टपणे बोला

भावना/शंका दडवून ठेवू नका. तुम्हाला काय व कसे वाटत आहे, ते स्पष्टपणे बोलून मोकळे व्हा. कॅन्सरमुळे जेव्हा तुमचे जीवन संपूर्णपणे ढवळून निघालेले असते, तेव्हा भावनांची जबरदस्त उलथापालथ होणे अगदी स्वाभाविक असते. तुमच्या जोडीदाराशी, मित्राशी किंवा नातेवाईकाशी स्पष्टपणे बोलण्याने तुम्हाला खूप बरे वाटेल. जर आपल्या जोडीदाराशी बोलणे तुम्हाला कठीण जात असेल, (कारण दोघांनाही त्यापासून खूप क्लेश होऊ शकतात) तर तुमच्या डॉक्टरांच्या मदतीने तुम्ही एखाद्या सल्लागाराशी (counsellor) किंवा सल्लागार संस्थेशी (counselling organisation) संपर्क साधू शकता.

मानसोपचार (psychotherapy) हा बराच गहन वार्तालाप विश्लेषक उपचार आहे. ह्या उपचारामुळे लोक आपल्या भावना व विकारांना नीटपणे समजून घेऊन त्यांच्याशी सामना करण्यास समर्थ होतात. मानसोपचार तज्ज्ञाशी (psychotherapist) संपर्क स्थापित करण्यात तुमचे डॉक्टर (GP) तुम्हाला मदत करू शकतील.

## योग्य वेळी ताणतणावातून मोकळे व्हा

काही वेळा तुम्हाला भावनांचे दडपणे एवढे जाणवेल की ते पेलणे शक्य होणार नाही व ह्याचा स्फोट होण्यापूर्वीच निचरा होणे आवश्यक आहे, असे तुम्हाला जाणवेल. तुम्हाला

असेही वाटेल की ताबडतोब ह्यातल्या काही दडपलेल्या भावनांपासून तुम्ही सुटका करून घेतली नाहीत तर तुमच्या तोंडून नको ते शब्द बाहेर पडतील किंवा तुमच्या हातून नको ते कृत्य घडेल व त्याचा नंतर तुम्हाला पश्चाताप होईल.

अशा वेळी एखादी उशी किंवा तक्क्या घेऊन त्याला थपडा मारा, रेडिओ किंवा सी.डी. प्लेअरचा आवाज खूप वाढवा किंवा किंचाळा. आपल्या भावनांना रडून मोकळी वाट करून द्या. ह्यापैकी कोणत्याही गोष्टीमुळे कोणालाही अपाय होणार नाही व तुम्हालाही काही काळाने शांत वाटेल.

काही लोकांचा असा अनुभव आहे की आपल्या भावनांना शब्दरूप देऊन कागदावर उतरविल्याने त्यांना बरे वाटते. डायरी लिहून आपल्या मनात उद्भवणारी काळजी, भीती ते व्यक्त करतात. त्यामुळे त्याबाबत इतरांशी बोलण्याची त्यांना गरजच भासत नाही.

### **पूर्ण विश्रांती, ध्यानधारणा व कल्पना चित्रे**

दिवसभरातून थोड्या थोड्या वेळाकरिता का होईना पण मनावरचे सर्व ताणतणाव सैल करा, भीती व काळजी सोडून द्या. ह्यातून कॅन्सरमुळे येणाऱ्या भावनात्मक परिणामांशी तुम्ही झुंज देऊ शकाल. तसेच वेदना व इतर परिणामांवरही हा उपाय होऊ शकेल.

तणावमुक्त होण्याचे अनेक मार्ग आहेत. पुस्तके वाचून, ध्वनीफीती ऐकून किंवा ह्या विषयासंबंधी क्लासेसमध्ये जाऊन तुम्ही हे शिकू शकता. किंवा योग-साधना शिकूनही तुम्हाला फायदा होऊ शकतो. विकसनशील स्नायूंना शिथिल करण्याची क्रिया म्हणजे आपल्या शरीराभोवती असलेल्या स्नायूंचे समूह काय आहेत ते समजून घेणे व त्यांना ताण देणे व शिथिल करणे ही क्रिया शिकणे आवश्यक आहे.

### **मानस-दर्शन अथवा मानस-प्रतिमा उभी करणे**

हे एक तंत्र आहे ज्याद्वारे तुम्ही तुमच्या डोळ्यांपुढे तुम्हाला सुखविणाऱ्या, शांत अशा प्रतिमा आणा व तुमचे दुःख व निराशा कमी करण्यास त्यांची मदत घ्या. तुम्हाला सुख देणारी चित्रे/दृश्ये, तुम्हाला आनंद देणारे ध्वनी/ संगीत आठवणींच्या कप्प्यातून बाहेर काढून तुमच्या कल्पनेत साकार करा व त्या आठवणींच्या माध्यमातून सुखाचा अनुभव घ्या. तुमच्या आजच्या तणावपूर्ण परिस्थितीतून ह्या आठवणी तुम्हाला बाहेर पडायला मदत करतील व तुमचा आत्मविश्वास वाढवतील.

ध्यानधारणेचे (meditation) अनेक प्रकार आहेत. परंतु त्या सर्वांचा उद्देश तुमच्या मनाला शांती देणे व स्वतःशी जुळवून घेणे, हा होय. शांतपणे एके ठिकाणी बसून, श्वासावर लक्ष केंद्रित करून तुम्ही ध्यानधारणा करू शकता. जेव्हा तुम्हाला असे वाटेल की तुमच्या मनात अजूनही विचार थैमान घालत आहेत तेव्हा पुनः आपले लक्ष श्वासावर केंद्रित करा व भोवतालच्या वातावरणाशी समरस व्हा किंवा त्याऐवजी आपल्या समोर एखादी वस्तू (मूर्ती

किंवा फोटो) ठेवा व त्यावर लक्ष केंद्रित करा.

