

「がん」と告げられたら



1 不安・悲しみ・怒りなどの感情がわき起こることは自然な心の反応です

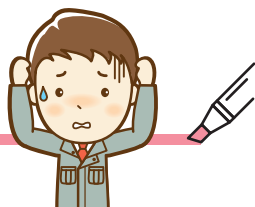
がんと診断され、「何かの間違いではないか」「何で自分が」などと考えるのは自然な感情です。

しばらくは、眠れない、食欲がない、集中力の低下など、不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。そんな時は、無理に頑張ったり、平静を装ったりする必要はありません。

2 つらい気持ちを誰かに話してみましょう

不安や落ち込みを「ひとりで解決しなくてはいけません」と我慢してしまう方もいるかもしれませんが、今の気持ちを誰かに伝えることで不安や落ち込みがやわらぐこともあります。

家族が「がん」と告げられたら



1 家族は「第二の患者」

大切なご家族ががんと診断され、受け入れられない思いや、混乱したりすることはごく自然なことです。

そうした中で、「自分がつらくても、本人はもっとつらいのだから、我慢しなくてはいけません」と気持ちを抑えてしまう場合も少なくありません。その結果、様々な不安や気持ちの落ち込みが続いてしまう方もいます。

こうしたことから、ご家族は、精神的負担がかかる「第二の患者」とも言われています。ご本人ができるだけ安心して治療に臨めるよう、ご本人の気持ちに寄り添い、一步一步進んでいきましょう。

2 がんになったご本人とあなたを支える3つのヒント

ヒント1 患者さんの気持ちや希望を理解する・尊重する

ヒント2 情報とうまく付き合う

ヒント3 家族や自分自身も大切にする