जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

उन पुरुषों के जीवनसाथियों (पार्टनरों), परिवारों और दोस्तों के लिए एक गाइड (मार्गदर्शिका) जिनमें प्रोस्टेट कैंसर के होने का पता चला है।

Prostate Cancer Foundation of Australia

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

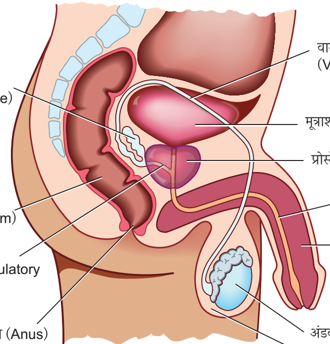
प्रोस्टेट कैंसर क्या है?

प्रोस्टेट एक छोटी ग्रंथि है जो पुरुषों में मूत्राशय के नीचे और मलाशय के सामने स्थित होती है। यह मूत्रमार्ग का घेराव करता है, मूत्राशय (ब्लैडर) से निकलने वाला वह मार्ग, जो पुरुष लिंग के माध्यम से बाहर की ओर जाता है, जिसके माध्यम से मूत्र और वीर्य शरीर से बाहर निकलते हैं। प्रोस्टेट ग्रंथि (ग्लैन्ड) पुरुष प्रजनन प्रणाली का एक हिस्सा है (चित्र देखें)।

वह तरल पदार्थ जिससे वीर्य बनाता है, उसका कुछ हिस्सा प्रोस्टेट बनाता है, जो शुक्राणुओं को समृद्ध और संरक्षित करता है। प्रोस्टेट को बढ़ने और विकसित होने के लिए पुरुष हार्मोन टेस्टोस्टेरोन की आवश्यकता होती है। टेस्टोस्टेरोन अंडकोष द्वारा बनाया जाता है।

एक वयस्क में, प्रोस्टेट ग्रंथि आमतौर पर तकरीबन एक अखरोट के आकार की होती है और पुरुषों की उम्र के अनुरूप इसका आकार बढ़ना सामान्य है। कभी-कभी यह समस्याएँ पैदा कर सकता है, जैसे कि पेशाब करने में कठिनाई।

पुरुष प्रजनन प्रणाली



प्रोस्टेट कैंसर तब होता है जब प्रोस्टेट में असामान्य कोशिकाएं (cells) विकसित हो जाती हैं। इन कोशिकाओं में गुणा होते जाने की क्षमता होती है, और संभवतः प्रोस्टेट से भी परे तक फैल जाती हैं। कैंसर जो कि प्रोस्टेट तक ही सीमित रहते हैं, **स्थानीय** प्रोस्टेट कैंसर कहलाते हैं। यदि कैंसर, प्रोस्टेट के पास वाले मांस-तंतुओं (tissues) में या पेल्विक लिम्फ नोड्स में फैल जाता है, तो इसे **स्थानीय रूप से उन्नत (locally advanced)** प्रोस्टेट कैंसर कहा जाता है। कभी-कभी यह अन्य अंगों, लिम्फ नोड्स (पेल्विस के बाहर) और हड्डियों सहित, शरीर के अन्य भागों में फैल सकता है। इसे **उन्नत** या **मेटास्टेटिक** प्रोस्टेट कैंसर कहा जाता है। हालांकि, अधिकांश प्रोस्टेट कैंसर बहुत धीरे-धीरे बढ़ते हैं और लगभग 95% पुरुष निदान के बाद कम से कम 5 साल तक जीवित रहते हैं, खासकर अगर निदान, स्थानीय प्रोस्टेट कैंसर का हुआ हो।

1. परिचय ... 4
2. उनके कैंसर के अनुभव में आपकी भूमिका ... 5
  निर्णय लेना ... 5
  नियुक्तियों में जाना ... 5
  उनकी देखभाल के बारे में जानकारी की प्राप्त करना ... 6
  उनके इलाज के दौरान ... 6
3. उनके दुष्प्रभावों से निपटना ... 7
  यौन दुष्प्रभाव ... 7
  मूत्र संबंधी दुष्प्रभाव. ... 8
  आंतों (बाउल) से जुड़े दुष्प्रभाव ... 8
  थकावट ... 9
  हॉर्मोन थेरेपी के दुष्प्रभाव ... 9
4. संभोग और अंतरंगता (intimacy) ... 11
5. आपकी भावनाएँ ... 13
6. अपना ख़्याल रखना ... 20
7. अधिक जानकारी और सहायता कहाँ से प्राप्त करें ... 22
8. शब्दकोष ... 23
9. स्रोत ... 24

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

1. परिचय

जब किसी व्यक्ति में प्रोस्टेट कैंसर होने का पता चलता है, तो उसके साथी (पार्टनर), परिवार के सदस्यों और दोस्तों को भी अपने जीवन में प्रोस्टेट कैंसर से होने वाले प्रभावों से निपटना होगा।

यदि आप प्रोस्टेट कैंसर वाले किसी व्यक्ति के साथी, परिवार के सदस्य या मित्र हैं, तो आप अपने आप को भय, चिंता, क्रोध, अवसाद और हानि की भावनाओं से जूझता हुआ महसूस कर सकते हैं। कई साथी, परिवार और दोस्त कहते हैं कि उन्हें ऐसा लगता है जैसे वे भावनाओं के किसी रोलरकोस्टर (घुमावदार पथों) पर हैं। आप अपनी जीवनशैली और रिश्तों में बदलाव का अनुभव कर सकते हैं। आपके रोज़गार, पैसों और नई भूमिकाओं और ज़िम्मेदारियों से जुड़े कई निर्णय लेने की आवश्यकता के साथ आपका जीवन तेज़ी से बदल सकता है।

यह पुस्तिका आपको यह समझने में मदद करेगी कि जिस व्यक्ति से आप प्रेम करते हैं वह क्या अनुभव कर रहा/ही है। आपके प्रियजन द्वारा प्रोस्टेट कैंसर की चुनौतियों का सामना करने की वजह से आपके जीवन में उत्पन्न होने वाले परिवर्तनों को प्रबंधित करने में भी यह पुस्तिका आपकी मदद करेगी।

2. उनके कैंसर अनुभव में आपकी भूमिका

आप अपने प्रियजन के इलाज में किस हद तक शामिल हैं यह उनकी ज़रुरतों, आपके आपसी रिश्ते और आप कितना कुछ करने में सक्षम हैं इन बातों पर निर्भर करता है। प्रत्येक स्थिति अलग-अलग होती है।

उनको सहारा देने के लिए, आप निम्न तरीकों से सहायता कर सकते/ती हैं:

- बात करके
- बात सुन कर
- उन्हें नहला कर, कपड़े पहनने और संवरने में सहायता देकर
- घरेलू काम जैसे कपड़े धोना, इस्त्री करना और वैक्यूम करना
- भोजन तैयार करना
- परिवहन प्रदान करना
- नियुक्तियों (एपॉइंटमेंट्स) का संयोजन करना
- प्रतीक्षालय में प्रतीक्षा करना
- डॉक्टरों और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों से बात करना
- प्रिस्क्रिप्शन लेने जाना
- परिवार और दोस्तों की जानकारी नवीनतम बनाए रखना
- भावनात्मक और आध्यात्मिक सहायता प्रदान करना
- काग़ज़ी कार्रवाई करना
- दवा देना/लगाना
- व्यक्ति की सामान्य स्थिति और लक्षणों पर नज़र रखना।

निर्णय लेना

उस पुरुष के परिवार के सदस्य या पार्टनर (जीवनसाथी), पुरुष की देखभाल के बारे में निर्णय लेने में सक्रिय भाग लेने के चाहवान हो सकते हैं। अगर आप उनके पार्टनर हैं तो उनके द्वारा लिए गए फैसलों का असर आप पर भी पड़ेगा।

प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति को यह कहने का अधिकार है कि उसके कैंसर के अनुभव में कौन-कौन शामिल हो सकता है। लेकिन उपलब्ध विभिन्न उपचारों के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करके, आप निर्णय लेने में उनकी सहायता कर सकते/ती हैं।

