ہمارے بارے میں:

ہم نے اُس معلومات کا ترجمہ کیا ہے جو ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپ کے لئے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ دوسری کمپنیوں، تنظیموں اور خیراتی اداروں کے روابط کے لئے براہ مہربانی ہمارے انگریزی صفحوں اور اُن میں شامل انٹرنیٹ ویب سائٹ روابط کا ملاحظہ فرمایئے کیونکہ اکثر قومی خیراتی ادارے اور مالی تنظیمیں دیگر زبانوں میں مدد اور مشورہ فراہم کرتے ہیں۔

ہمارا خاص مقصد بحیثیت ایک گروہ ، جانے پہچانے دوستانہ چہروں کی شکل میں دوستی اور ہاتھ بڑھانے کی پیشکش ہے کیونکہ ہم آپ جیسی عورتیں ہیں جو اُن حالات سے گزر رہی ہیں یا گزر چکی ہیں جو آپ کے تجربات سے ملتے جلتے ہیں۔ چھاتی کا سرطان (کینسر) کے لئے عمر، قومیت اور سماجی معیار کی قید نہیں بلکہ کسی کو کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔ ہم باقاعدگی سے ماہانہ ملاقاتیں کرتے ہیں (دیکھئے ہم سے رابطہ قائم کیجئے) جن میں ہم ایک دوسرے کو بہت سی ہنسی خوشی کے ساتھ ساتھ، سہارا اور تسلی دیتے ہیں۔

جذباتی سہارا:

مشکل وقت

شاید ہی کوئی ایسی چیز ہو جو آپ کو اِس صدمہ آمیز خبر کے لئے تیار کر سکے کہ آپ کو کینسر ہے اور ہم میں سے اکثر کے لئے اِس بیماری کی تشخیص کے بعد جہاں تک ممکن ہو حسبِ معمول زندگی گزارنا سب سے زیادہ مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ اِس معمول تک پہنچنے کے لیے ہر شخص کو ایک مخصوص وقت درکار ہوتا ہے۔۔ ہمارے گروہ کا وجود بہت سی وجوہات پر مبنی ہے جن میں جذباتی سہارا، ایک دوسرے کو معلومات دینا یا صرف میٹنگز میں آکر دوسرے لوگوں سے بات چیت کرنا جو آپ جیسے حالات سے گزر چکے ہیں۔

اِس تشخیص کا صرف آپ ہی پر اثر نہیں پڑے گا مگر اِس سے آپکے گھر کے دوسرے افراد اور جاننے والے بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ آپ کی اور اُن کی زندگی میں جو ممکنہ تبدیلیاں آئیں گی آپ اُن کے بارے میں شاید ایک غیر یقینی کیفیت محسوس کریں۔ ہو سکتا ہے آپ خود کو بے حس اور اُلجھن میں پڑے محسوس کریں یا آپ کو سننے، سمجھنے یا یاد رکھنے میں دقت کا احساس ہو۔

ابتدائی اقدام

جب آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کو کینسر ہے تو اکثر اوقات آپکی ذاتی قدریں اور تجربات یہ فیصلہ کرنے میں کہ یہ تشخیص آپ کے لئے کیا معنی رکھتی ہے مددگار ہونگے۔ جوں جوں آپ اپنی موت کا سامنا کریں گے اور اِس بیماری کے بہت سے مطالبات سے نمٹیں گے، تو ہو سکتا ہے آپ اپنے ذاتی عقائد اور ترجیحات کو پرکھیں۔ اِس تشخیص کا قبول کرنا اور یہ کہ کینسر آپکی زندگی میں کیا مقام رکھتا ہے، ایک صبر آزما امر ہو سکتا ہے۔
تشخیص کے بعد آپ صدمہ، غیر یقینی حالت، خوف، غصہ، احساسِ جرم، اُداسی، غم، احساسِ شرم، مایوسی یا تشویش اور ڈیپریشن کے شکار ہو سکتے ہیں۔ ہر شخص اِن میں سے کچھ یا تمام احساسات کا سامنا کر سکتا ہے یا شاید ایک بھی نہیں اور ہر کوئی اُنھیں اپنے طریقے سے نمٹے گا۔ کچھ عورتیں اِس بیماری کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنا چاہتی ہیں اور کچھ کم از کم لیکن یہ فیصلہ آپ کا ہے کہ آپ کے لئے کیا مناسب اور صحیح ہے۔

آپکی مدد

اگر آپ قابلِ اعتماد اور تازہ ترین معلومات حاصل کرنے کا فیصلہ کر ہی لیتے ہیں، شاید اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے یا اپنے خاندان کے افراد یا دوستوں سے تو اِس سے آپکو اپنی صورتِ حال پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے جس سے آپ معلومات پر مبنی فیصلے کر سکیں گے۔