सुरवातीला हे कठीण वाटेल व तुम्हाला असेही वाटेल की आपल्या डोक्यात केवढ्या तरी विचारांनी गर्दी केलेली आहे, हे बरे नव्हे. परंतु कालांतराने व सरावाने तुम्हाला हे सोपे जाईल. दररोज दिवसातला काही वेळ, निदान एक-दोनदा तरी तुम्हाला असे जाणवेल की आपल्या चिंता व नैराश्य आता कमी होत आहे. नित्य नेमाने ध्यानधारणा केल्याने, त्यावर तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेतल्याने फायदा होईल. योग-साधना-केंद्राचा दूरध्वनी क्रमांक (Telephone Number) तुम्हाला स्थानीय टेलिफोन डिरेक्टरीमध्ये सापडेल जेथे योगाभ्यास शिकवला जातो.

जासकॅप पुस्तिका "कॅन्सर व पूरक उपचार पद्धती" मध्ये ह्या विषयावर अधिक माहिती मिळू शकेल.

## पूरक उपचार पद्धतीचा वापर करून बघणे

पूरक उपचार पद्धती अनेक प्रकारच्या आहेत, जसे- अॅक्यूपंचर, अॅक्यूप्रेशर, अरोमाथेरपी, वेगवेगळ्या प्रकारचे मसाज, होमियोपॅथी व रिप्लेक्सोलॉजी.

'जासकॅप' द्वारा प्रकाशित "पूरक उपचार पद्धती" ह्या पुस्तिकेत अशा प्रकारच्या पूरक उपचार पद्धतीबद्दल माहिती देण्यात आलेली आहे. तसेच हे उपचार देणाऱ्या मान्यवर संस्थांबद्दलची सविस्तर माहिती देण्यात आलेली आहे.

कॅन्सरवर देण्यात येणाऱ्या नियमित उपचारांच्या जोडीने पूरक उपचार देण्यात येतात व ते भावनिक परिणामांसाठी सहायक ठरतात. ह्या उपचारांपैकी कोणताही उपचार कॅन्सर बरा करण्याची हमी देत नाही. तेव्हा तुम्ही घेत असलेल्या नियमित उपचारांमध्ये अजिबात खंड पडू देऊ नका. परंतु तुमच्या भावनांवर नियंत्रण मिळवून, निश्चित होणे, बरे होणे, कॅन्सरच्या औषधोपचारांचे आनुषंगिक परिणाम (Side effects) समजून घेणे. ह्या बाबतीत पूरक उपचारांचा उपयोग होऊ शकतो.

जर तुमच्यावर तूर्त कॅन्सरचा उपचार चालू असेल, किंवा तुम्ही काही औषधं घेत असाल तर पूरक उपचारांबाबत आधी तुमच्या कॅन्सर विशेषज्ञ डॉक्टरांशी किंवा नेहमीच्या डॉक्टरांशी चर्चा करून मगच त्यांच्या सल्ल्यानुसार पुढे जा. उदाहरणार्थ:- काही तेलाचे प्रकार जे अॅरोमाथेरपीमध्ये वापरले जातात ते तुमच्या किमोथेरपीच्या दरम्यान बाधक असू शकतात. तेव्हा अशी ट्रीटमेंट घेण्यापूर्वी तुमच्या कॅन्सर विशेषज्ञ डॉक्टरांचा किंवा नर्सचा सल्ला अवश्य घ्या.

अलिकडच्या काळात कॅन्सरवर नियंत्रण ठेवण्याच्या दृष्टीने बरेच डॉक्टर औषधोपचारांच्या जोडीला पूरक उपचार पद्धती देण्याची परवानगी देतात. त्यांच्यामते हा एक (holistic approach) पवित्र मार्ग असतो. तेव्हा तुमचा बेत त्यांच्याशी स्पष्टपणे बोला.

## पूरक चिकित्सांची निवड करणे

जर तुम्ही पूरक उपचारांबद्दल विचार करत असाल तर :-

- नेहमी एखाद्या मान्यवर संस्थेतून प्रशिक्षण घेतलेल्या चिकित्सेची निवड करा. 'द ब्रिटिश कॉम्प्लीमेंटरी मेडिकल असोसिएशन', तुम्हाला अशा नोंदणीकृत (registered) चिकित्सांची यादी देऊन त्यांच्याकडून कोणत्या गोष्टींची अपेक्षा करावी, ह्याबाबतचा सल्ला देऊ शकते.
- उपचार घेण्यापूर्वी त्यासंबंधात येणारा खर्च किती पडेल ही चौकशी करा व तो योग्य असल्याची खात्री करून घ्या.
- ज्या पूरक उपचार पद्धतीत गोळ्या किंवा औषधांचा वापर होणार असेल ती घेण्यापूर्वी तुमच्या डॉक्टरांचा किंवा नर्सचा सल्ला घ्या.
- ज्या हॉस्पिटलमध्ये तुमच्यावर कॅन्सरचा उपचार चालू असेल तेथेच पूरक उपचारांची उपलब्धता आहे किंवा काय, हे तुमच्या डॉक्टरांना किंवा नर्सला विचारा, तुमच्या नेहमीच्या डॉक्टरांचा (GP) सल्ला घ्या. त्यांना माहित असलेल्या उपचारांची मदत घ्या.
- तुमच्या वैयक्तिक गरजेनुसार, तुम्हाला सोसवतील अशाच पूरक उपचारांची निवड करा. ह्याबाबतीत तुम्ही अनभिज्ञ असाल तर इतर रुग्णांकडून माहिती काढून घ्या तसेच रुग्ण सहाय्यक गटाशी (patient support group) संपर्क साधा. काही ठिकाणी असे गट स्वतः पूरक उपचार देतात.

## नियमित व्यायाम करा

नियमितपणे व्यायाम केल्यास तुम्हाला बरे होण्यास मदत होईल. आपल्या शक्तीच्या मर्यादेपलिकडे जाऊन व्यायाम करून नका. बेताने घ्या. दररोज फिरायला जा. शक्य असल्यास सायकलवरून फेरफटाका मारून या. पोहण्याचा व्यायाम करा.

व्यायाम करत असताना, तुमच्या शरीरांतून तुमचा मूड सुधारणारे काही द्रव तयार होत असतात जे तुमच्या वेदना कमी करण्यास मदत करतात नियमितपणे व्यायाम केल्याने हे द्रवपदार्थ तुमच्या शरीरावर अधिकाधिक चांगला परिणाम करतात. हातपाय ताणून साधा व्यायाम केल्यावरही तुम्हाला बरे वाटेल.

