ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
Talking with Your Teen about a Cancer Diagnosis

BC CANCER
Provincial Health Services Authority

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਬਾਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੋਰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲੇ।
- ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਮ ਵਰਗੀ ਬਣਾਓ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਰਮਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ)।

ਹੋਰ ਸਰੋਤ Online resources

- **ਫ਼ੈਕਟਸ ਫ਼ਾਰ ਟੀਨਜ਼ (Facts4Teens)** ਇਹ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵੈੱਬਪੇਜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ। www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/facts-4-teens
- **ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ: ਮਿਡਲ ਅਤੇ ਹਾਈਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ, ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇ।** ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family/children-teens
- **ਸਕ੍ਰਿਬਲ ਅਤੇ ਪੇਸਟ (Scribble & Paste): ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਜਨਰਲ ਹੈ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਿਚ ਆਏ:** ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਸ਼ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.bccancer.bc.ca/coping-and-support-site/Documents/Scribblepaste.pdf. ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਰ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਪੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ: ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ** ਇਹ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੈ। www.cancer.gov/publications/patient-education/When-Your-Parent-Has-Cancer.pdf
- **ਮਾਈਂਡਸ਼ਿਫ਼ਟ ਐਪ (Mindshift App)** ਇਹ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੈ। www.anxietybc.com/resources/mindshift-app