नियुक्तियों (एपॉइंटमेंट्स) में जाना

उन्हें सुनियोजित होने में मदद करना, आपके द्वारा किए जाने वाला एक महत्वपूर्ण काम है । प्रत्येक परामर्श के लिए विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरों को जो भी जानकारी की आवश्यकता होती है (जैसे रेफरल, पत्र, एक्स-रे, पैथोलॉजी नमूने), आप उस सारी जानकारी पर नज़र बनाए रख सकते/ती हैं। एक डायरी इसे याद रखने में आपकी मदद कर सकती है।

नियुक्ति (एपॉइंटमेंट) से पहले, आप प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति को इस बारे में सोच-विचार करने में सहायता कर सकते/ती हैं कि वह उन प्रश्नों के बारे में सोचें और उन्हें लिख लें, जिन्हें वह पूछना चाहते हैं और वे किन विषयों के बारे में स्पष्टता चाहते हैं।

वह जो महसूस कर रहे हैं, उसके कारण उन्हें बताई गई जानकारी को याद रखना और समझना मुश्किल हो सकता है। नोट्स बनाना या जानकारी का लिखित रुप मांगना आपके लिए उपयोगी हो सकता है जिसे आप बाद में देख सकते हैं।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

उनकी देखभाल के बारे में जानकारी प्राप्त करना

डॉक्टर-रोगी की आपसी गोपनीयता के चलते, प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति को यह निर्णय लेने का अधिकार होता है कि उसकी स्थिति के बारे में विवरण किसे पता होना चाहिए और उन्हें कितना पता होना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति इस बात की अनुमति नहीं देता है तो आप उसकी चिकित्सीय जानकारी प्राप्त नहीं कर पाएंगे ।

यदि आप उसके पार्टनर हैं, तो कुछ डॉक्टर आपसे एक साथ बात करना चाह सकते हैं, जबकि अन्य डॉक्टर केवल प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति से ही बात करना पसंद कर सकते हैं। लेकिन इस बात को तय करना प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति पर निर्भर है कि वह अपने डॉक्टरों से परामर्श करते समय किसे अपने साथ रखना चाहता है। अगर वह चाहता है कि आप उसके साथ रहें, तो उसे कहें कि वह अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम को इसके बारे में सूचित कर दे।

यदि आप दोनों किसी डॉक्टर से मिल रहे हैं, तो आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता हो सकती है कि वे अपनी टिप्पणियों का संबोधन प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति की ओर करें, न कि एक सहायक व्यक्ति के रूप में आपकी ओर।

उनके इलाज के दौरान

उपचार और दुष्प्रभाव प्रोस्टेट कैंसर वाले किसी व्यक्ति के लिए वह सब कुछ करना मुश्किल बना सकते हैं जो वे पहले किया करते थे। उस व्यक्ति के साथी (पार्टनर), परिवार के सदस्य या मित्र के रूप में, आप महसूस कर सकते/ती हैं कि आपसे अधिक अपेक्षाएँ रखी जाने लगी हैं।

हो सकता है कि शारीरिक और भावनात्मक रूप से उनको सहारा देने से जुड़ी उनकी अपेक्षाओं से निपटने के साथ-साथ आपको घर भी अकेले ही चलाना पड़े।

यदि आप उनके उपचार और ठीक होने की अवधि के दौरान रोज़गार करते/ती हैं, तो आपको उपचार और मुलाकातों पर आने-जाने के लिए समय निकालने की आवश्यकता पड़ सकती है। यह जाँचना उपयोगी हो सकता है कि क्या आप देखभाल और सहायता प्रदान करने के लिए काम से समय निकाल सकते/ती हैं। यदि आप एक कर्मचारी हैं, तो अवकाश की पात्रता के लिए आपके नियोक्ता के पास एक स्पष्ट नीति होनी चाहिए। यदि आप अपना ख़ुद का काम करते/ती हैं, तो अपने काम को इस तरह व्यवस्थित करने का प्रयास करें कि यह सहायता और देखभाल प्रदान करने की माँगों के अनुरूप हो।

हो सकता है कि जीवन में अन्य परिवर्तन और समस्याएँ हों जो आपको चिंतित कर रही हों। आपके समान स्थिति से गुज़र रहे लोगों से व्यावहारिक सुझाव और सहायता प्राप्त करने के लिए PCFA सहायता समूह में शामिल होना एक उपयोगी तरीका हो सकता है।

अपने निकटतम PCFA सहायता समूह का पता लगाने के लिए **www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group** पर जाएँ

3. उनके दुष्प्रभावों से निपटना

प्रोस्टेट कैंसर के सभी उपचार साइड इफेक्ट्स (दुष्प्रभावों) के साथ आते हैं। अगर आप उनके पार्टनर (जीवनसाथी) हैं तो इन बातों का असर आप पर भी पड़ सकता है।

यौन दुष्प्रभाव

शिश्न खड़ा होने में कठिनाई

इस बात की संभावना है कि प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के बाद उन्हें इरेक्शन प्राप्त (शिश्न खड़ा) करने और बनाए रखने में कुछ कठिनाइयाँ होंगी। ऐसा कितने समय तक चलेगा यह कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे कि सर्जरी होने की सूरत में क्या शिश्न को खड़ा करने वाली नसों को संरक्षित किया गया था, या क्या हार्मोन थेरेपी (जिसे एंड्रोजन डेप्रिवेशन थेरेपी, ADT भी कहा जाता है) का उपयोग रेडीएशन थेरेपी के साथ किया गया था। कभी-कभी इरेक्टाइल (शिश्न खड़ा होने संबंधी) कठिनाइयाँ स्थायी हो सकती हैं। यह जानना महत्वपूर्ण है कि उपचार उपलब्ध हैं जो मदद कर सकते हैं, जैसे कि इंजेक्शन या टैबलेट के रूप में दवाएँ, या प्रत्यारोपण और उपकरण जो उन्हें इरेक्शन प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।

कुछ सुझाव

- यदि आवश्यक हो तो अन्य तरीकों के बारे में सोचें जिससे आप और आपका साथी (पार्टनर) संभोग के दौरान बिना शिश्न घुसाए, सेक्स का आनंद ले सकें (जैसे कि मुख मैथुन, चुंबन, हस्तमैथुन या एक-दूसरे का हस्तमैथुन)। कई पुरुष इरेक्शन के बिना भी संभोग सुख प्राप्त कर सकते हैं।
- अपने साथी (पार्टनर) से इस बारे में बात करें कि आपको क्या अच्छा लगता है और उनसे पूछें कि उन्हें क्या अच्छा लगता है।
- स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें कि वे आपको किसी पेशेवर (जैसे मनोवैज्ञानिक, सेक्स थेरेपिस्ट) या किसी ऐसी सेवा का रैफ़रल दें जो कामुकता के मामलों में विशेषज्ञता रखते हैं।

लिंग के आकार में परिवर्तन

सर्जरी का एक संभावित दुष्प्रभाव होता है शिश्न के खड़े होने और/या ढीला/नरम होने के समय उसकी लंबाई का कम हो जाना। कुछ पुरुषों के लिए एक बहुत बड़ी समस्या हो सकती है। जब वे इन परिवर्तनों के साथ जीवन व्यतीत करने की आदत डाल रहे हों, तो आपको उनको सहारा देने और आश्वस्त करने की आवश्यकता हो सकती है।

शरीर की छवि और लिंग (शिश्न) के आकार में होने वाले परिवर्तनों के बारे में उठने वाली भावनाओं और धारणाओं को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए एक मनोवैज्ञानिक या सेक्स थेरेपिस्ट/परामर्शदाता कार्यनीतियों का सुझाव दे सकता/ती है।

ओर्गास्म होते समय होने वाले परिवर्तन

सर्जरी के बाद और कभी-कभी रेडीएशन थेरेपी के बाद, वह एक 'सूखे' ओर्गास्म का अनुभव करेंगे क्योंकि अब वीर्य का उत्पादन नहीं होता है। इसका मतलब यह होगा कि ओर्गास्म (कामोत्तेजना की चरमावस्था) के समय वीर्य नहीं निकलेगा। हालांकि, संभोग की सुखद संवेदनाएँ अभी भी हो सकती हैं।

कुछ पुरुषों को संभोग के दौरान दर्द महसूस होता है या कुछ में मूत्र का रिसाव होता है (climacturia/क्लाइमेक्टुरिया)। यह समस्या अक्सर जल्द ही दूर हो जाती है।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

