

در مسیر درمان، تنها نیستید

راهنمای آشنایی خانواده‌ها با خدمات روانشناسی محک

از همین امروز تا مراحل بعد درمان، کنار شما و فرزندتان هستیم



از اینجا، با هم شروع میکنیم

شروع درمان ممکن است با سؤال‌ها و تغییرات زیادی همراه باشد. قرار نیست همه چیز را همین امروز بدانید یا به‌تنهایی از پس همه چیز بر بیایید.

روانشناس، یکی از اعضای تیم درمان فرزند شماست.

از ابتدای درمان و در طول مسیر، تیم روان‌شناسی محک همراه شما و فرزندتان خواهد بود.

در کنار هم!

راهکارهای مناسب را پیدا می‌کنیم.



همراهتان هستیم!

در هر مرحله از درمان



می‌شنویم!

نگرانی‌های شما را می‌فهمیم.



ممکن است در این مسیر چه چیزهایی تجربه کنیم؟

در والدین و مراقبین

نگرانی و ترس زیاد درباره
وضعیت کودک
فکر کردن مداوم به بیماری
و آینده
احساس غم، ناامیدی
یا درماندگی
احساس گناه یا سرزنش خود
خستگی و فشار زیاد
مشکل خواب
اختلاف و تنش با همسر
یا سایر اعضای خانواده
نگرانی درباره فرزندان دیگر
سخت شدن ارتباط با کودک

در کودک

ترس از بیمارستان،
پزشک، آمپول یا درمان
نگرانی درباره بیماری
و ریزش موها
گریه و بیقراری بیشتر
عصبانیت یا پرخاشگری
غمگینی یا گوشه‌گیری
ترس از تنها ماندن
مشکل خواب یا کابوس
کم شدن علاقه به بازی
و فعالیت‌های قبلی
نگرانی درباره مدرسه و دوستان
همکاری نکردن با دارو یا درمان

این واکنش‌ها قابل درک‌اند؛
اما لازم نیست با آنها تنها بمانید.



برای کمک گرفتن لازم نیست منتظر یک مشکل بزرگ بمانید

اگر با یکی از این موقعیت‌ها روبه‌رو هستید، می‌توانید با ما صحبت کنید.

- نمی‌دانم درباره بیماری چه بگویم.
- از بیمارستان، پزشک یا درمان می‌ترسد.
- در خوردن دارو یا انجام درمان همکاری نمی‌کند.
- نگران موها، ظاهر یا تغییرات بدن خود شده است.
- بین خودمان اختلاف ایجاد شده.
- نمی‌دانم به مدرسه و اطرافیان چه بگویم.

هر کدام از این‌ها می‌تواند دلیل کافی برای ارتباط با ما باشد.



روانشناس محک چه کمکی می‌تواند به شما بکند؟

درک بهتر بیماری

کمک می‌کنیم بیماری و درمان را بهتر درک کنید و درباره آن راحت‌تر صحبت کنید.



مدیریت احساسات

کمک می‌کنیم احساسات سخت را بشناسید و راههای کنار آمدن با آنها را یاد بگیرید.



ارتباط بهتر با کودک

کمک می‌کنیم با کودک خود بهتر صحبت کنید و به او نزدیک‌تر باشید.



ارتباط بهتر در خانواده

کمک می‌کنیم با همسران و سایر اعضای خانواده ارتباط بهتری داشته باشید.



ارتباط با کادر درمان

کمک می‌کنیم ارتباط مؤثر و همکاری بهتری با تیم درمان داشته باشید.



۶. مدرسه و دوستان

کمک می‌کنیم ارتباط کودک با مدرسه، دوستان و اطرافیانش حفظ شود.



هدف ما این است که شما و فرزندتان در این مسیر، آرامش و توان بیشتری داشته باشید.

همراهی ما با نیاز شما تغییر می‌کند

در طول درمان، نیازهای شما ممکن است تغییر کند. ما در هر مرحله، همراهتان هستیم.

حمایت هنگام ورود برای همه خانواده‌ها
مداخلات و آموزش‌های تخصصی روان آنکولوژی



حمایت بیشتر وقتی نیاز دارید
جلسات مشاوره و حمایت‌های هدفمند برای حل چالش‌ها



حمایت تخصصی در صورت تشخیص
ارزیابی تخصصی توسط روانشناس و تیم متخصص



این همراهی از ابتدای درمان شروع می‌شود و با ارزیابی‌ها و پیگیری‌های بعدی ادامه پیدا می‌کند.



وقتی نمی‌دانید با فرزندتان چه بگویید

ساده، صادقانه و متناسب با سن او صحبت کنید. اگر جواب چیزی را نمی‌دانید، می‌توانید بگویید: «الان جواب دقیقش را نمی‌دانم؛ با هم از پزشک می‌پرسیم.» لازم نیست از او بخواهید همیشه قوی باشد؛ اجازه دارد بترسد، ناراحت شود و سؤال بپرسد.



چطور با ما در ارتباط بمانید؟

برای دریافت بهترین حمایت، ارتباط خود را با دپارتمان روانشناسی محک حفظ کنید.

اپلیکیشن محک

اطلاعات، محتوای آموزشی، درخواست نوبت و پیگیری‌ها



تماس‌ها و ارزیابی‌های دوره‌ای

در زمان‌های مشخص با شما تماس می‌گیریم تا وضعیت شما و فرزندتان را بررسی کنیم.



هر زمان که نیاز داشتید

اگر شرایط شما تغییر کرد یا سؤال و نگرانی داشتید، منتظر تماس بعدی ما نمانید و با ما در ارتباط باشید.



الان سخت‌ترین بخش این مسیر برای من یا فرزندم چیست؟

.....

.....



اگر شرایط خیلی سخت شد...

گاهی فشار بیماری آنقدر زیاد می‌شود که فرد احساس می‌کند دیگر توان ادامه دادن ندارد. اگر خود شما یا فرزندتان درباره مردن، خودکشی یا آسیب زدن به خود صحبت کردید، یا احساس کردید ممکن است به خود یا یکی از اعضای خانواده آسیب بزنید، موضوع را جدی بگیرید و هرچه سریعتر این موضوع را با روانشناس یا تیم درمان در میان بگذارید.

راه‌های ارتباطی با دپارتمان روانشناسی محک

اپلیکیشن محک

تماس ثابت با واحد روانشناسی

۰۲۱-۲۳۵۰۱۰۳۸

تلفن همراه

۰۹۳۵۲۲۰۳۴۶۸

هر زمان که به حمایت نیاز داشتید، ما اینجاایم.

دفتر مرکزی: ابتدای بزرگراه ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان)، خیابان پروفیسور وثوق، بلوار محک، مؤسسه خیریه و بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان محک، ساختمان شماره ۲ (داخل کوچه نقشینه)



مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org