

Kerohanian & keimanan



Kerohanian adalah apa yang dilakukan seseorang dalam hidupnya yang menolong mereka memenuhi kehendak manusia yang paling dalam. Ia dapat ditakrifkan sebagai rasa damai, mempunyai hala tuju, hubungan dengan orang lain dan kepercayaan tentang makna kehidupan. Bagi penganut sesebuah agama, kerohanian boleh didapati atau dinyatakan melalui agama mereka.

Barah & kerohanian

Apabila seseorang disahkan menghidap barah, soalan seperti "kenapa saya?" atau "apa yang saya lakukan yang menyebabkan perkara ini terjadi pada saya?" sering terlintas dalam fikiran. Menghidap barah (atau penyakit serius lain) boleh membuat anda mempersoalkan erti kehidupan, penyakit dan penderitaan anda. Ini boleh menggugat kepercayaan, keimanan dan nilai-nilai hidup anda. Ia juga boleh mempengaruhi hubungan anda dengan orang lain. Walaupun ini menyebabkan sebilangan orang merenung dan memikirkan apa yang penting bagi mereka, yang lain mungkin merasa sedih dan tertekan. Ini membuat mereka lebih sukar untuk mengatasi barah dan rawatannya. Masalah lain yang mungkin anda alami termasuk:

- Rasa marah dengan diagnosis barah
- Rasa seperti anda telah kehilangan identiti diri dan peranan dalam hidup (misalnya sebagai pencari nafkah utama, ibu atau bapa, pasangan)
- Merasakan bahawa anda tidak mempunyai kawalan terhadap apa yang berlaku dalam hidup
- Rasa hilang arah

Bagaimana tekanan rohani dapat diatasi

Sekiranya seseorang dapat menemui beberapa penyelesaian untuk pertanyaan mereka, mereka dapat melihat penyakit dan penderitaan mereka dengan cara yang berbeza, dan menemukan hala tujuan yang baru. Sokongan rohani adalah komponen penting dalam rawatan barah yang dapat membantu anda mengatasi masalah ini. Ia akan membolehkan anda mengatasi tekanan dengan lebih baik dan mempunyai mutu hidup yang lebih baik. Ini adalah proses dinamik yang berlanjutan melalui diagnosis, rawatan dan kelanjutan hidup atau akhir hayat.

Doktor atau jururawat anda boleh bekerjasama dengan anda untuk mengenal pasti matlamat dan pilihan anda, atau mereka boleh merujuk anda kepada pekerja sosial perubatan atau ahli psikologi, yang melakukan penilaian kerohanian dengan menanyakan lebih banyak soalan kepada anda (misalnya kepercayaan anda, sistem sokongan anda). Bergantung pada keperluan anda, mereka mungkin menjalankan sesi kaunseling lebih lanjut, atau menawarkan sumber untuk membantu meningkatkan kesejahteraan rohani



Apa yang boleh anda lakukan

Lakukan	Jangan lakukan
<ul style="list-style-type: none">• Kongsi keprihatinan dan pergelutan anda dengan rakan atau orang yang anda sayangi. Bercakap dengan seseorang dapat membantu mengurangkan ketegangan dan membolehkan orang yang anda sayangi memahami anda dengan lebih baik.• Pertimbangkan untuk berkongsi keprihatinan anda dengan pemimpin agama dan anggota yang lain sekiranya anda menganggotai sesebuah kumpulan agama. Mereka boleh menjadi sumber sokongan yang hebat.• Bercakap dengan pasukan kesihatan anda mengenai masalah yang anda fikirkan boleh mempengaruhi penjagaan barah anda. Pasukan penjagaan kesihatan anda mungkin tidak bertanya mengenai masalah kerohanian atau agama yang anda anggap penting.• Pertimbangkan untuk menyertai kumpulan sokongan. Sebilangan orang merasa sangat berguna untuk bercakap dengan orang lain yang mengalami atau sudah pernah mengalami penyakit yang sama.• Libatkan diri dalam kegiatan yang boleh membawa ketenangan minda (misalnya yoga, meditasi) atau seni kreatif (misalnya menulis, melukis, muzik). Ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan rohani anda.	<ul style="list-style-type: none">• Jangan berdiam diri mengenai pergelutan anda. Ini dapat mewujudkan jurang emosi/fizikal antara anda dan orang tersayang.• Jangan malu atau segan untuk berkongsi dengan kumpulan agama atau pasukan penjagaan kesihatan anda mengenai pergolakan dalam diri dan keprihatinan rohani anda.

Bila perlu menghubungi pasukan penjagaan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda dan minta untuk berjumpa dengan pekerja sosial/ahli psikologi sekiranya anda mengalami masalah di atas dan mendapati ia menjejaskan fungsi harian anda.

Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6306 1667** atau **+65 6436 8088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan/ahli psikologi klinikal NCCS kami.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

