

Membantu Anak-anak Mengatasi Barah dalam Keluarga



Sekiranya terdapat anak-anak dalam keluarga, seringkali reaksi pertama ialah tidak memberitahu mereka tentang penyakit barah yang dihidapi. Ibu bapa dan orang dewasa lain dalam keluarga mungkin merasakan bahawa anak-anak tidak akan dapat memahami keadaan yang dihadapi, atau mereka ingin melindungi anak-anak dari sebarang kesusahan yang mungkin ditimbulkan oleh berita sedih itu. Bagi sesetengah orang, mungkin mereka tidak tahu bagaimana untuk bercakap dengan anak-anak mengenainya.

Kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak semuda 18 bulan mula memahami dunia di sekeliling mereka. Anak-anak sering dapat merasakan bahawa ada sesuatu yang tidak kena, dari perubahan di rumah seperti ketegangan yang semakin meningkat dan kebiasaan yang berubah. Mereka akan lebih risau jika mereka merasakan bahawa ada sesuatu yang disembunyikan daripada mereka. Bahkan, ada yang berfikir bahawa ada sesuatu yang mereka lakukan yang menyebabkan ibu bapa mereka sakit.

Oleh itu, adalah penting untuk bersikap jujur dan berterus terang dengan anak-anak daripada membiarkan mereka membayangkan dan membuat kesimpulan sendiri yang boleh menjadi lebih buruk daripada kenyataannya.

Apa yang boleh anda lakukan

Sebagai penjaga, anda mungkin ingin memberikan sokongan kepada orang yang anda sayangi semasa berbicara dengan anak-anak mereka mengenai barah. Yakinkan beliau bahawa berkongsi maklumat ini dapat membantu membina kepercayaan dan hubungan dengan anak-anak mereka, dan bahawa kebanyakan anak-anak akan dapat mengatasinya, jika diberi maklumat yang sesuai dengan usia mereka dan sokongan yang baik.

Anda, atau orang yang anda sayangi boleh:

- Tanyakan kepada si anak apa yang dia tahu mengenai barah
- Berikan maklumat ringkas mengenai diagnosis (nama barah, bahagian tubuh di mana barah itu, bagaimana ia akan dirawat, dan bagaimana kehidupan mereka akan terjejas). Ceritakan dengan cara yang dapat difahami oleh anak.
- Berikan lebih banyak maklumat sekiranya mereka bertanya mengenainya. Bersikap jujur. Secara amnya, kanak-kanak kecil sehingga 8 tahun tidak memerlukan banyak maklumat terperinci sementara kanak-kanak dan remaja yang lebih tua memerlukannya.
- Jelaskan bahawa penyakit itu bukan salah mereka
- Galakkan mereka untuk berkongsi pemikiran, tetapi jangan memaksa mereka jika mereka tidak mahu. Ingatlah bahawa mungkin lebih susah untuk remaja meluahkan fikiran dan perasaan mereka kepada anda.
- Cubalah untuk terus terlibat dalam kegiatan dan rutin harian sebanyak yang anda boleh. Biarkan anak-anak tahu bahawa tiada salahnya untuk mereka bergembira.
- Izinkan anak-anak melakukan tugas yang sesuai dengan usia mereka untuk membantu ibu atau bapa mereka yang menghidap barah
- Maklumkan kepada kaunselor sekolah mengenai penyakit yang dihidapi oleh orang yang anda sayangi.

Bagaimana harus saya jawab sekiranya anak bertanya adakah orang yang saya sayangi akan mati?

- Akui bahawa ini adalah soalan yang menakutkan bagi anda sendiri dan keluarga
- Akui bahawa ia adalah soalan yang susah yang ditanyakan oleh anak-anak

- Beri respons anda dengan jujur. "Yakinlah bahawa saya akan jujur dengan kamu tentang apa yang sedang berlaku. Sekiranya kamu tidak boleh berhenti bimbang, beritahulah saya supaya kita dapat mengusahakannya bersama-sama."
- Ingat bahawa anak-anak harus diberi maklumat yang benar ketika mereka memerlukannya demi membolehkan mereka mengatasi keadaan dengan baik dari hari ke hari.
- Yakinkan mereka bahawa apa pun yang berlaku, mereka akan selalu dijaga.

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Kadangkala, walaupun anda telah bersikap jujur dengan anak-anak, beberapa di antara mereka mungkin bertindak balas terhadap penyakit yang dihadapi oleh orang yang anda sayangi dengan pelbagai cara. Mereka mungkin:

- Tidak pasti bagaimana harus memberi reaksi apabila melihat kesan rawatan terhadap orang yang anda sayangi
- Bertindak di luar kebiasaan (misalnya jadi lebih pendiam dan mengasingkan diri atau lebih agresif)
- Semakin melekap atau berasa kehilangan perhatian yang biasa mereka nikmati
- Semakin kurang minat terhadap aktiviti biasa mereka
- Mempunyai masalah untuk menumpukan perhatian
- Jadi marah jika mereka diminta melakukan lebih banyak tugas di sekitar rumah
- Mempunyai masalah di sekolah (misalnya berkaitan dengan rakan atau mengabaikan kerja rumah)
- Mengalami masalah makan atau tidur
- Menunjukkan tanda-tanda untuk mencederakan diri sendiri atau fikiran hendak bunuh diri

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda mengetahui perkara di atas, atau jika anda merasa sukar bagi anda atau orang yang anda sayangi

untuk bercakap dengan anak-anak mengenai barah. Kadang kala anak-anak, terutamanya remaja, lebih senang membuka diri kepada orang dewasa yang bukan ibu bapa mereka.

Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6436 8417** atau **+65 64368088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan atau psikologi klinikal NCCS.

Sumber yang berguna

- [Majlis Barah Victoria: Bercakap dengan kanak-kanak mengenai barah](#)
- [Cancer.net: Bercakap dengan anak anda mengenai barah](#)
- [Persatuan Barah Singapura: Bantuan untuk kanak-kanak dan remaja](#)

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

