

تہانوں کینسر دے علاج توں صحت یاب ہون وچ مدد دینا

ایہ کتابچہ تہانوں علاج ختم ہون توں بعد اوہناں چیزاں تے واپس آون وچ مدد کرے گا جیہڑیاں تہانوں اہم لگدیاں نیں، تے تہانوں صحت یابی وچ مدد دے لئی معلومات فراہم کرے گا۔

کدیے کدیے علاج توں بعد فعال ہونا شروع کرن لئی پہلا قدم لینا اوکھا لگ سکدا اے، ایس لئی ضروری اے کہ تسی نیک نیک قدم، اک اک واری کر کے اٹھاؤ۔ جے تسی بن وی کینسر دے علاج دے کسی وی ضمنی اثرات نال جدوجہد کر رہے او، تاں Active Together دے عملے نال گل کرو۔ مدد دستیاب اے۔

بحالی دا مقصد ایہ اے کہ تہانوں صحت یاب ہون وچ مدد ملے تے تسی روزمرہ دی زندگی وچ جتنا ممکن ہو سکے، فعال تے خود مختار رہ سکو۔

تسی کس طرح محسوس کر رہے او؟

کچھ لوک علاج توں بعد اپنے آپ نوں پہلی تشخیص ہون آئے ویلے نالوں ودھ پریشانی محسوس کر سکدے نیں۔ ایس طرح محسوس ہونا بالکل اک قدرتی گل اے۔

کچھ عام تجربیاں وچ ایہہ شامل ہوندے نیں:

- اپنے آپ نوں اوہو جیہا محسوس نہ کرنا جیہڑے تسی علاج توں پہلاں سی
- صحت یابی دا سفر پہاڑ چڑھن ورگا لگنا
- صحت یابی دے دوران ہور لوکاں آئے انحصار کرن دی فکر کرنا
- کم تے واپس جان، ہوراں دی دیکھ بھال کرن یا اپنے شوقاں ول واپس آن دی خواہش ہونا
- بے چینی یا اضطراب
- مالی فکر/پریشانی
- جسمانی شکل یا روپ دے بارے اچ فکر مندی
- ایہہ پریشانیاں کہ کیتھے کینسر واپس نہ آ جاوے۔

تسی شاید اپنے جسم نال نویں طریقے نال جیون جینا سکھ رہے او۔ مثلاً، تسی کھان پین دا نواں طریقہ سکھ رہے ہو سکدے او، یا اسٹوما نال جیون گزارن دا۔ ایہہ ساریاں چیزاں نوں روزمرہ دی زندگی وچ سنبھالنے لئی گچھ ویلا لگ سکدا اے۔ اہم گل ایہہ اے کہ تسی اپنے آپ نوں جسمانی تے جذباتی طور تے پرسکون محسوس کرن لئی پورا ویلا دو، تاکہ تہاڈا بدن جیہڑیاں تبدیلیاں وچوں گزریا اے، اوہناں نال آہستہ آہستہ رل سکے۔

شناخت دے احساس وچ تبدیلی

بہت سارے لوک، جیہڑے کینسر دی تشخیص تے علاج مکمل کر چکے نیں، دسدے نیں کہ اوہناں نوں لگدا اے جیویں اوہ کینسر توں بعد اک ہور انسان بن گئے نیں۔

کچھ لوکاں لئی ایہہ تجربہ مثبت وی ہو سکدا اے۔ کچھ لوکاں لئی ایہہ احساس اوکھا ہو سکدا اے، خاص طور تے جے تہاڈے آس پاس دے لوکی سمجھدے نیں کہ تسی 'پہلاں ونگوں نارمل' ہو گئے او، پر تہانوں آپ نوں ایذا محسوس نئیں ہوندا۔

ہور لوکاں نال گل کرنا جو کینسر دا سامنا کر چکے نیں، تہانوں اپنی محسوس ہون آلی کیسے وی تبدیلی نال زیادہ آرام دہ محسوس کرن وچ مدد کر سکدا اے۔

خود نال نرمی تے ہمدردی

ایس ویلے دوران، خود نال ہمدردی تے نرمی نال پیش آؤنا بویست ضروری اے۔ جیویں تسی ہوراں نال ہمدردی تے خیال وکھاؤندے او، اوہی پیار تے توجہ اپنے آپ نوں وی دو۔

ایہہ اہم اے کہ جیہڑے احساسات تہاڈے اندر ابھردے نیں، اوہناں نوں مٹو تے سمجھن دی کوشش کرو، بجائے ایہے کہ اوہناں نوں دبا لو یا نظر انداز کرو۔

اپنی صحت یابی دے دوران اپنے آپ آتے تنقید توں بچنا چاہیدا اے تے ایہ یاد رکھو کہ تسی اپنی پوری کوشش کر رہے او۔

جے تہانوں اپنے نال ہمدردی کرنی اوکھی لگدی اے، تاں ایہہ سوچو کہ جے تہاڈا کوئی عزیز یا دوست تہاڈی جگہ ہوندا، تاں تسی اوہنوں کیسے کہندے۔

اپنی صحت یابی دے دوران فعال رہنا

جے تسی علاج توں پہلاں وانگوں جسمانی طور تے سرگرم محسوس نئیں کر رئے، یا حوصلہ گھٹ لگدا اے، تاں ایہہ بالکل عام گل اے۔ آپستہ آپستہ اپنی سرگرمی دی سطح وادھاؤن نال تہاڈی صحت یابی تیز تے بہتر ہو جائے گی۔

