



# 25

Οκτωβρίου

# ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Η πρόληψη και η έγκαιρη  
διάγνωση είναι το κλειδί στη  
μάχη ενάντια στον καρκίνο του  
μαστού.



Η 25η Οκτωβρίου αφορά όλες τις γυναίκες και σηματοδοτεί την παγκόσμια ημέρα κατά του καρκίνου του μαστού. Μία ασθένεια που δεν είναι αθεράπευτη, ωστόσο η αντιμετώπισή της είναι άμεσα συνδεδεμένη με τον τακτικό προληπτικό έλεγχο.

*Αυτό εξάλλου είναι και το μήνυμα αυτής της ημέρας, αλλά και ολόκληρου του Οκτωβρίου, που είναι ο μήνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού.*

**Αγαπούμε και φροντίζουμε τον εαυτό μας, αντικαθιστούμε το φόβο για την ασθένεια με επιλογές που προάγουν την υγεία μας.**

Η Ημέρα αυτή, λειτουργεί ως **ημερομηνία – υπενθύμιση** για να φορέσουμε το ροζ φιογκάκι, για να κλείσουμε ένα ραντεβού για την ετήσια μαστογραφία, την κλινική εξέταση από ειδικό γιατρό και τη μηνιαία αυτοεξέταση, **συμβάλλοντας καθοριστικά στην έγκαιρη διάγνωση.**



## Πως μπορούμε να στηρίξουμε μια γυναίκα με καρκίνο του μαστού;



- **Ρωτάμε αν θέλει να μιλήσει γι' αυτό που της συμβαίνει.** Εάν δε θέλει, σεβόμαστε την επιθυμία της και δηλώνουμε τη διαθεσιμότητά μας να το συζητήσουμε όταν και εφόσον εκείνη το επιθυμεί.
- **Δίνουμε χώρο και χρόνο να εκφράσει τα συναισθήματά** της χωρίς να την περιορίζουμε. Οι μεταπτώσεις της διάθεσης είναι αναμενόμενες.
- **Ακούμε προσεκτικά** τα θέματα για τα οποία έχει ανάγκη να μιλήσει χωρίς να την κρίνουμε. Κάποιες φορές της αρκεί το να στεκόμαστε δίπλα της και να αποφεύγουμε ακραίες συμπεριφορές, όπως το να την υπερπροστατεύουμε, ή, στην προσπάθειά μας να της δώσουμε θάρρος, να μειώνουμε τη δυσκολία της κατάστασης λέγοντας φράσεις όπως «δεν είναι τίποτα, μην υπερβάλλεις».
- **Λέμε τη γνώμη μας, εφόσον μας ζητηθεί.** Μπορούμε να αναζητήσουμε πληροφορίες που αφορούν τη νόσο ή για το πώς μπορεί να λάβει ψυχολογική στήριξη.
- **Λέμε ότι έχουμε αυτές τις πληροφορίες και μπορεί να μας τις ζητήσει όταν θελήσει.** Αποφεύγουμε να την κατευθύνουμε όμως. Η τελική απόφαση είναι δική της.

## Πως μπορούμε να στηρίξουμε μια γυναίκα με καρκίνο του μαστού;



- **Προτείνουμε να βοηθήσουμε σε πρακτικά θέματα**, σε κάποιες εξωτερικές δουλειές π.χ. Supermarket ή σε κάποιες δουλειές του σπιτιού.
- **Διατηρούμε την επικοινωνία μαζί της**. Με ένα τηλεφώνημα ή με ένα μήνυμα μπορούμε να δηλώσουμε διακριτικά το ενδιαφέρον μας. Την καθησυχάζουμε ότι θα το καταλάβουμε αν δεν επιθυμεί να μιλήσει εκείνη τη στιγμή. Μπορεί να επικοινωνήσει μαζί μας όταν το θελήσει εκείνη.
- **Προτείνουμε να τη συνοδεύσουμε**, εάν το επιθυμεί, στο γιατρό ή στο νοσοκομείο. Η παρουσία μας σε ένα ιατρικό ραντεβού μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση πληροφοριών που δυσκολεύεται η ίδια να κατανοήσει όταν είναι αγχωμένη.
- **Την παροτρύνουμε να μιλήσει** με έναν ειδικό ψυχικής υγείας εφόσον το επιθυμεί.
- **Διατηρούμε την κανονικότητα στην επαφή μας**. Προτείνουμε να κάνουμε δραστηριότητες που συνηθίζαμε να κάνουμε μαζί και πριν. Δίνουμε σ' εκείνη τη δυνατότητα να αποφασίσει αν νιώθει έτοιμη να συμμετέχει ή όχι κάθε φορά που της το προτείνουμε.

## Φράσεις που βοηθούν

- «Είμαι εδώ για να βοηθήσω όταν το χρειάζεσαι».
- «Λυπάμαι γι' αυτό που συνέβη».
- «Είναι ανθρώπινο να νιώθεις επιβαρυσμένη συναισθηματικά αυτή την περίοδο».
- «Χρειάζεσαι χρόνο για να επεξεργαστείς όλες τις αλλαγές που βιώνεις».
- «Εάν θελήσεις να μιλήσεις, είμαι εδώ για να σε ακούσω».

## Φράσεις που δε βοηθούν

- «Καταλαβαίνω ακριβώς πώς αισθάνεσαι».
- «Όλα θα πάνε καλά».
- «Μια χαρά φαίνεσαι».
- «Είσαι δυνατή, μη φοβάσαι τίποτα».

Πάντα δίπλα σας  
24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή  
Συμβουλευτικής Υποστήριξης

- 800 11 50 327  
(από σταθερό, χωρίς χρέωση)
- 694 80 50 163  
(από κινητό)

*Ανώνυμα και Εμπιστευτικά*



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκά Διαρθρωτικά  
και Επενδυτικά Ταμεία

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