## स्वयं-सहाय्यक-गटाचे सभासद व्हा (self-help-group)

अशा प्रकारच्या गटाचे सभासद होण्यात तुमचा बराच फायदा होऊ शकतो. समूहांत जाऊन मोकळेपणाने बोलणे प्रत्येकाला जमतेच असे नाही. प्रथम त्या समूहांत सामिल व्हा, समूह कसा आहे ते बघा. मगच तुमचा निर्णय घ्या.

सेल्फ-हेल्प-ग्रुप (स्वयं सहायक गट) तुम्हाला तुमच्याच सारख्या परिस्थितीतून जाणाऱ्या इतर रूग्णांशी मोकळेपणी बोलण्याची संधी देते. अशा प्रकारच्या गटाचे सभासद होण्यांत एक फायदा असा की जर तुम्ही एकटे असाल किंवा भोवतालच्या लोकांशी बोलणे तुम्हाला शक्य होत नसेल तर इथे तुम्ही समान समस्या असलेल्या लोकांशी मोकळेपणी बोलू शकाल.

अभ्यासपूर्वक केलेल्या पाहणीतून असे आढळून आले आहे की जे कॅन्सर पेशण्ट अशा प्रकारच्या सपोर्ट-ग्रुप उपचार पद्धतीचा वापर करतात त्यांची मनोवृत्ती सुधारते व दैनंदिन जीवनांत येणाऱ्या अडचणींवर मात करण्याचे त्यांना बळ देते व वेदनांचे प्रमाण बरेच कमी होते.

## कॅन्सरशी मुकाबला करण्यासाठी दारू किंवा इतर मादक पदार्थांचा वापर करू नका

कॅन्सरमुळे वाटणारी चिंता किंवा येणारे नैराश्य घालविण्यासाठी तुम्ही काही (पेगज) प्रमाणात दारू घेतलीत तर सुरवातीला तुम्हाला काही दिवस बरे वाटेल. पण हे बरे वाटणे तात्पुरते आहे, कायमचा उपाय नव्हे.

दारूच्या वाढलेल्या प्रमाणामुळे तुमच्यापुढे नवीन अडचणी उभ्या राहतील. मुख्य म्हणजे कुटुंबाशी व मित्रांशी असलेले तुमचे संबंध (जे ह्या परिस्थितीत अतिशय महत्त्वाचे आहेत) बिघडू शकतील.

तुमच्यावर कॅन्सरचा उपचार चालू असेल, नैराश्य प्रतिबंधक औषधे तुम्ही घेत असाल तर अशा काळात दारू पिण्याने औषधाचा विपरित परिणाम होऊ शकतो.

मुळात दारू ही औदासिन्य आणणारी वस्तू आहे व आजारपणात तुम्हाला तिच्यामुळे जास्तच नैराश्य जाणवेल.

## व्यावसायिक तज्ज्ञांची मदत

तुमच्या भावना आणि संवेदना ह्यांचं एक प्रकारचं दडपण तुम्हाला जाणवत असेल व त्यामुळे तुमच्या दैनंदिन जीवनात अडथळे निर्माण होत असतील, नैराश्याने तुम्हाला पूर्णपणे घेरलेले आहे असे जाणवत असल्यास एक गोष्ट लक्षात घ्या की आता व्यावसायिक सल्लागाराची मदत घेण्याची वेळ आलेली आहे. ही मदत घेण्याचा निर्णय तुम्ही स्वतः घेतलात तर तुमचा स्वतः वरचा ताबा सुटणार नाही. काही वेळा तुमच्या लक्षातही येणार नाही की आपण हळूहळू नैराश्याच्या आहारी जात आहोत. तुमच्या भोवतालच्या इतरांना मात्र हे स्पष्टपणे जाणवत असेल. तुमचा जोडीदार कुटुंबीय किंवा मित्र जर तुम्हाला सांगू लागले की तुम्ही नैराश्याच्या आहारी जात आहात व तुम्हाला मदतीची गरज आहे, तर त्याचे म्हणणे ऐकून घ्या. त्याकडे दुर्लक्ष करू नका.

## तुमचे फॅमिली डॉक्टर आणि स्वास्थ्य-सेवा-दल ह्यांच्याशी सहकार्य करा

डॉक्टरांची अपॉइंटमेंट घेण्यापूर्वीच तुम्हाला त्यांच्याशी कोणकोणत्या गोष्टी बोलायच्या आहेत, कोणते प्रश्न विचारायचे आहेत ह्याचे एक टांचण तयार करून ठेवा. म्हणजे भेटीच्या थोडक्या वेळातही तुमचे शंकासमाधान डॉक्टर करू शकतील.

डॉक्टरांशी तुमची समक्ष गाठ पडल्यानंतर तुम्ही स्वतःच्या प्रकृतीबद्दल तुम्हाला काय वाटते ते स्पष्ट बोला, तुम्हाला कोणत्या गोष्टींची जास्त काळजी वाटते, ते त्यानंतर सांगा. ह्यामुळे तुम्हाला ते योग्य तो उपचार व योग्य सल्ला अधिक चांगल्या प्रकारे देऊ शकतील.

डॉक्टरांकडे जाताना तुमच्याबरोबर तुमचा मित्र किंवा जोडीदार असल्यास तुम्हाला तो डॉक्टरांशी कोणकोणत्या मुद्यांवर चर्चा करायची आहे, ह्याची आठवण करून देईल. तुम्हाला डॉक्टरांनी बोलताना कोणकोणत्या गोष्टी सांगितल्या हे तुम्ही कदाचित विसरलात तर तुमचा दोस्त किंवा जोडीदार तुमच्याबरोबर असल्याने तो तुम्हाला आठवण करून देईल. हाही एक फायदा आहे. डॉक्टरांच्या भेटीचे टेप-रेकॉर्डिंग तुम्ही करू शकलात तर तुमच्या डॉक्टरांना आनंद वाटेल व तुम्हालाही पुनः नीटपणे ऐकता येईल.