क्लाइमक्टुरिया के प्रबंधन के लिए कुछ सुझाव

- संभोग से पहले अपने मूत्राशय को खाली करना।
- कन्डोम का प्रयोग करना।
- कॉन्टिनेंस नर्स या फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से बात करना क्योंकि वे किसी भी प्रकार की समस्या को सुलझाने के लिए तकनीकों की पेशकश कर सकते हैं।
- किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना जैसे कि कोई मनोवैज्ञानिक या सेक्स थेरेपिस्ट/परामर्शदाता, जो भावनाओं को प्रबंधित करने और संभोग के दौरान किसी भी बदलाव के प्रभाव को कम करने में मदद करने के लिए आपको और आपके साथी (पार्टनर) को कार्यनीतियां प्रदान कर सकते हैं।

बांझपन

प्रोस्टेट कैंसर के कई उपचार बांझपन का कारण बनते हैं। उपचार शुरु करने से पहले अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से प्रजनन क्षमता के बारे में बात कर लें ताकि आप शुक्राणु बैंकिंग (उनके कुछ शुक्राणुओं को क्लिनिक में स्टोर करने) जैसे विकल्पों पर विचार कर सकें। आप एक फर्टिलिटी काउंसलर का रैफ़रल दिए जाने के लिए भी कह सकते हैं जो आपकी संभावित चिंताओं और मुद्दों का हल निकालने में आपकी मदद कर सकते हैं और उपचार शुरु करने से पहले, उपलब्ध विकल्पों पर सलाह दे सकते हैं।

अधिक जानकारी *Understanding sexual issues following prostate cancer treatment* (*प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के बाद यौन मुद्दों को समझना*) पर पाई जा सकती है जिसे **pcfa.org.au** से डाउनलोड किया जा सकता है।

मूत्र संबंधी दुष्प्रभाव

सर्जरी में प्रोस्टेट ग्रंथि को हटाए जाने से वे मूत्र का रिसाव होने का अनुभव कर सकते हैं, कम से कम अल्पावधि में तो ऐसा हो ही सकता है, जिसे मूत्र इनकॉन्टिनेंस (असंयमिता) कहा जाता है। उन्हें अस्थायी रूप से इनकॉन्टिनेंस पैड का उपयोग करने की आवश्यकता पड़ सकती है। रेडीएशन थेरेपी से मूत्र संबंधी समस्याएँ भी हो सकती हैं।

मूत्र संबंधी समस्याओं के जोखिम को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों का व्यायाम करना। उसके लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह उपचार से पहले इन व्यायामों को शुरु करे और उपचार के बाद भी नियमित रुप से ऐसा करते रहें। कॉन्टिनेंस फ़िज़ियोथेरेपिस्ट उन्हें पेल्विक फ्लोर व्यायाम करने का सही तरीका सिखा सकता है। उन्हें अपने डॉक्टर से कॉन्टीनैंस फ़िज़ियोथेरेपिस्ट का रैफ़रल मांगने के लिए प्रोत्साहित करें। पैल्विक फ्लोर व्यायामों और मूत्र इनकॉन्टिनेंस के बारे में अधिक जानकारी *Understanding surgery for prostate cancer* (*प्रोस्टेट कैंसर के लिए सर्जरी को समझना*) पर पाई जा सकती है जिसे **pcfa.org.au** से डाउनलोड किया जा सकता है।

आंतों (बाउल) से जुड़े दुष्प्रभाव

चूंकि आंत्र प्रोस्टेट के करीब होती है, तो उपचार के दौरान और कभी-कभी उपचार के बाद, रेडीएशन पतले या बार-बार मल त्याग होने का कारण बन सकती है। कभी-कभी, मलाशय से कुछ रक्तस्राव हो सकता है। यदि उन्हें कोई समस्या है तो उन्हें प्रोत्साहित करें कि सलाह के लिए अपने डॉक्टर या हेल्थकेयर टीम के साथ बात करे।

थकान

उपचार के प्रभाव के कारण प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति की ऊर्जा का स्तर गिर सकता है। यह रेडीएशन थेरेपी और कीमोथेरेपी के साथ होने वाली एक आम समस्या है। उपचार की माँगें (जैसे उपचार केंद्र की यात्रा करना), अस्वस्थ महसूस करने पर भी कुछ चीज़ें जो उसे करनी पड़ती हैं, और बीमारी के साथ जीने के भावनात्मक तनाव भी थकान का कारण हो सकते हैं।

कुछ सुझाव

- उन्हें कुछ हल्की गतिविधियाँ (जैसे छोटी-छोटी, आसान सैर) या भार वहन करने वाले (weight bearing) व्यायाम करने में सहायता करें जो उन्हें कम थकान महसूस करने में मदद कर सकेंगे।
- सुनिश्चित करें कि वह दिनभर में नियमित ब्रेक लें जिससे उन्हें भरपूर आराम मिले।
- गतिविधियों को प्राथमिकता दें ताकि उन्हें केवल वही करना पड़े जो वास्तव में करना आवश्यक हो।
- गतिविधियों की एक योजना बना लें ताकि वह जल्दबाज़ी महसूस न करें और जिन चीज़ों को करने की उन्हें आवश्यकता है, वह उन्हें तब करें जब उनके अंदर सबसे अधिक ऊर्जा हो।

हार्मोन थेरेपी के दुष्प्रभाव

शारीरिक छवि

हार्मोन थेरेपी, जिसे एंड्रोजन डेप्रिवेशन थेरेपी (ADT) भी कहा जाता है, वज़न बढ़ने, मांसपेशियों और ताकत में कमी आने, स्तन सूजन या हड्डियों के पतले होने का कारण बन सकती है और हृदय रोग या मधुमेह (डायबिटीज़) होने के खतरे को बढ़ा सकती है।

आप एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन करने के लिए उन्हें सहारा दे सकते/ती हैं जिससे ये दुष्प्रभाव कम होंगे।

कुछ सुझाव

- उन्हें अच्छा खाने के लिए प्रोत्साहित करें। सुनिश्चित करें कि पूरा परिवार स्वस्थ, संतुलित आहार का पालन करता है।
- उन्हें व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करें। आप पैदल चलने, टहलने, सीढ़ी चढ़ने, भार उठाने, नृत्य करने या टेनिस खेलने का प्रयास कर सकते हैं। ऐसी चीज़ों को खोजने की कोशिश करें जो आप एक साथ कर सकते हैं।
- घरेलू सुरक्षा, चीज़ों को सुरक्षित तरीके से उठाने और संभालने की तकनीकों के बारे में स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ बात करें ताकि आप उनकी मदद करते समय अपनी ख़ुद की पीठ और सुरक्षा का ख़्याल रख सकें।
- अपने डॉक्टर से किसी मान्यता प्राप्त व्यायाम शरीर विज्ञानी (exercise physiologist) का रैफ़रल देने के लिए कहें।

मूड (मनोदशा) में बदलाव

कैंसर के कारण पेश आने वाली सभी चुनौतियों और हानियों से निपटने से उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। देखा गया है कि हार्मोन थेरेपी कुछ पुरुषों में अवसाद (डिप्रेशन) और चिंता को बढ़ाने का कारण भी बनती है।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

कुछ सुझाव

- वह कैसा महसूस करता है, इस बारे में बात करके या किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने के लिए उसे प्रोत्साहित करके, जिसके ऊपर वह भरोसा करता है, उन्हें सहारा दें।
- याद रखें कि किए जाने वाले उपचार इन परिवर्तनों का कारण हो सकते हैं।
- नियमित व्यायाम किए जाने को प्रोत्साहित करें (जैसे चलना, टहलना, सीढ़ियाँ चढ़ना, भार उठाना, नृत्य करना और टेनिस खेलना)।

एकाग्रता और याददाश्त की समस्याएँ

हार्मोन थेरेपी के दौरान टेस्टोस्टेरोन के स्तर में परिवर्तन याददाश्त और एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है।

कुछ सुझाव

- उनके साथ/उनके लिए महत्वपूर्ण तिथियों को याद रख के सहायता करें।
- उसे कैलेंडर का उपयोग करने और चीज़ों को लिखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुनिश्चित करें कि उन्हें भरपूर नींद मिलती है।

