

Adakah barah saya akan kembali?

Kambuhan barah bermaksud bahawa barah yang sama kembali setelah beberapa lama. Tidak ada cara untuk mengetahui apakah dan bila barah kambuh mungkin berlaku. Kambuh barah adalah salah satu kebimbangan yang sering dihadapi oleh banyak orang, terutama pada tahun pertama setelah menyelesaikan rawatan barah mereka. Ramai yang bimbang kehilangan kawalan terhadap hidup mereka atau menghadapi kematian. Walaupun mempunyai beberapa kebimbangan adalah perkara biasa, ketakutan dan tekanan yang terlalu banyak dapat memberi kesan negatif kepada kehidupan anda. Mempelajari lebih lanjut mengenai bagaimana menangani kebimbangan ini dapat membantu anda merasa lebih yakin dan dapat mengatasi dengan lebih baik ketika anda kembali ke gaya hidup biasa anda selepas rawatan.

Pencetus ketakutan

Kejadian tertentu boleh menyebabkan peningkatan kecemasan anda buat sementara waktu. Ini adalah perkara biasa. Mengetahui lebih lanjut tentang bila peristiwa ini mungkin berlaku membolehkan anda lebih bersedia untuk menguruskan kebimbangan tersebut. Ini termasuk:

- Temu janji susulan
- Diagnosis barah pada orang lain
- Hari ulang tahun diagnosis anda
- Gejala serupa dengan yang anda alami semasa anda mendapati bahawa anda menghidap barah
- Gejala badan yang tidak dapat dijelaskan seperti keletihan, kesakitan atau penurunan berat badan



Apa yang boleh anda lakukan

Ada baiknya anda mempunyai rancangan setelah anda mengenal pasti pencetus. Selain menggabungkan kaedah menghilangkan tekanan yang sebelumnya berguna untuk anda mengatasi peristiwa pencetus, berikut adalah beberapa petua lain yang mungkin berguna bagi anda.

Do's/Lakukan	Don'ts/Jangan lakukan
<ul style="list-style-type: none"> • Ketahui lebih lanjut mengenai barah anda, termasuk tanda-tanda dan gejala umum, risiko ia berulang dan rancangan rawatan susulan • Kenali dan kongsi emosi anda. Bercakap dengan keluarga atau rakan anda mengenainya, atau sertai kumpulan sokongan. Menulis jurnal dapat membantu. • Cari cara untuk berehat dan meluangkan masa untuk hobi serta kegiatan yang anda gemari (misalnya mendengar muzik, menonton pertunjukan lucu, menggunakan teknik mencapai ketenangan seperti 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan tabiat yang meningkatkan risiko barah (misalnya merokok, minum minuman keras) • Cuba jangan sembunyikan atau abaikan fikiran dan emosi negatif. Ini tidak akan membuat ia berlalu begitu sahaja, dan mungkin kadang-kadang menjadikannya lebih teruk. Terimalah hakikat bahawa adalah normal jika ada ketakutan, dan berusaha untuk mengurangkan rasa takut ini. • Cuba jangan layani fikiran yang takut atau negative • Elakkan dibebani oleh terlalu banyak tugas harian. Lakukan sedikit demi sedikit dan beri

<p>latihan pernafasan dalam, yoga atau meditasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terus aktif seberapa boleh. Bersenamlah secara tetap jika anda boleh, dan berjalan-jalan di luar rumah. Cahaya matahari, udara segar dan suara alam dapat membantu menaikkan semangat anda. • Amalkan tabiat hidup yang sihat seperti makan makanan berkhasiat, bersenam secara tetap dan tidur secukupnya. Ini akan membantu anda berasa lebih baik dari segi fizikal dan emosi. • Beri tumpuan pada perkara yang dapat anda kendalikan (misalnya terlibat dalam keputusan penjagaan kesihatan anda, tentukan apa yang harus dilakukan setiap hari) 	<p>tumpuan pada perkara yang paling penting dahulu.</p>
---	---

Bila perlu menghubungi pasukan penjagaan barah anda

Sila maklumkan kepada pasukan kesihatan anda jika anda merasakan bahawa ketakutan itu mempengaruhi kehidupan seharian anda, atau jika anda mengalami salah satu perkara berikut:

- Rasa putus asa tentang masa depan
- Mengalami masalah makan atau tidur
- Kehilangan minat dalam kegiatan yang biasa anda gemari
- Mengalami masalah dalam memberi tumpuan atau membuat keputusan
- Menjadi pelupa yang luar biasa

Perkara di atas mungkin menunjukkan bahawa anda mengalami kegelisahan atau kemurungan, yang memerlukan penilaian dan rawatan lebih lanjut oleh pasukan penjagaan barah anda. Anda boleh menghubungi pekerja sosial perubatan anda untuk kaunseling, atau hubungi **+65 6436 8417** atau **+65 6436 8088** untuk membuat janji temu dengan pekerja sosial perubatan kami sekiranya anda seorang pesakit dengan NCCS.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di +65 6225 5655 atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Sumber yang berguna

- [Oncolink](#)
- [Persatuan Barah Amerika](#)
- [Institut Barah Nasional](#)

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:

**TEMASEK
FOUNDATION**