पहिल्या डॉक्टरला (GP) भेटल्यावर तुम्हाला जर त्यांच्याशी बोलणे कठीण वाटले किंवा त्यातून काही निष्पन्न होण्याची शक्यता नाही, असे वाटले तर दुसऱ्या डॉक्टरकडे जा व तुमच्या मनासारखा डॉक्टर मिळेपर्यंत शोध घ्या. स्वास्थ्य-सेवा-दलाचे इतर अनेक सभासद तुम्हाला नीटपणे समजून घेतील व आपल्या भावना व संवेदनांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी योग्य ते मार्गदर्शन करतील. त्यातला एक किंवा दोघांची मदत पुरेशी होईल. तुम्ही राहात असलेल्या भागांत ह्या सर्व गोष्टी उलब्ध असतीलच असे नाही. पण तुमचे फॅमिली डॉक्टर (GP) त्यातून काय उपलब्ध आहेत, त्याची माहिती तुम्हाला पुरवतील.

## मानसोपचार तज्ज्ञाशी संपर्क

जर तुमचे डॉक्टर तुम्हाला एखाद्या मानसोपचार तज्ज्ञाची भेट घेण्याचा सल्ला देत असतील तर त्याचा अर्थ असा नव्हे की तुम्हाला काहीतरी गंभीर स्वरूपाचा मानसिक आजार आहे. मानसोपचार तज्ज्ञाची भेट घेतल्यामुळे तुम्हाला पुढीलपैकी कोणत्या ना कोणत्या कारणास्तव मदत मिळेल जसे :-

- तुम्हाला बोलते करण्याचा उपाय.
- तुमच्या औषधांमुळे तुम्हाला काही त्रास होत आहे का ?
- तुम्हाला प्रचंड काळजी किंवा नैराश्य आलेले आहे काय ?
- उपचारांचा एक पूर्ण कोर्स झाल्यानंतर अॅण्टिडिप्रेसण्ट न घेताही तुमचे नैराश्य (depression) पुनःश्च येण्याचे थांबले किंवा नाही, हे बघणे.

## आपले कुटुंबीय व मुलांशी संवाद साधणे

बरे झाल्यानंतरही कुटुंबाची जबाबदारी पेलणे हे महाजिकीरीचे काम आहे. एकाच वेळेला आलटून पालटून माता, पिता, कन्या वा पुत्राची भूमिका निभावणे, कुटुंबाची आर्थिक बाजू सांभाळणे व जोडीला कॅन्सरमुळे उद्भवणारे भावनिक ताणतणाव सहन करणे हे महाकर्मकठीण वाटू लागेल. अशा परिस्थितीत आपल्याला झेपतील इतक्यात जबाबदाऱ्या स्वतःकडे ठेवून बाकीच्या गोष्टींसाठी जोडीदार, कुटुंबीय व मित्रांची मदत घ्या व परिस्थिती हाताबाहेर जाण्यापूर्वीच जागे व्हा.

कदाचित तुम्हाला असेही वाटेल की काही काळ आपण स्वतःवर व आपल्या प्रकृतीवर लक्ष केंद्रित करावे व आपल्या जबाबदाऱ्या अंशतः किंवा पूर्णपणे इतरांवर सोपवण्यात भावनिक दडपण किंवा काळजीचा अतिरेक होत असल्यास काही काळ तरी तुम्ही मिळवत्या पुरुषाची भूमिका, वृद्ध माता-पित्यांच्या सगोपनाची जबाबदारी बाजूला ठेवून स्वतः बरे होण्याकडे लक्ष द्या. एरव्ही पिता म्हणून तुम्ही आपल्या मुलांसाठी ज्या गोष्टी करत असाल त्या सर्व तुम्हाला ह्या काळात कदाचित जमणार नाहीत. ह्याचा अर्थ असा नव्हे की तुम्ही अपयशी आहात. उलट तुमचा वेळ व शक्ती इतर महत्त्वाच्या कामांसाठी राखून ठेवण्याचा हा एक प्रयत्न असेल.

एक गोष्ट लक्षात ठेवा की अशा प्रकारची विचारसरणी फक्त तुमचीच झालेली आहे, असे नाही. तुमच्याच प्रमाणे काळजीने ग्रस्त असणारे इतरही लोक असतलीच की, जसे तुमचा जोडीदार, तुमची सेवा करणारा. दुसऱ्याचे धैर्य खचू नये ह्यासाठी तुम्ही उभयतां आपापले विचार, काळजी, भीती एकमेकांपासून लपवून ठेवत असाल. तुम्ही एकमेकांशी जर मोकळेपणी बोलू शकलात, दोघांच्याही मनात सारखेच विचार आहेत हे समजून घेतलेत तर ही गोष्ट दोघांनाही आश्वासक व सहाय्यक ठरेल. तेव्हा दोघांनी एकमेकांशी बोलून मन मोकळे करणे हाच एक उपाय आहे. दोघांनाही त्यानंतर असे जाणवू शकते की ह्या विषयावर आपण कुटुंबाव्यतिरिक्त इतर कुणाशी/मित्राशी किंवा एखाद्या व्यावसायिक सल्लागाराशी बोलून बघावे. कदाचित त्यापासून लाभ होईल.

कॅन्सर आणि त्यामुळे होणारी मानसिक चलबिचल ह्याबद्दल मुलांशी बोलणे तितकेसे सोपे नाही. तरीदेखील त्यांना अंधारात न ठेवता, त्यांच्यावयानुसार, त्यांना समजू शकेल व पेलता येईल तेवढी माहिती त्यांना अवश्य द्या. जासकॅप द्वारा प्रकाशित पुस्तिका "Talking to Children" तुम्हाला योग्य ती शब्दयोजना करण्यास मदत करेल.

जर तुमची मुले तरुण वयात आलेली असतील व तुम्ही स्वतः अतिशय थकलेले असाल, काळजीत असाल, उदास वाटत असेल तर अशावेळी मुलांची जबाबदारी इतर कोणीतरी घ्यावी जेणेकरून तुम्हाला थोडी विश्रांती मिळू शकेल. तुमचा जोडीदार, आस किंवा मित्र ह्यांच्यापैकी कोणीतरी काही दिवस मुलांची जबाबदारी घ्यावी व तुम्हाला पुनः बरे वाटेपर्यंत ती सांभाळावी. ही योजना तुम्हा सर्वांनाच कदाचित निराशाजनक वाटेल परंतु ह्याबद्दल



स्वतःला अपयशी ठरवून दोष देऊ नका. जर तुम्ही आजारी असल्यामुळे हॉस्पिटलात राहण्याची वेळ आली, किंवा ऑपरेशनसाठी तेथे राहावे लागले तर इतरांपैकी कुणालातरी काही दिवस तुमच्या मुलांची काळजी घ्यावी लागणारच.