4. सेक्स और अंतरंगता (intimacy)

यदि प्रोस्टेट कैंसर वाला व्यक्ति आपका पार्टनर (साथी) है, तो कुछ उपचार आपके यौन जीवन को प्रभावित कर सकते हैं। वह सेक्स में रुचि खो सकता है, वह जिस तरह से आनंद देता है या प्राप्त करता है उसमें बदलाव आ सकते हैं, या आप अपने आप को या अपने साथी (पार्टनर) को किस नज़र से देखते हैं, उन तरीकों में बदलाव आ सकते हैं।

यदि आप दोनों ही थका हुआ और चिंतित महसूस करते हैं, तो सेक्स और अंतरंगता की अपनी प्राथमिकता को कम कर दें। जब आपको अपने अंदर ऊर्जा की कमी महसूस होती है तो सेक्सी (संभोग उत्तेजना) महसूस करना कठिन होता है।

प्रोस्टेट कैंसर के कारण आप महसूस कर सकते/ती हैं कि उनके प्रति आपकी घनिष्ठता में भी कमी आई है। कुछ लोग जो अपने पति या पार्टनर की देखभाल कर रहे हैं, वे इन भावनाओं को महसूस कर सकते हैं:

- अस्वीकार कर दिया जाना
- अकेलापन
- सेक्स करने/नज़दीकियाँ बनाने की चाहत के लिए दोषी
- गुस्सा
- डर कि वे उस व्यक्ति को चोट पहुँचाएँगे जिसकी वे परवाह करते हैं
- मन में उस व्यक्ति के प्रति कोई आकर्षण न होना जिसकी वे परवाह करते हैं।

क्या आप सेक्स / अंतरंगता (intimacy) से परहेज़ कर रहे/ही हैं क्योंकि आप इसके बारे में बात करने से डरते/ती हैं?

कामुकता और अंतरंगता के बारे में खुलकर बात करना अजीब और चुनौतीपूर्ण हो सकता है क्योंकि ये संवेदनशील मुद्दे हो सकते हैं। कुछ लोग किसी से इस बारे में बात करना पसंद नहीं करते हैं कि क्या चल रहा है, या वे अपने साथी (पार्टनर) के बारे में अटकलें लगाते हैं।

बातचीत करना किसी भी रिश्ते में अंतरंगता बनाए रखने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। अपने साथी (पार्टनर) के साथ खुलकर बात करने से आपके रिश्ते और यौन अनुभव में सुधार हो सकता है। बातचीत शुरु करने का ख़तरा उठा कर आप जो हासिल कर सकते हैं, हो सकता है कि उसकी तुलना में एक असहज बातचीत कुछ भी मायने न रखती हो।

इसके बारे में खुलकर बात करना आपको करीब भी ला सकता है और ऐसी निराशा और ग़लतफहमी से बचा सकता है जिनसे परिवर्तनों से निपटना कठिन हो जाता है।

कई रिश्ते प्रोस्टेट कैंसर की मार से बच निकलते हैं और उनमें लोग कहते हैं कि:

- वे अपने प्रियजन के और भी करीब महसूस करते हैं
- उन्हें लगता है कि उनका रिश्ता अधिक ईमानदार और देखभाल करने वाला हो गया है
- उन्हें ऐसा लगता है जैसे वे अब वास्तव में अपने प्रियजन को जानते और समझते हैं।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

आप शायद उन तरीकों के बारे में सोचना चाहेंगे जिनसे आप और आपका साथी (पार्टनर) अंतरंगता को जीवित रख सकते हैं, जैसे कि:

- ‘डेट्स’ मनाने वाली रातों की योजना बनाना, या अन्य कोई समय निकालना जब आप अकेले में समय बिता सकें।
- अगर आप थके हुए हैं तो घनिष्ठता के अन्य तरीकों के बारे में बात करना - एक दूसरे की मालिश करना सीखें, या हाथ पकड़ें, गले लगाएँ और चूमें
- फोटो एलबम देखना, इस बारे में बात करना कि आप पहली बार कब मिले थे और आप क्या करना पसंद करते हैं
- जब लोग दैनिक कार्यों में आपकी मदद करने की पेशकश करते हैं तो उन्हें हाँ में जवाब देना, क्योंकि इससे ‘एक साथ रहने’ के लिए अधिक समय मिल सकता है।

याद रखें, अंतरंगता (intimacy) का मतलब सिर्फ सेक्स करने से कहीं अधिक है , और इसकी परिभाषा यह बेडरूम से कहीं आगे तक जाती है। आपको अपनी कामुक्ता और अपने पार्टनर के साथ अपने नाते को एक बार फिर से समझने की कोशिश करनी पड़ सकती है, परंतु अंतरंगता आपकी खुशहाली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होती है।

कामुकता और अंतरंगता से जुड़े प्रमुख मुद्दे समान रूप से महत्वपूर्ण होंगे चाहे आप विषमलैंगिक (हेटरोसेक्सुअल) हों या LGBTQA+ (विभिन्न लैंगिक प्राथमिकताओं और रुझानों वाले) व्यक्ति हों।

यदि आप एक LGBTIQA+ व्यक्ति हैं, तो यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि स्वास्थ्य कर्मियों के साथ आपकी चर्चा में आपकी कामुक्ता (sexuality) का सम्मान किया जाता है और इसे शामिल किया जाता है। अधिक जानकारी *Understanding prostate cancer for LGBTIQA+ people* (*LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना*) पर पाई जा सकती है जिसे **pcfa.org.au** से डाउनलोड किया जा सकता है।

5. आपकी भावनाएँ

आप कई तरह की भावनाओं को महसूस कर सकते हैं। पार्टनर और परिवार के सदस्य खुशी, प्यार, क्रोध, सराहना या सराहना न प्राप्त किए जाने, डर, निराशा, आशावान, अकेलापन, उदास और दोषी महसूस करने का वर्णन करते हैं। ये सभी भावनाएँ सामान्य हैं।

आप जो कुछ भी महसूस कर रहे/ही हैं, या आपने जो कुछ भी महसूस किया है, संभावना है कि आपकी स्थिति में अन्य लोग भी उसी तरह की भावनाओं से गुज़र चुके हों। प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति की भी ऐसी ही भावनाएँ हो सकती हैं।

क्रोध, हताशा, आक्रोश

जीवनसाथियों और परिवार वालों के लिए नीचे दिए गए कारणों की वजह से गुस्सा, निराशा और नाराज़गी महसूस करना आम बात है:

- अब उनके पास अतिरिक्त ज़िम्मेदारियाँ हैं
- परिवार के सदस्य जो अपनी ज़िम्मेवारीयों को पूरा नहीं करते हैं
- मित्र जो संपर्क में नहीं रहते हैं
- उनका साथी या वह व्यक्ति जिसकी वे देखभाल कर रहे हैं और उत्पन्न हुई स्थिति
- कैंसर भविष्य के लिए उनकी योजनाओं को बाधित कर रहा है
- रोज़मर्रा की ज़िंदगी में होने वाले बदलाव
- स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा उनकी बात न सुनी जानी
- उनका एक देखभालकर्ता होना।

क्रोध अक्सर अन्य नकारात्मक भावनाओं से जुड़ा होता है या यह इनकी वजह से होने वाली एक प्रतिक्रिया हो सकती है। हो सकता है कि आप उदास, आहत, भयभीत या निराश भी महसूस कर रहे होंगे।

शोध दिखाते हैं कि पुरुष और महिलाएँ अपने ग़ुस्से को अलग-अलग तरीकों से व्यक्त कर सकते हैं। पुरुषों को अक्सर अपने अंदर महसूस की जाने वाली उदासी या आहत, कमज़ोर या अतिसंवेदनशील भावनाओं की तुलना में क्रोध को व्यक्त करना आसान लगता है। महिलाओं में, क्रोध निराशा या उदासी के नीचे दबा रह सकता है।

अपने क्रोध को ‘विस्फोट’ करने देने से केवल क्रोध के स्तर और आक्रामकता में बढ़ौतरी होती है। लेकिन अपने गुस्से को अंदर रखना भी उतना ही बुरा हो सकता है और इसे चिंता और अवसाद से जोड़ा गया है।