مقصد ایہہ اے کہ تسی ہر ہفتے لگ بھگ 150 منٹ درمیانی شدت آلی جسمانی سرگرمی کرو۔ درمیانی شدت آلی جسمانی سرگرمی اوبھالے جدوں تہانوں ساں پھولدی محسوس ہو وے، پر فیر وی تسی چڑھدے ساں نال گل وات کر سکو۔

علاج توں پہلاں عام طور تے توجہ دل تے دوران خون دی فٹنس بہتر کرن آئے ہوندى اے۔ صحت یابی دے دوران مقصد ایہہ ہوندا اے کہ تہانوں واپس اوہناں کماں ول لیا جاوے جیہڑے تہاڈے لئی اہم نیں۔ ایس وچ تہاڈے فٹنس بہتر کرنا شامل ہو سکدی اے، پر نال نال ای طاقت تے توازن دیاں ورزشاں وی ہوندىاں نیں۔

میں ہور فعال کیوں رہوں؟

- ہولے ہولے سرگرمی وادھاؤ - جینی سرگرمی تسی کر رہے او، اوہنوں روانی نال وادھاؤ۔
- بدلاؤ لیاؤ - وکھری وکھری قسم دیاں سرگرمیاں ملا کے آزماؤ۔
- منصوبہ بناؤ - جدوں تہاڈے کول اک منصوبہ ہووے، تاں تہاڈے اوبھالے اتے قائم رہن دے امکان ودھ جانداں نیں۔
- اپنی روزمرہ دی زندگی وچ شامل کرو۔
- اوہ سرگرمی لبھو جیہڑی تہانوں چنگی لگدی اے، تے کسے نوں نال شامل ہون دا کہو۔

صحت یابی دے دوران چنگا کھانا پینا

تہاڈا بدن علاج توں بعد ٹھیک ہون لئی کجھ ویلا لے سکدا اے۔ جے تہاڈا دن وچ تین وڈے کھانے کھان دا دل نئیں کردا، تاں ایہہ بالکل عام گل اے۔

کجھ مددگار مشورے:

- ہر کھانے وچ پروٹین دا حصہ شامل کرو (جیویں گوشت، مچھلی، انڈے یا پھلیاں)۔
 - جے تہاڈی بھکھ گھٹ گئی اے، تاں مکھن، تیل، پنیر، کریم، دودھ یا جینی تھوڑی وادھاؤن نال وزن گھٹن توں بچاؤ ہو سکدا اے۔
 - تسی جو پینے او، اوہناں دی اہمیت وی اوبھنی اے جیہڑی کھانے دی اے۔ شراب توں علاوہ، ہر روز 8 توں 10 گلاس مشروبات پین دی کوشش کرو۔
 - تیار کھانے فریج، فریزر یا الماری وچ رکھنا وی فائدہ مند اے، تاں جو تہانوں آسانی نال کھانا مل سکے۔
 - جے تہانوں بھکھ نال اوکھت ہو رئی اے، تاں کوشش کرو دن وچ تین چھوٹے کھانے کھاؤ، تے وچکار کجھ ہلکے پھلے اسنیک یا غذائیت توں بھرپور مشروبات (جیویں ہاٹ چاکلیٹ یا ملک شیک) پیو۔
- جے بھکھ دی کمی برقرار رہوے، تاں Active Together دی ٹیم دے کسے رُکن نال گل کرو۔

تہاڈے لئی کی اہم اے؟

ایہہ سوچنا شروع کرو کہ ہُن تہاڈی زندگی وچ سب توں ودھ کیہڑی شے معنی رکھدی اے۔ ایس وچ اپنے کنبے نال ویلا گزارنا، شوق پورے کرنا، کجھ نواں سکھنا، باہر ویلا بتاؤنا، خوشیاں مناؤنا یا روحانیت دا احساس حاصل کرنا شامل ہو سکدا اے۔

اپنے آپ توں ایہہ سوال پُچھو:

- ہُن تہاڈے لئی کیہڑی شے سب توں ودھ معنی رکھدی اے؟
 - کیہ کوئی ایہو جیہا کم اے جیہڑا تسی علاج توں پہلاں پسند کردے سی تے ہُن فیر کرنا چاہندے او؟
 - ہون تہاڈی ترجیح کی اے؟
 - اپنی صحت یابی دے اخیر تکر تسی کیہڑا کم دوبارہ کر سکن دے قابل بننا چاہندے او؟
- ایس خیال نوں اک مقصد دی شکل دو، جیہڑا تسی اگلے کجھ مہینیاں وچ حاصل کرن لئی کوشش کر سکو۔ Active Together دی ٹیم تہانوں ایس مقصد تکر پہنچن وچ مدد کرے گی۔

اگلا مرحلہ کی اے؟

ٹیم تہاڈی صحت یابی دے پورے عمل دے دوران تہاڈی معاونت کردی رہوے گی، تہاڈے نال ملاقات کر کے تہاڈی حالت بارے جانے گی، تے ایہہ وی سوچن وچ تہانوں مدد کرے گی کہ تسی مستقبل وچ اپنی صحت تے فلاح و بہبود نوں کس طرح خودمختاری نال سنبھال سکیدے او۔