आजारपणात काही वेळा तुम्हाला असाही अनुभव येईल की मुलंबाळं भोवताली असल्यावर तुम्हाला खूप बरे वाटत आहे. मुलं अतिशय प्रेमळ असतात व तुमच्यावर भरभरून प्रेम करतात, हे बघून तुम्हाला बरे वाटेल. मुलं तुमच्या जवळ येताहेत, तुमच्यावर प्रेमाचा वर्षाव करत आहेत, हे बघून तुमचा स्वतःबद्दलचा कॅन्सरमुळे आलेला निराशावादी दृष्टीकोनही बदलेल. चेहऱ्यावर स्मितहास्य आणण्याचा प्रयास करा, मुलांशी बोला, तुम्हाला नक्कीच थोडेतरी बरे वाटेल. शक्य तेव्हा मुलांबरोबर वेळ घालवा, त्यांना फिरायला घेऊन जा, पोहायला जा, सायकलवरून फेरफेटका मारायला न्या. तुमचा 'मुड' नक्की बदलेल.

## स्वतःला कामात गुंतवून घेणे

जर तुम्ही खूपच चिंताग्रस्त असाल, तुम्हाला नैराश्याने घेरलेले असेल तर कामावर लक्ष केंद्रित करणे जड जाईल व तेवढ्या वेळापुरते कामाचे महत्त्व तुमच्या दृष्टीने शून्य असेल. अशावेळी काही दिवस रजा घेऊन बाहेर जाऊन या. बरे वाटल्यावर काम सुरु करा. तुमचा बॉस तुम्हाला सहानुभूती दाखवून मदत करील. त्याच्याशी तुम्ही आपल्या अडचणींबाबत बोला, त्याला तुमच्या आजाराची स्पष्ट कल्पना द्या. तुमची मानसिकता तो जास्त चांगल्या प्रकारे समजून घेईल व तुमच्या गैरहजेरीत तुमचे काम करवून घेण्याची योग्य तरतूद करील.

तुमच्या कामाचा ताण व जबाबदारी पेलण्यास तुम्ही जेव्हा समर्थ झाला असाल तेव्हा पुनः कामावर येण्याचा निर्णय फक्त तुम्हीच योग्य वेळी घेऊ शकाल. परतण्याची उगाच घाई करू नका, खासकरून अशा परिस्थितीत जेव्हा तुमच्या काळज्या व विचार तुम्हाला त्रस्त करून सोडत असतील, शांतपणे झोपू देत नसतील व त्यामुळे दिवसभर खूप थकवा जाणवत असेल, तेव्हा दमाने घ्या. काही दिवस थोडा वेळ कामावर जा, हळूहळू वेळ वाढवा व जमेल तेव्हा पूर्णवेळ नेहमीप्रमाणे काम करा.

काही लोक रजा संपून पुनः कामावर जाण्याचा दिवस कधी येतो, ह्याची आतुरतेने वाट बघतात. ऑफिसमधील इतर कर्मचारी, सहकारी, मित्र ह्यांचा (moral support) नैतिक पांढिबा बरे वाटण्यास खूपच मदत करतो. व्यक्ती तितक्या प्रकृती, प्रत्येकाची कार्यक्षमता वेगळी असते. कामावर रूजू झाल्यानंतर कामाचा आवाका/ प्रमाण हळूहळू वाढवा. एकदम फार मोठ्या जबाबदाऱ्या घेऊ नका. दररोज स्वतःसाठी मोकळा वेळ ठेवा. जेवणाच्या सुटटीत (Lunch break) मध्ये थोडी विश्रांती घ्या. जर तुमचा 'जॉब' तुमच्याकडून खूप मोठ्या अपेक्षा बाळगणारा, वेळ मागणारा, जबाबदारीचं ओझं टाकणारा असेल तर तुम्ही वेळीच तो बदलण्याचा किंवा अर्ध वेळ नोकरी (Part-time-job) बाबत विचार करा.

‘कर्मचाऱ्याचे अधिकार’ ह्या बाबत तुम्हाला मदत किंवा सल्ला हवा असल्यास तुम्ही स्थानीय ‘नागरिक-सल्लागार-समिती’ (Local citizens Advisory Bureau) शी संपर्क करा. त्याचा संपर्क क्रमांक टेलिफोन डिरेक्टरीतून मिळू शकेल. तुम्हाला तुमच्या कॅन्सरबद्दल किंवा त्यावरील उपचारांबद्दल तुमच्या नर्सशीही बोलता येईल.

## **जोडीदार, मित्र आणि सांभाल करणाऱ्यांना सल्ला**

ही माहिती वाचणारे काही लोक प्रत्यक्ष कॅन्सरच्या पेशंटचे जोडीदार, मित्र किंवा सांभाळ करणारेही असतील, व त्यांनादेखील कॅन्सरच्या संदर्भात जबरदस्त विचार व भावनांना कसामोरे जावे लागत असेल. या पुस्तिकेचा इतर भाग वाचताना कॅन्सर-पेशण्टच्या भावना व संवेदना समजून घेण्यास त्यांना मदत मिळत असेल, विशेषतः कॅन्सरमुळे येणारे नैराश्य ते समजून घेऊ शकतील. पुस्तिकेचा हा भाग खास करून तुमच्यासाठी आहे.

कॅन्सरमुळे उत्पन्न होणाऱ्या भावना अतिशय जबरदस्त असू शकतात व व्यक्तीच्या आचरणावर त्याचा प्रभाव दिसून येतो. कॅन्सर झालेला रोगी चिडचिड करून लागतो, सैरभैर होतो, रागीट होतो व मनसोक्त रडूनही घेतो. क्वचित तो स्वतः भोवती एक कोष निर्माण करून त्यात एकलकोंड्याप्रमाणे राहू लागतो. अशावेळी त्याच्याशी बोलणे किंवा त्याला मदतीचा हात देणे कठीण होऊन बसते.