यदि क्रोध नियंत्रित तरीके से व्यक्त किया जाता है, तो आप कुछ ऐसी चीज़ों की ओर देखना शुरू कर सकते हैं जो आपको गुस्सा दिला रही हैं। उनकी सूची बनाएँ। यदि आप जानते हैं कि आपको किस चीज़ से ग़ुस्सा आता है, तो आप कुछ स्थितियों से परहेज़ करने में सक्षम हो सकते हैं, या उनके होने पर कुछ अलग प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

गुस्से का प्रबंधन

अपने शरीर में उत्पन्न होने वाले क्रोध के चेतावनी संकेतों पर ध्यान दें (जैसे जबड़ा तनावपूर्ण हो जाना, दिल की धड़कन तेज़ हो जाना, गर्म महसूस करना, कांपना, नियंत्रण से बाहर महसूस करना)।

समय निकालें। कमरे के बाहर कदम रखें और टहलने जाएँ।

नियंत्रित रूप से श्वास लेने जैसी विश्राम तकनीकों का उपयोग कर के देखें।

अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने के तरीकों के बारे में अपने सामान्य चिकित्सक (जीपी) या परामर्शदाता से बात करें।

डर

कैंसर और साथ ही प्रोस्टेट कैंसर वाले किसी व्यक्ति की देखभाल करना डरावना हो सकता है। जीवनसाथी और परिवार के लोगों का कहना है कि उन्हें इन चीज़ों से डर लगा:

- ग़लत काम करना
- जिस व्यक्ति की वे परवाह करते हैं उसके साथ अकेले छोड़ दिया जाना
- दवाइयाँ देने के लिए ज़िम्मेदार होना
- नए लोगों और परिस्थितियों से निपटना
- इस बात का पता न होना कि क्या करना है
- जिस व्यक्ति की वे देखभाल करते हैं उसके ख़राब स्वास्थ्य से निपटना
- इस संभावना का सामना करना पड़ रहा है कि जिस व्यक्ति की वे परवाह करते हैं, उसकी मृत्यु हो सकती है
- आगे क्या होगा इसकी अनिश्चितता।

अक्सर प्रोस्टेट कैंसर के बारे में अधिक जानने से परिवारों को ऐसा महसूस करने में सहायता मिलती है कि चीज़ें उनके नियंत्रण में हैं। फिर आप उन चीज़ों पर भी ध्यान केंद्रित कर सकते/ती हैं और उन्हें प्राथमिकता दे सकते हैं जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते/ती हैं। इसके बारे में सलाह के लिए आप स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें और सहायता मांगें।

कसूरवार (अपराध बोध)

कसूरवार महसूस करना सबसे आम भावनाओं में से एक है जिसे पार्टनर और परिवार वाले महसूस करते हैं। वे इन चीज़ों को लेकर कसूरवार महसूस कर सकते हैं:

- देखभालकर्ता होने के नाते अच्छा काम नहीं कर रहे हैं
- गुस्सा या नाराज़गी महसूस करना
- देखभाल करने की भूमिका से छुट्टी चाहते हैं
- जिस व्यक्ति की वे देखभाल करते हैं वह बीमार है, जबकि वे ख़ुद स्वस्थ और सेहतमंद महसूस कर रहे हैं
- अपनी भौतिक, शारीरिक और भावनात्मक सीमाओं के बारे में जान रहे/रही हैं
- जिस व्यक्ति की वे परवाह करते हैं उसके लिए शर्मिंदा हो रहे हैं।

प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित व्यक्ति को सहारा देते समय, आप अपनी शारीरिक, भावनात्मक और भौतिक सीमाओं तक पहुँच सकते हैं। कभी-कभी प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति को कुछ आवासीय देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। ऐसा होने पर यह महत्वपूर्ण है कि दोषी महसूस न करें।

अपनी भावनाओं का प्रबंधन करते समय, आपके लिए उपयोगी हो सकता है कि आप अपनी सीमाओं को पहचानें, आपके सामने आने वाली अनिश्चितताओं को स्वीकार करें, उस बोझ को पहचानें जो देखभाल करने की भूमिका ने आप पर डाला है, और ज़रूरत पड़ने पर सहायता मांगें और स्वीकार करें।

होम केयर, होम नर्सिंग और 'हॉस्पिटल इन द होम (घर में ही अस्पताल)' जैसे पेशेवर और सेवाएँ मदद कर सकती हैं। रिसपाइट केयर (देखभालकर्ता के लिए राहत) महत्वपूर्ण है क्योंकि यह जीवनसाथियों और परिवार वालों को सहायता और देखभाल प्रदान करते समय उनके स्वास्थ्य, भावनात्मक और शारीरिक क्षमता को बनाए रखने में सक्षम बनाती है। अपने जीपी या स्वास्थ्य सेवा टीम से उन सेवाओं के बारे में बात करें जो शायद आपके लिए उपलब्ध हो सकती हैं।

आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, यदि उसे अधिक समर्थन की आवश्यकता हो, तो कसूरवार महसूस न करें। इसका संबंध कैंसर से या आगे के उपचार की उनकी आवश्यकता से हो सकता है, न कि आपकी देखभाल करने की क्षमता से।

दोषी महसूस करने की भावना का प्रबंधन

इसे पहचानें और ज़ोर से कहें ('मैं इस चीज़ के लिए दोषी महसूस करता/ती हूँ कि...')।

दोषी महसूस करने के कारणों के बारे में सोचें।

सहायता मांगें और स्वीकार करें - किसी विश्वसनीय मित्र, परिवार के सदस्य, प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह के सदस्य, मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता या अपने डॉक्टर से बात करें। पता करें कि किस प्रकार की सहायता उपलब्ध है।

'यह/ऐसा होना चाहिए' या 'ऐसा होना/करना ज़रूरी है' जैसे शब्दों का प्रयोग न करें - वे आपको और अधिक दोषी महसूस करा सकते हैं।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

अकेलापन

अलग-थलग पड़ जाना और अकेलापन सामान्य भावनाएँ हैं जिसकी सूचना जीवनसाथी और परिवार वाले देते हैं। ये भावनाएँ उत्पन्न हो सकती हैं क्योंकि परिवार वाले और मित्र अक्सर समय-समय से संपर्क नहीं कर पाते हैं। कुछ लोगों को तो बस यह भी पता नहीं होता है कि आपसे और प्रोस्टेट कैंसर वाले व्यक्ति के साथ इस बारे में किस तरह से बात की जानी चाहिए कि क्या चल रहा है। संभव है कि आपको लगे कि आप बहुत व्यस्त हैं और सामाजिक तौर पर लोगों को मिलने के लिए या अपने लिए आपके पास कोई समय नहीं है। यहाँ तक कि चाहे आपको बहुत सारी सहायता उपलब्ध भी है, तब भी आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि कोई भी वास्तव में यह नहीं समझता है कि आप पर क्या बीत रही है।

अकेलेपन का प्रबंधन करना

परिवार और दोस्तों के साथ नियमित रुप से संपर्क में रहें। ऐसा व्यक्तिगत फोन कॉल या ईमेल और सोशल मीडिया साइटों के माध्यम से किया जा सकता है।

दूसरों से सहायता स्वीकार करें।

लोगों को मिलने आने के लिए आमंत्रित करें।

किसी PCFA प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह के साथ जुड़ जाएँ ताकि अन्य ऐसे लोग आपके आस-पास हों जो वास्तव में जानते हैं कि आप पर क्या बीत रही है। PCFA सहायता समूह ढूंढने के लिए **pcfa.org.au/support/find-a-support-group** पर जाएँ

तनाव

कभी-कभी प्रोस्टेट कैंसर वाले किसी व्यक्ति की देखभाल करना तनावपूर्ण हो सकता है। कैंसर के पूरे अनुभव के दौरान, आपकी ज़रूरतें और चिंताएँ बदल सकती हैं। कई अलग-अलग भावनाएँ उत्पन्न हो सकती हैं, जो तनाव को बढ़ा सकती हैं या और अधिक तनाव पैदा कर सकती हैं।

