

GIÚP ĐỠ BỆNH NHÂN UNG THƯ



Những người thích tôi đã làm cho mỗi lần chẩn đoán ung thư (UT) của tôi trở nên dễ chịu hơn. Họ giúp tôi hiểu thông tin y học phức tạp khi tôi quá lo lắng mà không nghĩ ra. Họ lắng nghe những băn khoăn của tôi, làm những việc vặt giúp tôi khi tôi quá mệt mỏi không di chuyển được, và làm cho tôi quên đau đớn bằng những câu chuyện khôi hài. Hàng trăm người kể tôi nghe về gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của họ đã giúp tôi vượt qua những thử thách do bệnh tật. Đây là vài cách mà bạn có thể thực hiện.

1. NHẬN BIẾT

Khi bạn biết chúng tôi bị UT và không nói gì về bệnh, chúng tôi cảm thấy bị xa cách và cô độc. Một số người, ngay cả các thành viên gia đình, không thoải mái nói ra điều gì đó. Họ sợ nói ra những điều quá riêng tư hoặc sợ làm chúng tôi buồn tủi. Hãy tin điều tôi nói: *“Sự im lặng còn làm chúng tôi khổ hơn nhiều.”* Hãy nói: *“Tôi nghe nói bạn có nỗi buồn. Tôi cũng buồn lắm. Tôi hy vọng mọi sự tốt đẹp cho bạn.”* Như vậy rất có ý nghĩa.

2. GIÚP ĐỠ

Khi người ta nghe tin chúng tôi bị UT, nhiều người nói sẽ làm mọi thứ để giúp đỡ. Đó là một cách phản ứng, vì chúng tôi thực sự cần giúp đỡ thường xuyên, nhưng chúng tôi thấy ngại nhờ vả. Có thể là chúng tôi quá căng thẳng nên không biết mình cần gì. Một số người cần giúp đỡ ít lúc đầu nhưng cần giúp đỡ nhiều trong quá trình điều trị. Nếu muốn giúp đỡ, hãy nói: *“Tôi đem cơm cho bạn vào thứ Sáu nhé!”* hoặc *“Tôi đưa bạn đi hóa trị theo hẹn của bác sĩ nhé!”* Chúng tôi lệ thuộc vào người khác. Đôi khi chỉ cần vừa uống trà vừa nói chuyện hoặc lặng lẽ nắm tay chúng tôi, đó là điều chúng tôi luôn cần. Hãy tế nhị và khéo léo, đừng phê phán và chỉ trích...

3. LẮNG NGHE

Cuộc sống không cho phép chúng ta tuyệt vọng, luôn phải tích cực và hy vọng. Nhưng nhiều người bị UT lưỡng lự giữa hy vọng và sợ hãi, giữa lạc quan và tuyệt vọng. Một đàn ông nói với tôi về việc gặp hai vợ chồng trên đường đi hóa trị cho người vợ bị UT vú. Người đàn ông kia hỏi họ thấy thế nào thì người chồng nói: *“Cô ấy không sao, cô ấy sẽ khỏe lại.”* Người vợ quay sang nói với người chồng: *“Anh luôn nói vậy, và đêm anh đi ngủ. Em nằm đó, rất lo sợ và buồn. Em không có ai để nói chuyện.”* Chúng ta cần lắng nghe và chia sẻ với bệnh nhân.

4. HY VỌNG

Chúng tôi không cảm thấy hy vọng dù vẫn biết rất cần hy vọng. Khi người ta khuyên hãy hy vọng, lạc quan và tích cực, chúng tôi vẫn cảm thấy thất vọng lắm. Hãy nâng đỡ chúng tôi với gánh nặng bệnh tật.

5. XÁC ĐỊNH

Bị UT và việc điều trị thường làm chúng tôi cảm thấy yếu đuối vì thể bệnh và kéo theo tâm bệnh, cảm thấy không có gì chia sẻ với người thân. Hãy tỏ ra cho chúng tôi biết chúng tôi vẫn được yêu thương, vẫn hữu ích chứ không phải là “bỏ đi,” chúng tôi muốn biết mình vẫn xứng đáng. Một số người nói rằng bị UT như người leo lên núi cao. Dù bạn yêu thương bệnh nhân thế nào thì bạn cũng không thể leo dùm. Nhưng bạn có thể chắc chắn rằng chúng tôi có thực phẩm bổ dưỡng. Bạn có thể giúp chúng tôi tìm ra dấu chỉ đường và giúp đỡ nếu chúng tôi nghiêng ngã. Khi chúng tôi sa sút tinh thần thì sự kiên nhẫn, tình thương và sự tôn trọng của bạn khả dĩ động viên chúng tôi cố gắng bước tiếp, bước tiếp...

TRẦM THIÊN THU (theo Parade)