त्या पेशण्टला जे व जितके बोलावेशे वाटेल ते तुम्ही शांतपणे ऐकून घेतलेत तरी त्याला बरे वाटेल. त्याच्या भावना समजून घेणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. जर तो म्हणाली की ‘खूप काळजी वाटतेय’ तर तुम्ही त्याला साथ द्या व म्हणा की त्याच्या भावना तुम्ही समजू शकता व त्याला ह्या दिव्यातून पार पडणे किती कठीण जात असेल ह्याची तुम्हाला जाणीव आहे. “काही काळजी करू नकोस. सर्वकाही ठीक होईल”, असा कोरडा सल्ला देऊ नका.

हे करत असताना तुम्हाला तुमच्या स्वतःच्या विचारांना व भावनांना आवर घालावा लागेल. तेही सोपे नसेल. जर तुम्ही प्रामाणिकपणे तुम्हाला त्या पेशण्टबद्दल व त्याच्या आजाराबद्दल जी काळजी वाटते ती कुणाशी तरी बोलून व्यक्त केलीत तर वस्तुस्थितीशी मुकाबला करण्यास तुम्हाला कुणाचे तरी साह्य मिळेल.

जर एखाद्याला खूपच नैराश्य जाणवत असेल तर त्याला ह्या गोष्टी पचवणे अधिकच जड जाईल व मदत करणे ही शक्य होणार नाही. बाहेरच्या लोकांकडे आपणहून जाणारा, सर्वांशी मिळून मिसळून वागणारा माणूस ह्या दडपणामुळे पार बदलून जातो व निरर्थक वाद घालत बसतो किंवा अलिप्त राहून कोणाशीही बोलायला तयार होत नाही. औदासिन्य आलेला माणूस बाहेर जाणेही टाळतो किंवा त्याच्यात तेवढी शक्तीही उरत नाही की घरातल्या घरात तरी तो काही करील. औदासिन्य आलेला माणूस आजारी नक्कीच दिसत नाही. तुमच्या नेहमीच्या वर्तुळातील लोकांच्या व्यतिरिक्त इतर लोकांच्या हे लक्षातही येणार

नाही की तुमच्यावर केवढा ताण आहे त्यामुळे ते तुम्हाला मदत करण्यास पुढे येणार नाहीत. (जर का त्यांना तुमची मनःस्थिती कळली असती तर ते नक्कीच तुम्हाला मदत करायला आले असते) तुम्ही हे लक्षात ठेवले पाहिजे की हे बदल तात्पुरत्या स्वरूपाचे असतात. जेव्हा काळजी व निराशा मावळते तेव्हा तीच व्यक्ती आपल्या नेहमीच्या पद्धतीने वागू लागते.

दुसऱ्या व्यक्तीचे (कॅन्सर पेशण्टचे) प्रश्न तुम्हालाच सोडवायचे आहेत, असे समजू नका. पण निदान तुम्ही त्याच्या पाठीशी असल्याने, त्याचे म्हणणे शांतपणे ऐकून घेतल्याने, त्याची विचारपूस केल्याने, आत्मीयता दाखवल्याने, त्याला आपले दुःख प्रकट करण्यास वाव दिल्याने त्याला खूप आधार मिळणार आहे. विशिष्ट काळात त्याच्या मनातले विचार व भावना हे कायम राहणार आहेत अशातला भाग नव्हे. काळाच्या ओघाबरोबर हेही दिवस निघून जातील असे आश्वासन त्याला द्या. आपल्या भावनांना वाचा फोडण्यासाठी त्याला प्रोत्साहन द्या. ह्या पुस्तिकेत उल्लेख केलेल्या (self-help section) स्व-साह्य विभागांतून काही उपक्रम करण्यास त्याला प्रेरणा द्या. कदाचित त्यातूनच त्याचा 'मूड' सुधारण्यास मदत होईल.

जर तुम्हाला असे आढळले की एखाद्या पेशण्टला मदतीची तात्काळ गरज आहे, (आत्महत्या करण्याचा प्रयत्न करणारा किंवा स्वतःच्या प्रकृतीची अजिबात काळजी न घेता खाणे-पिणे सोडून देणारा) तर अशा पेशण्टला बोलते करण्याचा प्रयत्न करा व डॉक्टरांशी त्याची गांठ घालून द्या. त्याला हवे असल्यास ऑपरेशनच्या वेळी त्याच्या बरोबर राहा. जर त्याने स्वतः मदत घेण्यास नकार दिला तर त्याच्या डॉक्टरांशी बोलून काही करता येईल का, हे बघा.

## स्वतःची काळजी घेणे

कॅन्सर पेशण्टचा मित्र अथवा जोडीदार किंवा काळजी वाहणारा ह्यापैकी कोणतीही भूमिका तुम्हाला आढाणात्मक तसेच फलप्राप्त करून देणारी असू शकेल तर दुसरीकडे तीच क्षीण आणणारी, असंतोष देणारी व निराशा उत्पन्न करणारीही वाटू शकेल. आपली शक्ती व उत्साह टिकवून ठेवण्यासाठी तुम्हालाही स्वतःची नीटपणे काळजी घेणे आवश्यक आहे.

- 'कॅन्सर व त्याचे भावनात्मक परिणाम' ह्याचा नीट अभ्यास करा. त्यामुळे तुम्ही पेशण्टला अधिक चांगल्याप्रकारे मदत करू शकाल व उपचारांबद्दल वास्तविक तेवढ्याच अपेक्षा बाळगाल.
- आपल्या मित्रांशी संपर्क ठेवा व शक्य असेल तेव्हा बाहेर पडा. एखाद्या मित्राकडे गप्पा मारायला जा. खरेदीला जा. संधी मिळेल तेव्हा बाहेर पडा, इतरांना भेटा, तुमची इच्छा नसली तरीही.
- काळजीग्रस्त किंवा नैराश्यग्रस्त व्यक्तीबरोबर जर तुम्ही राहात असाल तर थोडा मोकळा वेळ स्वतःसाठी काढा. दुकानापर्यंत चालत जा, लायब्ररीत जाऊन या. ह्यामुळे आपल्याला काहीतरी करायचे आहे, हा विचार सतत तुमच्या मनात जागृत

राहील. मोकळा वेळ कधीतरी जास्त घ्या व एखादी सायंकाळ मित्रांबरोबर घालवा, आठवड्यांतून एकदा तरी सिनेमा बघा.