आपको अपनी जीवनशैली में हुए बदलावों के साथ तालमेल बिठाना पड़ सकता है या आप ऐसा महसूस कर सकते/ती हैं कि आप और अधिक ज़िम्मेदारी ले रहे/ही हैं। कुछ परिवारों को यह भूमिका अभिभूत करने वाली लग सकती है। कुछ दिन ऐसा महसूस हो सकता है कि आवश्यकता इतनी अधिक है कि आप संभवतः इसे पूरा नहीं कर सकते/ती हैं या आपने पर्याप्त जिम्मेदारी नहीं निभायी है।

शोध में पाया गया है कि देखभाल प्रदान करने वाले लोग अक्सर स्वयं कैंसर रोगियों की तुलना में उच्च स्तर की परेशानी का अनुभव करते हैं। अपने लिए ऊँची अपेक्षाएँ निर्धारित करने वाले जीवनसाथियों और परिवार वालों से यह उत्पन्न हो सकता है।

देखभाल करने की शारीरिक और भावनात्मक अपेक्षताएँ बहुत अधिक हो सकती हैं। आपको अपनी ख़ुद की देखभाल करनी होगी नहीं तो ये मांगें आपको हताश कर सकती हैं। आप अपनी ख़ुद की जो देखभाल करते हैं, वह उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी देखभाल आप उस व्यक्ति की करते हैं जिसकी आपको परवाह है - ऐसा कर के आपको देखभाल करने में सहायता मिलती है।

तनाव के लक्षणों में शामिल हैं: सोने में परेशानी, सिरदर्द, हृदय की समस्याएँ और भावनात्मक संकेत और लक्षण जैसे कि थकान, अस्वस्थ या अति-संवेदनशील महसूस करना। यदि उच्च तनाव का स्तर लंबे समय तक बरकरार रहता है, तो परिवार थकावट और ऊर्जा के स्तर गिर जाने का अनुभव कर सकते हैं।

तनाव का प्रबंधन करना

नियमित रुप से व्यायाम करें, भले ही यह ब्लॉक के (घर के आसपास) चारों ओर टहलना ही क्यों न हो। आप दोस्तों के साथ व्यायाम कर सकते हैं या जिम की सदस्यता ले सकते/ती हैं।

ध्यान लगाना और अन्य विश्राम तकनीकें सीखें।

कुछ ऐसा करें जो आपको सुकून दे, जैसे संगीत सुनना, किताब पढ़ना।

किसी से बात करें, प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह में शामिल हों, मनोवैज्ञानिक या सामाजिक कार्यकर्ता से बात करें।

आराम करें और पर्याप्त नींद लेने की कोशिश करें।

उचित भोजन करें जो पौष्टिक हों और शराब और अन्य दवाओं को सीमित कर दें।

समय निकालें।

अपने प्रति दयालु रहें।

अपने तनाव के स्तर को प्रबंधित करने के तरीकों के बारे में स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

चिंता

समय-समय पर हर कोई चिंतित महसूस करता है, लेकिन कुछ लोगों को इन भावनाओं का अनुभव अधिक बार होता है। कभी-कभी यह जानना कठिन हो सकता है कि कितना काम ज़रूरत से अधिक काम होता है।

देखभाल करना एक कठिन भूमिका हो सकती है और ऐसे कई तनाव और चिंताएँ हैं जिनका आपको सामना करना पड़ सकता है। देखभाल प्रदान करने वाले लोगों में चिंता होना आम बात है। कुछ शोधों में पाया गया है कि समस्त परिवारों के लगभग आधे लोग चिंता का अनुभव करते हैं।

चिंता से जुड़े विकारों का इलाज दवा से और/या किसी मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता के साथ बात करके किया जा सकता है।

चिंता के कुछ लक्षणों में शामिल हैं:

- स्थितियों से परहेज़ करना
- उच्च गति से चलता हृदय
- बेचैनी
- कांपना या कंपकपी
- एकाग्रता या नींद में कठिनाई।

यदि आप वास्तव में चिंतित महसूस करते हैं, या यदि यह लंबे समय तक बनी रहती है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी सदस्य (जैसे जीपी, मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता) से बात करें।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

डिप्रेशन (अवसाद)

उदास और निराश महसूस करना, ये सभी सामान्य भावनाएँ हैं और आमतौर पर केवल थोड़े समय के लिए ही रहती हैं। हो सकता है कि आपके जीवन पर उनका केवल थोड़ा सा प्रभाव पड़ेगा। डिप्रेशन (अवसाद) एक भावनात्मक, शारीरिक और सोच वाली स्थिति है जो गंभीर होती है और लंबे समय तक चलती है। यह आमतौर पर किसी व्यक्ति के जीवन में बहुत बड़ी मात्रा में बाधा डालती है।

अवसाद एक गंभीर बीमारी है और उपचार उपलब्ध हैं जो मदद कर सकते हैं। अपने जीपी या अपनी हेल्थकेयर टीम के किसी सदस्य से बात करें।

देखभाल प्रदान करने वाले लोगों में अवसाद आम होता है और कुछ शोधों में पाया गया है कि समस्त परिवारों में से लगभग एक-चौथाई, अवसाद से पीड़ित हैं।

कुछ चेतावनी वाले संकेत हैं:

- उदास या अंदर से ख़ाली महसूस करना
- चिड़चिड़े या निराश महसूस करना
- असहाय और/या निराश महसूस करना
- ध्यान केंद्रित करने में समस्याएँ होना
- अपने आप में विश्वास खो देना
- दोषी और/या बेकार महसूस करना
- हर समय या अधिकतर समय चिंता करते रहना
- सोने में समस्याएँ होना
- उन चीज़ों में रुचि खो देना जो आपको सुखद लगती थीं
- अपनी भूख में बदलाव देखना
- दर्द या थकान जैसी शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का अधिक अनुभव करना
- मर जाने की इच्छा रखने के विचार होना।

अवसाद का प्रबंधन

हर दिन कम से कम एक ऐसा काम करने की कोशिश करें जो आपको पसंद हो।

अपने सोने के पैटर्न (तरीकों) में सुधार करें।

बिस्तर पर इधर-उधर न लेटे रहें - नींद खुलते ही उठ खड़े हों।

अपने तनाव को बहुत अधिक होने से पहले उसका प्रबंधन करने का प्रयास करें।

दोस्तों से मिलें - या तो व्यक्तिगत रूप से, या फ़ोन पर।

कुछ आराम करें।

कुछ व्यायाम करें।

कुछ जीवनसाथियों और परिवारों ने पाया है कि अपने कैंसर के अनुभव की एक डायरी रखने से सहायता मिलती है। डायरी रखने के कुछ फ़ायदों में शामिल हैं:

- आपके पास अपने अनुभव, उतार और चढ़ाव, दोनों का रिकॉर्ड है
- यह आपको कुछ दृष्टिकोण देने में सहायता कर सकता है, उदाहरण के लिए, कल आपने जो लिखा था उसे पढ़ने से आपको यह देखने में मदद मिल सकती है कि आज का दिन एक बेहतर दिन है
- अपनी डायरी में लिखने से आपको अपने लिए समय मिलता है
- यह आपको कुछ ऐसी चिंताओं या निराशाओं से 'बाहर निकलने' में मदद कर सकता है जो आप महसूस कर रहे होंगे। लिखी हुई चीज़ों को देखने से अक्सर लोगों को अपनी समस्याओं से कुछ दूरी हासिल करने में मदद मिलती है, या उनको एक नए दृष्टिकोण से देखने में मदद मिलती है
- यह आपकी कुछ भावनाओं को समझने और स्वीकार करने में आपकी मदद कर सकता है।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

6. अपना ख़्याल रखना

कोई ऐसा व्यक्ति जिसकी आप परवाह करते हैं, यदि वह कैंसर से जूझ रहा हो, तो यह एक परेशान करने वाला समय हो सकता है। आपके लिए भी ज़रूरी है कि आप अपना ख़्याल रखें।