ہمارے بارے میں:

ہم نے اُس معلومات کا ترجمہ کیا ہے جو ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپ کے لئے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ دوسری کمپنیوں، تنظیموں اور خیراتی اداروں کے روابط کے لئے براہِ مہربانی ہمارے انگریزی صفحوں اور اُن میں شامل انٹرنیٹ ویب سائٹ روابط کا ملاحظہ فرمایئے کیونکہ اکثر قومی خیراتی ادارے اور مالی تنظیمیں دیگر زبانوں میں مدد اور مشورہ فراہم کرتے ہیں۔

ہمارا خاص مقصد بحیثیت ایک گروہ، جانے پہچانے دوستانہ چہروں کی شکل میں دوستی اور ہاتھ بڑھانے کی پیشکش ہے کیونکہ ہم آپ جیسی عورتیں ہیں جو اُن حالات سے گزر رہی ہیں یا گزر چکی ہیں جو آپ کے تجربات سے ملتے جلتے ہیں۔ چھاتی کا سرطان (کینسر) کے لئے عمر، قومیت اور سماجی معیار کی قید نہیں بلکہ کسی کو کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔ ہم باقاعدگی سے ماہانہ ملاقاتیں کرتے ہیں (دیکھئے ہم سے رابطہ قائم کیجئے) جن میں ہم ایک دوسرے کو بہت سی ہنسی خوشی کے ساتھ ساتھ، سہارا اور تسلی دیتے ہیں۔

جذباتی سہارا:

مشکل وقت

شاید ہی کوئی ایسی چیز ہو جو آپ کو اِس صدمہ آمیز خبر کے لئے تیار کر سکے کہ آپ کو کینسر ہے اور ہم میں سے اکثر کے لئے اِس بیماری کی تشخیص کے بعد جہاں تک ممکن ہو حسبِ معمول زندگی گزارنا سب سے زیادہ مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ اِس معمول تک پہنچنے کے لیے ہر شخص کو ایک مخصوص وقت درکار ہوتا ہے۔۔ ہمارے گروہ کا وجود بہت سی وجوہات پر مبنی ہے جن میں جذباتی سہارا، ایک دوسرے کو معلومات دینا یا صرف میٹنگز میں آ کر دوسرے لوگوں سے بات چیت کرنا جو آپ جیسے حالات سے گزر چکے ہیں۔

اِس تشخیص کا صرف آپ ہی پر اثر نہیں پڑے گا مگر اِس سے آپکے گھر کے دوسرے افراد اور جاننے والے بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ آپ کی اور اُن کی زندگی میں جو ممکنہ تبدیلیاں آئیں گی آپ اُن کے بارے میں شاید ایک غیر یقینی کیفیت محسوس کریں۔ ہو سکتا ہے آپ خود کو بے حس اور اُلجھن میں پڑے محسوس کریں یا آپ کو سننے، سمجھنے یا یاد رکھنے میں دقت کا احساس ہو۔

ابتدائی اقدام

جب آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کو کینسر ہے تو اکثر اوقات آپکی ذاتی قدریں اور تجربات یہ فیصلہ کرنے میں کہ یہ تشخیص آپ کے لئے کیا معنی رکھتی ہے مددگار ہونگے۔ جوں جوں آپ اپنی موت کا سامنا کریں گے اور اِس بیماری کے بہت سے مطالبات سے نمٹیں گے، تو ہو سکتا ہے آپ اپنے ذاتی عقائد اور ترجیحات کو پرکھیں۔ اِس تشخیص کا قبول کرنا اور یہ کہ کینسر آپکی زندگی میں کیا مقام رکھتا ہے، ایک صبر آزما امر ہو سکتا ہے۔

تشخیص کے بعد آپ صدمہ، غیر یقینی حالت، خوف، غصہ، احساسِ جرم، اُداسی، غم، احساسِ شرم، مایوسی یا تشویش اور ڈیپریشن کے شکار ہو سکتے ہیں۔ ہر شخص اِن میں سے کچھ یا تمام احساسات کا سامنا کر سکتا ہے یا شاید ایک بھی نہیں اور ہر کوئی اِنھیں اپنے طریقے سے نمٹے گا۔ کچھ عورتیں اِس بیماری کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنا چاہتی ہیں اور کچھ کم از کم لیکن یہ فیصلہ آپ کا ہے کہ آپ کے لئے کیا مناسب اور صحیح ہے۔