- जरी तुम्हाला मोकळा वेळ हवा अशी गरज भासत नसली तरी निदान स्वतःचे थोडेफार लाड पुरवा, करमणूक करा. तुमच्या आवडीचे एखादे 'साप्ताहिक' खरेदी करा व आरामात बसून एक तासभर तरी चहाचे घोट घेता घेता ते वाचत पडा. किंवा तुमच्या आवडीचा टी.व्ही. वरील एखादा कार्यक्रम शांतपणे बघण्यात वेळ घालवा, दिवसभराच्या श्रमानंतर घरी परतल्यावर मनसोक्त शॉवर-बात घ्या किंवा एखादे चांगले पुस्तक वाचत पडून राहा.
- जर प्राप्त परिस्थितीशी जुळवून घेणे तुम्हाला जड जात असेल तर, मदत घ्या. तुमच्या निकटच्या मित्राशी स्वतःला कसे वाटत आहे त्याबद्दल बोला. जर हे शक्य नसेल तर तुमच्या डॉक्टरांशी बोला. ते तुमच्या भावना व असंतोष समजून घेतील व मदत देणाऱ्या इतर गोष्टींबद्दल तुम्हाला सांगतील.
- तुमच्या शरीरप्रकृतीकडेही लक्ष द्या. शक्यतो लवकर डॉक्टरांची भेट घ्या व तुमच्या प्रकृतीबद्दलची तक्रार त्यांना स्पष्टपणे सांगा.
- स्व-साह्य-गट (Self-help-group) विशेषतः कॅन्सर-पेशण्टची काळजी वाहणाऱ्या लोकांसाठी असलेले 'स्व-साह्य-गट' शोधून त्यांची मदत घ्या.

## कर्करुग्णांना मदत करणाऱ्या संस्था

### जासकॅप, जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स

अखंड ज्योती नं. १, ३रा मजला, ८वा रस्ता, सांताक्रूझ (पूर्व), मुंबई-४०० ०५५.

दूरध्वनी : २६१८ २७७१, २६१८ १६६४

फॅक्स : ९१-२२-२६१८ ६१६२ और २६११ ६७३६

ई-मेल : [jascap@vsnl.com](mailto:jascap@vsnl.com)

[bj@vsnl.com](mailto:bj@vsnl.com)

### कॅन्सर पेशण्ट्स एड असोसिएशन

किंग जॉर्ज V मेमोरियल, डॉ. ई मोझेस रोड, महालक्ष्मी, मुंबई ४०० ०११.

दूरध्वनी : २४९७ ५४६२, २४९२ ८७७५, २४९२ ४०००

फॅक्स : २४९७ ३५९९

### वी केअर फाऊंडेशन

१३२, मेकर टॉवर, 'ए' कफ परेड, मुंबई-४०० ००५.

दूरध्वनी : २२१८ ८८२८

फॅक्स : २२१८ ४४५७

ई-मेल : [vcare24@hotmail.com](mailto:vcare24@hotmail.com) / [vgupta@powersurfer.net](mailto:vgupta@powersurfer.net)

वेबसाईट : [www.vcareonline.org](http://www.vcareonline.org)

### 'जाकॅप' (JACAF)

ए-११२, संजय बिल्डिंग नं. ५, मित्तल इंडस्ट्रीयल इस्टेट,

अंधेरी-कुर्ला रोड, अंधेरी (पूर्व), मुंबई-४०० ०५९.

दूरध्वनी : २८५६ ००८० किंवा २६९३ ०२९४

फॅक्स : ०२२-२८५६ ००८३

### इंडियन कॅन्सर सोसायटी

नॅशनल मुख्यालय, लेडी रतन टाटा मेडिकल रिसर्च सेंटर, एम. कर्वे रोड,

कूपरेज, मुंबई-४०० ०२१.

दूरध्वनी : २२०२ ९९४१/४२

### श्रद्धा फाउन्डेशन

६१८, लक्ष्मी प्लाझा, न्यू लिंक रोड, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई-४०० ०५३.

दूरध्वनी : २६३१ २६४९

फॅक्स : ४००० ३३६६

ई-मेल : [shraddha4cancer@yahoo.co.in](mailto:shraddha4cancer@yahoo.co.in)