मदद मांगना और स्वीकार करना

कुछ साथी (पार्टनर) और परिवार कहते हैं कि उन्हें ऐसा लगता है कि वे मदद नहीं मांग सकते हैं क्योंकि वे दूसरों के व्यस्त जीवन पर कुछ थोपना नहीं चाहते हैं। कभी-कभी, परिवार यह महसूस कर सकते हैं कि केवल वे ही हैं जो जानते हैं कि जिस व्यक्ति की वे देखभाल कर रहे हैं, उसकी देखभाल ठीक से कैसे करनी है। अन्य कहते हैं कि उन्हें ऐसा लगता है कि यदि वे इसे स्वयं प्रबंधित नहीं कर पाते हैं तो वे किसी प्रकार से असफल हो गए हैं।

लेकिन मदद मांगना और स्वीकार करना वास्तव में ताकत की निशानी है। इसका मतलब है कि आप स्थिति को प्रबंधित करने में यथार्थवादी और शुरु से ही सक्रिय हैं।

क्या करने की आवश्यकता है, और उसे करने में कितना समय लगेगा, इसके बारे में एक स्पष्ट विचार रखने से आपको दूसरों के सहायता प्रस्तावों को और अधिक बार स्वीकार करने में मदद मिल सकती है।

कठिनाईयों से निपटने का कौशल विकसित करें

उन अवसरों के बारे में सोचें जब आपको किसी कठिनाई या चुनौती का सामना करना पड़ा हो: आपने क्या किया? सामना करने में अपनी सहायता के लिए आपने किन कार्यनीतियों का उपयोग किया? क्या चीज़ थी जो काम कर गई? किस चीज़ से काम नहीं बना? किस चीज़ ने आपकी मदद की? किस चीज़ से आपको मदद नहीं मिली? आपके सहायता नेटवर्क (संपर्क समूह) में कौन-कौन है - जीवनसाथी, परिवार, मित्र और पेशेवर? उन्होंने क्या किया जिससे सहायता मिली या नहीं मिली?

हालांकि संभव है कि ये कठिन या चुनौतीपूर्ण अवसर कैंसर से संबंधित न हों, लेकिन अतीत में आपने इनसे सफलतापूर्वक किस तरह से निपटा, उन तरीकों को समझना उपयोगी हो सकता है।

चर्चा करना

उन लोगों से बात करें जिन पर आप भरोसा करते हैं जैसे कि आपका परिवार, कोई अन्य देखभालकर्ता या करीबी दोस्त। किसी स्थिति पर आपकी प्रतिक्रियाओं के बारे में बात करने से 'दिल का ग़ुबार निकल सकता है', इसलिए आपको अपनी भावनाओं को अंदर ही अंदर रखने की आवश्यकता नहीं है।

आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं, अपने आप को इस बारे में बात करने की अनुमति देना इस बात का संकेत नहीं है कि आप कठिनाईयों का सामना नहीं कर रहे/रही हैं, बल्कि यह आपको अपने अनुभव का प्रबंधन करने में मदद कर सकता है।

ख़ास प्रोस्टेट कैंसर के लिए विशेष PCFA सहायता समूह उपलब्ध हैं जिनमें परिवारों का स्वागत है। अपने निकटतम सहायता समूह का पता लगाने के लिए, कृपया **www.prostate.org.au** देखें। देखभालकर्ताओं के लिए विशिष्ट सहायता, परामर्श, देखभालकर्ता जानकारी और सेवाओं के लिए, देखभालकर्ता गेटवे (Carer Gateway) को **1800 422 737** पर फ़ोन करें।

समय निकालें

आपकी देखभाल करने की भूमिका का एक महत्वपूर्ण हिस्सा तनाव का प्रबंधन करना और कुछ ऐसा करने के लिए समय निकालना है जो आपको पसंद है। इससे आप अपनी ऊर्जा को रिचार्ज करने में सक्षम हो पाते/ती हैं, यह समझ बनाए रखने के लिए कि बतौर एक व्यक्ति आप कौन हैं और अपने बारे में बेहतर महसूस कर पाते/पाती हैं। इन सभी चीज़ों से उस व्यक्ति को फायदा होता है जिसकी आप परवाह करते हैं क्योंकि आप शांत, अधिक नियंत्रण में और कम तनाव महसूस करते/ती हैं।

अपनी देखभाल एक समग्र रूप से की जानी चाहिए: शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से ख़ुद की देखभाल करें और अपनी आवश्यकताओं और चिंताओं को व्यक्त करें।

आराम करने के लिए समय निकालना जटिल, समय लेने वाला या महंगा नहीं लगना चाहिए। हर दिन ख़ुद को समय देने की कोशिश करें। कुछ चीज़ें जिन्हें आप आज़माना पसंद कर सकते हैं वे हैं:

- अपना पसंदीदा संगीत सुनना
- कोई किताब या पत्रिका पढ़ना
- कुछ बागवानी करना या टहलने जाना
- एक कप चाय/कॉफी के साथ अपनी मनपसंद जगह पर बैठना
- खाना पकाना, कोई शौक पूरा लेना।

कई बार ऐसा भी हो सकता है कि आपको लंबे समय के लिए सहारे या बाहर कहीं समय व्यतीत करने की आवश्यकता हो। यदि आवश्यक हो तो रिसपाइट केयर (देखभाल कर्ता के लिए राहत) सेवाओं की व्यवस्था किए जाने के बारे में अपने जीपी या स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें।

अपने ख़ुद के शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करें

जब जीवनसाथी (पार्टनर) और परिवार वाले देखते हैं कि वे अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं, तो वे अक्सर अपने स्वास्थ्य और सकुशलता पर ध्यान देना भूल जाते हैं या उसकी उपेक्षा करते हैं और अपनी ख़ुद की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को कम आंकते हैं। दूसरा व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा है, अपने लक्षणों की तुलना इससे किए बिना आप यह स्वीकार कर सकते/ती हैं कि आप अच्छा महसूस नहीं कर रहे/रही हैं। यह केवल इस बारे में एक बयान है कि आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं। 'उससे बेहतर', 'उससे बदतर' नहीं कहना है।

अपने ख़ुद के स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए:

- सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त नींद ले रहे/रही हैं
- हर दिन कुछ शारीरिक गतिविधि करें
- एक स्वस्थ, संतुलित आहार लें
- शराब के सेवन को कम से कम कर दें
- नियमित स्वास्थ्य जाँच कराएँ।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

7. अधिक जानकारी और सहायता कहाँ से प्राप्त करें

PROSTATE CANCER FOUNDATION OF AUSTRALIA (ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन) (PCFA)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (नि:शुल्क कॉल)
ईमेल: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

Beyond Blue (बियॉन्ड ब्लू): राष्ट्रीय अवसाद से जुड़ी पहल - चिंता और अवसाद के बारे में जानकारी और सहायता प्रदान करना।
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia (कैंसर परिषद ऑस्ट्रेलिया): पेशेवर टेलीफोन और ऑनलाइन सहायता, सूचना और रेफरल सेवा।
13 11 20
www.cancer.org.au

Carer Gateway (देखभालकर्ता गेटवे): उन लोगों के लिए सहायता जो अन्य लोगों की देखभाल कर रहे हैं।
1800 422 737
www.carergateway.gov.au

Dietitians Australia (आहार विशेषज्ञ ऑस्ट्रेलिया): एक मान्यता प्राप्त अभ्यासी आहार विशेषज्ञ खोजें।
(02) 6189 1200
ईमेल: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया: व्यक्तिगत संकट सहायता और आत्महत्या की रोकथाम
13 13 11(24 घंटे संचालन करने वाली सेवा)
www.lifeline.org.au

8. शब्दकोष

एण्ड्रोजन अभाव चिकित्सा (ADT) - शरीर में टेस्टोस्टेरोन के प्रभाव को कम करने वाली दवाओं से किया जाने वाला उपचार। इसे हार्मोन थेरेपी के रूप में भी जाना जाता है।

ब्रेकीथेरेपी - एक प्रकार का रेडियोथेरेपी उपचार। इसमें ट्यूमर में या उसके पास, सुइयों या बीजों में सील की गई रेडियोऐक्टिव सामग्री को प्रत्यारोपित किया जाना शामिल है।

Cancer nurse coordinator (कैंसर नर्स संयोजक) - एक विशेषज्ञ नर्स जो कैंसर उपचारों में आपका और आपके परिवार का मार्गदर्शन करता/ती है और अन्य देखभाल प्रदाताओं के साथ संपर्क करता/करती है।