آپکی مدد

اگر آپ قابلِ اعتماد اور تازہ ترین معلومات حاصل کرنے کا فیصلہ کر ہی لیتے ہیں، شاید اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے یا اپنے خاندان کے افراد یا دوستوں سے تو اِس سے آپکو اپنی صورتِ حال پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے جس سے آپ معلومات پر مبنی فیصلے کر سکیں گے۔

جذباتی سہارا فیملی، دوستوں، کام پر ساتھی اور ماہرانہ تنظیموں یا افراد کی شکل میں مل سکتا ہے۔ یہ جاننا اہم ہے کہ مدد کہاں سے مل جا سکتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اتنی ہی جذباتی مدد لیں جتنی آپ مناسب سمجھیں کیونکہ ہم میں سے ہر ایک کی ضرورت مختلف ہے۔ نیز، بہت سے کینسر میں مبتلا لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی ضروریات مالی یا کام سے متعلقہ نوعیت کی ہوتی ہیں اور مالی مدد کے حصے میں مختلف تنظیموں کے نام درج ہیں جو مدد مہیا کرتی ہیں۔

قومی مدد اور مقامی رابطے کا حصہ قومی سطح کے ساتھ ساتھ پیٹربارو اور کیمبرج شائر کے علاقے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ بہت سے لوگ اس اُلجھن میں پڑ جاتے ہیں کہ کینسر سے متعلقہ معلومات کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہے اسلئے اس حصے میں خاص خاص قومی تنظیموں کے ٹیلیفون نمبر، انٹرنیٹ ویب سائٹ اور ای میل پتے درج ہیں۔ گریٹر پیٹربارو پرائمری کیئر پارٹنرشپ نے کالے اور نسلی اقلیتوں کے لئے خدمات کی ایک ڈائریکٹری تیار کی ہے جو ایک راہنمائی کے آلے کا کام کرتی ہے۔ براہ مہربانی مزید معلومات کے لئے اینھنسٹی اور ہیلتھ کے سربراہ سے دوسری منزل، ٹاؤن ہال، برج سٹریٹ پیٹربارو (ٹیلیفون 01733-758523) پر رابطہ قائم کریں۔

یہ معلومات بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے اگر آپ کو معلوم ہو کہ پیٹربارو یا ملک کے دوسرے حصوں میں مسٹیکٹومی کے اپریشن کے بعد استعمال کرنے کے لئے برا (انگیا) اور تیرنے کے لئے لباس کہاں بکتے ہیں یا شاید آپ سر کو ڈھانپنے کے لئے مناسب لباس، وگ، بال ضائع ہونے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ان اُمور کو مدِنظر رکھتے ہوئے ہم نے مختلف حصے تیار کیے ہیں جہاں آپ بال اور وِگ یا برا اور تیرنے کے لئے لباس ڈھونڈ سکتے ہیں۔

ہم اُمید کرتے ہیں کہ ہماری ویب سائٹ سے آپکو مطلوبہ معلومات حاصل کرنے میں آسانی ہو گی۔ ہمارا اضافی علاجات کا حصہ اضافی علاجوں کی تفصیل فراہم کرتا ہے اور مناسب معالج کی نشان دہی کرتا ہے۔ بہت سے لوگوں نے رسمی طبی علاجات کے علاوہ اضافی علاج کا استعمال بھی شروع کر دیا ہے۔

جذباتی سہارا فیملی، دوستوں، کام پر ساتھی اور ماہرانہ تنظیموں یا فرادکی شکل میں مل سکتا ہے۔ یہ جاننا اہم ہے کہ مدد کہاں سے مل جا سکتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اُتنی ہی جذباتی مدد لیں جتنی آپ مناسب سمجھیں کیونکہ ہم میں سے ہر ایک کی ضرورت مختلف ہے۔ نیز، بہت سے کینسر میں مبتلا لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی ضروریات مالی یا کام سے متعلقہ نوعیت کی ہوتی ہیں اور مالی مدد کے حصے میں مختلف تنظیموں کے نام درج ہیں جو مدد مہیا کرتی ہیں۔

قومی مدد اور مقامی رابطے کا حصہ قومی سطح کے ساتھ ساتھ پیٹربارو اور کیمبرج شائر کے علاقے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ بہت سے لوگ اِس اُلجھن میں پڑ جاتے ہیں کہ کینسر سے متعلقہ معلومات کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہے اسلئے اِس حصے میں خاص خاص قومی تنظیموں کے ٹیلیفون نمبر، انٹرنیٹ ویب سائٹ اور ای میل پتے درج ہیں۔ گریٹر پیٹربارو پرائمری کیر پارٹنرشپ نے کالے اور نسلی اقلیتوں کے لئے خدمات کی ایک ڈائریکٹری تیار کی ہے جو ایک راہنمائی کے آلے کا کام کرتی ہے۔ براہ مہربانی مزید معلومات کے لئے اینتھنسٹی اور ہیلتھ کے سربراہ سے دوسری منزل، ٹاؤن ہال، برج سٹریٹ پیٹربارو (ٹیلیفون 01733-758523) پر رابطہ قائم کریں۔