## जासकॅपची प्रकाशने

### कर्करोग व उपचार परिचय पुस्तिका मालिका-

पुस्तिका क्रमांक

१. रक्तातील लसिकापेशीजनक श्वेतपेशींचा तीव्र स्वरूपाचा कर्करोग
२. रक्तातील मज्जापेशीजनक श्वेतपेशींचा तीव्र स्वरूपाचा कर्करोग
३. मूत्राशयाचा कर्करोग
४. हाडांचा प्राथमिक स्वरूपाचा कर्करोग
५. हाडांमध्ये पसरलेला कर्करोग
६. मेंदूतील गाठी
७. स्तनांचा कर्करोग
८. स्तनांचा पसरलेला कर्करोग
९. गर्भाशयाच्या तोंडाची तपासणी
१०. गर्भाशयाच्या तोंडाचा कर्करोग
११. दीर्घकाळ टिकून राहणारा लसिकापेशींचा कर्करोग
१२. दीर्घकाळ टिकून राहणारा अस्थिमज्जापेशींचा कर्करोग
१३. मोठे आतडे व मलाशय यांचा कर्करोग
१४. हॉजकिनचा रोग
१५. कापोसीचा सार्कोमा : एक विशिष्ट कर्करोग
१६. मूत्रपिंडाचा कर्करोग
१७. कंठाचा (स्वरयंत्राचा) कर्करोग
१८. यकृताचा कर्करोग
१९. फुफ्फुसांचा कर्करोग
- \*२०. लसीका (लिम्फ) संचयामुळे येणारी सूज (लिम्फोडिमा)
२१. मेलॅनोमा : मेलॅनिनची कर्करोगी गाठ
२२. तोंडाचा व घशाचा कर्करोग
२३. मायलोमा : अस्थिमज्जेची (बोनमॅरो) कर्करोगी गाठ
२४. हॉजकिन प्रकारातील नसलेली लसीकापेशींची गाठ
२५. अन्ननलिकेचा कर्करोग
२६. डिव्ग्रंथीचा (स्त्रीबीजकोशाचा) कर्करोग
२७. स्वादुपिंडाचा कर्करोग
२८. पुरःस्थ ग्रंथीचा कर्करोग
२९. त्वचेचा कर्करोग
३०. मऊ पेशीजालांचा सार्कोमा
३१. जठराचा (पोटाचा) कर्करोग
३२. वृषणाचा (पुरुषाच्या अंडकोशाचा) कर्करोग
३३. मानेतील कंठस्थ (थायराईड) ग्रंथीचा कर्करोग
३४. गर्भाशयाचा कर्करोग
३५. स्त्रियांच्या बाह्य जननेंद्रियांचा (बाह्यांगचा) कर्करोग
- \*३६. अस्थिमज्जा व स्तंभपेशी प्रतिरोपणे
३७. रसायनोपचार
३८. किरणोपचार
- \*३९. रुग्णांवरील चिकित्सालयीन चाचण्या
४०. स्तनाची पुनर्रचना
४१. केसगळतीशी सामना
४२. कर्करुग्णांचा आहार
४३. कर्करोग आणि लैंगिक जीवन
- \*४४. हे कुणाला कधी समजणार आहे-
- \*४५. मुलांना मी काय सांगू?
- \*४६. कर्करोगासाठी पूरक उपचार
- \*४७. कर्करुग्णाचा घरातील सांभाळ
- \*४८. वाढलेल्या कर्करोगाच्या आव्हानाला असे तोंड द्यावे
- \*४९. कर्करोगाच्या वेदना व इतर तक्रारी आटोक्यात आणणे व बरे वाटणे
- \*५०. शब्द जेव्हा सूचत नाहीत
५१. पुढे काय? कर्करोगानंतरच्या जीवनातील एक जुळवणी
५३. आपण कॅन्सरसंबंधी काय जाणून घ्याल?

टीप : \* अशी (तारक) खूण असलेल्या पुस्तिका प्रकाशनाच्या मार्गावर आहेत.

## टिप्पणियाँ

---

## टिप्पणियाँ

---



## टिप्पणियाँ

---

## रुग्णाने डॉक्टरांना किंवा शल्यचिकित्सकांना विचारावयाचे प्रश्न व त्यांची उत्तरे टिपून ठेवण्यासाठी नमुना

---

डॉक्टरांना किंवा शल्यचिकित्सकांना भेटण्यापूर्वी, विचारावयाच्या प्रश्नांची आठवण ठेवण्यासाठी आणि त्याची उत्तरे लिहून ठेवण्यासाठी रुग्णाने पुढील नमुन्याचा वापर करावा.

१. ....

उत्तर .....

.....

२. ....

उत्तर .....

.....

३. ....

उत्तर .....

.....

४. ....

उत्तर .....

.....

५. ....

उत्तर .....

.....

६. ....

उत्तर .....

.....

# जासकॅपला तुमची मदत हवी आहे !

ही पुस्तिका आपल्याला उपयुक्त वाटली असेल अशी आम्ही आशा करतो. कर्करुग्णांकडे व त्यांच्या नातेवाईकांकडे अनेकविध मार्गांनी आमची रुग्णमाहिती सेवा पोचवून त्यांना मदत करणे हा आमचा विनम्र हेतू आहे. आमची संस्था संपूर्णतः स्वयंस्फूर्त देणग्यांवरच अवलंबून आहे. आपली देणगी चेकने किंवा डिमांड ड्राफ्टने (मुंबईत वटेल अशा) जासकॅपच्या नावे पाठवावी अशी विनंती. प्रत्येक पुस्तिकेचे देणगी मूल्य रु. १२/- (रुपये बारा फक्त) अपेक्षित आहे.

## वाचक कृपया लक्ष द्या

ह्या जासकॅप पुस्तिकेत किंवा तथ्य पत्रांत (फॅक्टशीट) आरोग्यासंबंधी कोणताही वैद्यकीय – मेडीकल अथवा व्यावसायिक (प्रोफेशनल) सल्ला अथवा सूचना प्रस्तुत केलेली नाही. पुस्तिकेचा उद्देश्य निव्वळ रोगाविषयी माहिती देणे हाच आहे. ह्या जासकॅप पुस्तिकेत दिलेल्या माहितीचा उपयोग कोणत्याही प्रकारे रोग निदान, रोग चिकित्सा किंवा रुग्णाची देखभाल करण्याकरता करणे उपयुक्त होणार नाही. जर तुम्हांस आपल्या शरीर स्वास्थ्याबद्दल कांही शंका असतील तर तुमच्या डॉक्टरांशीच संपर्क करावा.

## “जासकॅप”

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स

अखंड ज्योती नं. १, ३रा मजला,

८वा रस्ता, सांताक्रूझ (पूर्व),

मुंबई-४०० ०५५.

भारत.

दूरध्वनी : ९१-२२-२६१८ २७७१, २६१८ १६६४

फॅक्स : ९१-२२-२६१८ ६१६२ / २६११ ६७३६

ई-मेल : jascap@vsnl.com  
bj@vsnl.com

अहमदाबाद : श्री डी. के. गोस्वामी,  
१००२, “लाभ”, शुक्रन टॉवर,  
हायकोर्ट वकीलांच्या बंगल्याच्या जवळ,  
अहमदाबाद-३८० ०१५.  
मोबाइल : ९३२७०१०५२९  
ई-मेल : dkgoswamy@sify.com

बंगळूर : श्रीमती सुप्रिया गोपी,  
“क्षितिज”, ४५५, १ला क्रॉस,  
एच्.ए.एल्. ३री स्टेज,  
बंगळूर-५६० ०७५.  
दूरध्वनी : ९१-८०-२५२८ ०३०९  
ई-मेल : gopikris@bgl.vsnl.net.in

हैदराबाद : श्रीमती सुचिता दिनकर,  
डॉ. एम्. दिनकर  
जी-४, “स्टर्लिंग एलीगान्झा”  
स्ट्रीट क्र. ५, नेहरूनगर,  
सिकंदराबाद-५०० ०२६.  
दूरध्वनी : ९१-४०-२७८० ७२९५  
ई-मेल : jitika@satyam.net.in