देखभालकर्ता - एक व्यक्ति जो किसी विकलांगता या कैंसर जैसी किसी बीमारी में किसी व्यक्ति की मदद करता है।

कीमोथेरपी - कैंसर कोशिकाओं के विकास को मारने या धीमा करने के लिए किया जाने वाला दवाओं का उपयोग।

कॉन्टिनेंस नर्स - एक विशेषज्ञ नर्स जो उपचार के बाद कान्टीनैंस देखभाल (मूत्राशय और आंत्र समस्याओं) से संबंधित किसी भी समस्या का प्रबंधन करने में आपकी सहायता करता/ती है।

Hormone therapy (हार्मोन थेरेपी) - शरीर में टेस्टोस्टेरोन के प्रभाव को कम करने वाली दवाओं से किया जाने वाला उपचार। इसे एंड्रोजन डेप्रिवेशन थेरेपी (ADT) के रूप में भी जाना जाता है।

Physiotherapist (फ़िज़ियोथेरेपिस्ट) - एक ऐलाईड हैल्थ (स्वास्थ) पेशेवर जो शरीर की गति और क्रियाशीलता में माहिर है और सामान्य शारीरिक गतिविधियों को फिर से शुरू करने के बारे में सलाह देता/देती है।

Psychologist (मनोविज्ञानी) - एक स्वास्थ्य पेशेवर जो भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक सहायता प्रदान करता/ती है।

रेडीएशन थेरपी (रेडीओथेरपी) - कैंसर कोशिकाओं को मारने या उन्हें घायल करने के लिए रेडीएशन, आमतौर पर एक्स-रे या गामा किरणों का उपयोग, ताकि वे बढ़ या गुणा न कर सकें।

Support group (सहायता समूह) - लोगों का एक समूह जो भावनात्मक देखभाल और चिंताओं, व्यावहारिक मदद, सूचना, मार्गदर्शन, प्रतिक्रिया और व्यक्ति के तनावपूर्ण अनुभवों और विकल्पों का मुकाबला करने में सहायता प्रदान करता है।

सहायक देखभाल - शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, वित्तीय और आध्यात्मिक्ता सहित विभिन्न दृष्टिकोणों से कैंसर से पीड़ित लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना।

उत्तरजीविता (Survivorship) - कैंसर के निदान और उपचार के बाद, किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य और जीवन। उत्तरजीविता के मुद्दों में अनुवर्ती (फॉलो-अप) देखभाल, देरी से सामने आने वाले उपचार के प्रभाव, द्वितीयक कैंसर और जीवन की गुणवत्ता संबंधी कारक शामिल हो सकते हैं।

जीवनसाथियों और परिवारों द्वारा प्रोस्टेट कैंसर को समझना

09

9. स्रोत

Cancer Council Australia. Caring for someone with cancer – a guide for family and friends who provide support. 2020. **www.cancer.org.au/assets/pdf/caring-for-someone-with-cancer**

Caregiver Action Network. **www.caregiveraction.org**

Chambers S. Facing the tiger – a survivorship guide for men with prostate cancer and their partners. 2020 Australian Academic Press. Available at **www.aapbooks.com**

Chambers SK, Pinnock C, Lepore SJ, *et. al*. A systematic review of psychosocial interventions for men with prostate cancer and their partners. 2011 Patient Educ Couns, 85(2):75-88. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21334159**

Collaço N, Rivas C, Matheson L, *et. al*. Prostate cancer and the impact on couples: a qualitative metasynthesis. 2018 Support Care Cancer 26(6):1703-1713. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29511952**

Guercio C and Mehta A. Predictors of Patient and Partner Satisfaction Following Radical Prostatectomy. 2018 Sex Med Rev 6(2):295-301. **www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5878966**

Madja I and Tingle G. What women and their men need to know about prostate cancer (2nd ed.). 2008 Calwell: Kainos Print.

Nordøy T and Asplund K. In the middle and on the sideline: the experience of spouses of men with prostate cancer. 2013 Cancer Nursing, 36(3):7-14. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22565105**

Ralph N, Green A, Sara S, *et. al*. Prostate cancer survivorship priorities for men and their partners: Delphi consensus from a nurse specialist cohort. 2020 J Clin Nurs. 29(1-2):265-273. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31713906**

Wootten AC, Abbott JM, Farrell A, *et. al*. Psychosocial interventions to support partners of men with prostate cancer: a systematic and critical review of the literature. 2014 J. Cancer Surviv. 8(3):472-84.

टिप्पणियाँ:

आप शायद अपनी प्रगति या उपचार के बाद अपने लक्षणों के बारे में अपने प्रश्नों को रिकॉर्ड करने के लिए इस टिप्पणी अनुभाग का उपयोग करना चाहेंगे।

टिप्पणियाँ:

आप शायद अपनी प्रगति या उपचार के बाद अपने लक्षणों के बारे में अपने प्रश्नों को रिकॉर्ड करने के लिए इस टिप्पणी अनुभाग का उपयोग करना चाहेंगे।

PROSTATE CANCER FOUNDATION OF AUSTRALIA (ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन) (PCFA)

हम प्रोस्टेट कैंसर अनुसंधान, जागरूकता और सहायता के लिए ऑस्ट्रेलिया के प्रमुख समुदाय-आधारित संगठन हैं। ऑस्ट्रेलियाई आधारित प्रोस्टेट कैंसर अनुसंधान - देश के प्रमुख चैरिटी फंड के रूप में, हम ऑस्ट्रेलिया में पुरुषों की मौजूदा और भविष्य की पीढ़ियों के स्वास्थ्य की रक्षा करने और प्रोस्टेट कैंसर से प्रभावित ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों और उनके परिवारों के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए मौजूद हैं।

हमारा सपना एक ऐसा भविष्य है जहां प्रोस्टेट कैंसर से किसी भी व्यक्ति की मृत्यु नहीं होती है और ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों और उनके परिवारों को वह सहायता मिलती है जिसकी उन्हें आवश्यकता होती है।

आभार

PCFA प्रोस्टेट कैंसर के निदान के बाद जीवन व्यतीत करने वाले पुरुषों, उनके सहयोगियों और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के सुझावों, सलाह और मार्गदर्शन को कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार करता है जिन्होंने इस पुस्तिका की सामग्री की समीक्षा करने के लिए अपना समय देकर इस पुस्तिका के विकास में मदद की।

योगदानकर्ताओं और समीक्षकों की पूरी सूची के लिए, कृपया PCFA वेबसाइट देखें: pcfa.org.au

परियोजना प्रबंधक और संपादक: Jacqueline Schmitt PhD

संपादक: Helen Signy

डिज़ाइन: Bloe Creative

चिकित्सीय चित्र: Marcus Cremonese

© ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन 2020

यह कार्य कॉपीराइट के अधीन है। कॉपीराइट अधिनियम 1968 के तहत अनुमति प्राप्त किसी भी उपयोग के अलावा किसी भी भाग को ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन की पूर्व लिखित अनुमति के बिना किसी भी प्रक्रिया द्वारा पुन: प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है। प्रतिलिपियाँ तैयार करने और अधिकारों से संबंधित अनुरोध और पूछताछ मुख्य कार्यकारी अधिकारी, प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन ऑफ ऑस्ट्रेलिया, PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 को संबोधित की जानी चाहिए। वेबसाइट: www.pcfa.org.au
ईमेल: ईमेल enquiries@pcfa.org.au

Brochure code: PCFA13467_Hindi_Jun_2022

अस्वीकरण

PCFA मान्यता प्राप्त विशेषज्ञों से सर्वश्रेष्ठ उपलब्ध साक्ष्य और सलाह के आधार पर स्रोत विकसित करता है। हालाँकि, PCFA गारंटी नहीं दे सकता है और जानकारी के नवीनतम या पूर्ण होने से जुड़ी कोई कानूनी ज़िम्मेदारी भी नहीं लेता है।

इन संसाधनों के प्रिन्ट करने योग्य संस्करण हमारी वेबसाइट **pcfa.org.au** से भी डाउनलोड किए जा सकते हैं

यदि आप अधिक जानकारी चाहते हैं, तो कृपया **PCFA** को **1800 22 00 99** पर संपर्क करें या **enquiries@pcfa.org.au** पर ईमेल करें

Prostate Cancer Foundation of Australia