یہ معلومات بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے اگر آپ کو معلوم ہو کہ پیٹربارو یا ملک کے دوسرے حصوں میں میسٹیکٹومی کے اپریشن کے بعد استعمال کرنے کے لئے برا (انگیا) اور تیرنے کے لئے لباس کہاں بکتے ہیں یا شاید آپ سر کو ڈھانپنے کے لئے مناسب لباس، وگ، بال ضائع ہونے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اِن اُمور کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم نے مختلف حصے تیار کیے ہیں جہاں آپ بال اور وِگ یا برا اور تیرنے کے لئے لباس ڈھونڈ سکتے ہیں۔

ہم اُمید کرتے ہیں کہ ہماری ویب سائٹ سے آپکو مطلوبہ معلومات حاصل کرنے میں آسانی ہوگی۔ ہمارا اضافی علاجات کا حصہ اضافی علاجوں کی تفصیل فراہم کرتا ہے اور مناسب معالج کی نشان دہی کرتا ہے۔ بہت سے لوگوں نے رسمی طبی علاجات کے علاوہ اضافی علاج کا استعمال بھی شروع کر دیا ہے۔

جذباتی سہارا فیملی، دوستوں، کام پر ساتھی اور ماہرانہ تنظیموں یا افراد کی شکل میں مل سکتا ہے۔ یہ جاننا اہم ہے کہ مدد کہاں سے مل جا سکتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اُتنی ہی جذباتی مدد لیں جتنی آپ مناسب سمجھیں کیونکہ ہم میں سے ہر ایک کی ضرورت مختلف ہے۔ نیز، بہت سے کینسر میں مبتلا لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی ضروریات مالی یا کام سے متعلقہ نوعیت کی ہوتی ہیں اور مالی مدد کے حصے میں مختلف تنظیموں کے نام درج ہیں جو مدد مہیا کرتی ہیں۔

قومی مدد اور مقامی رابطے کا حصہ قومی سطح کے ساتھ ساتھ پیٹر بارو اور کیمبرج شائر کے علاقے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ بہت سے لوگ اِس اُلجھن میں پڑ جاتے ہیں کہ کینسر سے متعلقہ معلومات کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہے اسلئے اِس حصے میں خاص خاص قومی تنظیموں کے ٹیلیفون نمبر، انٹرنیٹ ویب سائٹ اور ای میل پتے درج ہیں۔ گریٹر پیٹربارو پرائمری کیئر پارٹنرشپ نے کالے اور نسلی اقلیتوں کے لئے خدمات کی ایک ڈارئیکٹری تیار کی ہے جو ایک راہنمائی کے آلے کا کام کرتی ہے۔ براہ مہربانی مزید معلومات کے لئے ایتھنسٹی اور ہیلتھ کے سربراہ سے دوسری منزل، ٹاؤن ہال، برج سٹریٹ پیٹر بارو (ٹیلیفون 01733-758523) پر رابطہ قائم کریں۔

یہ معلومات بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے اگر آپ کو معلوم ہو کہ پیٹر بارو یا ملک کے دوسرے حصوں میں میسٹیکٹومی کے اپریشن کے بعد استعمال کرنے کے لئے برا (انگیا) اور تیرنے کے لئے لباس کہاں بکتے ہیں یا شاید آپ سر کو ڈھانپنے کے لئے مناسب لباس، وگ، بال ضائع ہونے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اِن اُمور کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم نے مختلف حصے تیار کیے ہیں جہاں آپ بال اور وِگ یا برار اور تیرنے کے لئے لباس ڈھونڈ سکتے ہیں۔

ہم اُمید کرتے ہیں کہ ہماری ویب سائٹ سے آپکو مطلوبہ معلومات حاصل کرنے میں آسانی ہوگی۔ ہمارا اضافی علاجات کا حصہ اضافی علاجوں کی تفصیل فراہم کرتا ہے اور مناسب معالج کی نشان دہی کرتا ہے۔ بہت سے لوگوں نے رسمی طبی علاجات کے علاوہ اضافی علاج کا استعمال بھی شروع کر دیا ہے۔