

العثور على مُعالج

يمكن أن يساعدك التحدث مع مُعالج إذا كنت أنت أو شخص عزيز عليك مصابًا بالسرطان. يُطلق على المعالج أيضًا لقب مرشد، إنه يستطيع مساعدتك على التعامل مع مشاعرك والتغلب على التحديات الأخرى.

كما أن التحدث مع شخص كان مصابًا بالسرطان يمكن أن يساعدك كذلك. في نهاية هذه النشرة، سوف تجد إرشادات للعثور على أحد الذين كانوا مصابين بالسرطان وعولجوا منه للتحدث معه.

طرق العثور على مُعالج

اسأل شركة التأمين الخاصة بك

توجد لدى شركة التأمين التي تتعاقد معها قائمة بالمعالجين. إنهم يدفعون بعض التكلفة أو كل التكلفة الخاصة بالمعالج بناءً على خطتك التأمينية. بإمكانك:



- تصفح موقع الويب الخاص بشركة التأمين للعثور على معالجين بالقرب منك. اتصل بعيادة المعالج لمعرفة إذا كان يستقبل مرضى جديدًا أم لا.
- اتصل بشركة التأمين الخاصة بك لمساعدتك في العثور على معالج بالقرب منك. يمكنك أن تستفسر من الشركة التأمين عن تكلفة المعالج التي ستدفعها الشركة. ربما لا يزال ينبغي عليك الاتصال بالمعالج لمعرفة إذا كان يستقبل مرضى جديدًا أم لا.

اسأل في جهة عملك

قد تتضمن المزايا التأمينية التي توفرها جهة عملك برنامج إغاثة الموظفين (EAP). قد يتضمن هذا البرنامج عدة مواعيد علاج مجانية تُسمى أيضًا جلسات.

استفسر من قسم الموارد البشرية في جهة عملك إذا كان لديك برنامج إغاثة الموظفين، وإذا كان العلاج متضمنًا، ومقدار العلاج المتوفر مجانًا.

اسأل طبيبك

اسأل طبيبك أو موفر الرعاية الصحية عن معالج. ربما ينبغي عليك الاتصال بالمعالج لمعرفة إذا كان يستقبل مرضى جديدًا أم لا، وإذا كانوا يقبل شركة التأمين الخاصة بك. أو قد يمكن لعيادة طبيبك سؤال المعالج بدلاً منك.

اسأل العائلة والأصدقاء

ربما يعرف الأصدقاء أو أفراد العائلة معالجًا يفضلونه. يمكنك أن تسألهم إذا كنت تشعر بالارتياح للقيام بهذا. يمكنك أيضًا أن تطلب من صديق أو فرد من العائلة المساعدة في البحث عن معالج.

ابحث على الإنترنت

تحتوي العديد من المواقع الإلكترونية على قوائم معالجين. بعض من أبرز المواقع الإلكترونية الأكثر فائدة:

- موقع Psychology Today (علم النفس اليوم): psychologytoday.com
انقر على "Find a Therapist" (العثور على معالج) ثم اكتب الرمز البريدي لمنطقتك. يمكن البحث بحسب نوع التأمين، وتخصص المعالج، وأكثر من ذلك. يحتوي الموقع على وصف مختصر لكل معالج. وربما يحتوي أيضًا على رابط لموقعه الإلكتروني.
- موقع Good Therapy (علاج جيد): goodtherapy.org
اكتب الرمز البريدي لمنطقتك للبحث عن معالج. يمكنك البحث بعدة طرق مختلفة.
- موقع Better Help (مساعدة أفضل): betterhelp.com
يساعدك هذا الموقع الإلكتروني في العثور على معالج للتحدث معه عبر الإنترنت. ستجيب عن بعض الأسئلة ثم يبحث الموقع عن المعالج المتوافق مع إجاباتك. لست في حاجة إلى الذهاب إلى عيادته. قد يساعدك هذا الخيار إذا لم تكن على ما يرام بسبب السرطان أو العلاج. ستحتاج إلى هاتف أو جهاز كمبيوتر به كاميرا. ستحتاج أيضًا إلى اتصال قوي بالإنترنت من أجل جلساتك.

تحلى بالصبر واعرثر على الشخص المناسب

قد يستغرق الأمر بعض الوقت والجهد للعثور على المعالج المناسب. تحلى بالصبر واستمر في البحث حتى تعثر على شخص تشعر بالراحة معه. كما يجب أن يتفهم المعالج احتياجاتك. قد يعني هذا العثور على معالج ساعد آخرين كانوا مصابين بالسرطان. إذا لم يكن المعالج يستقبل مرضى جددًا، يمكنك طلب وضعك على قائمة الانتظار لديه.



احصل على المساعدة أثناء بحثك عن معالج

قد تحتاج إلى التحدث مع أحد الأشخاص قبل العثور على معالج. يمكنك الاتصال بأي خط من خطوط المساعدة المجانية أدناه.

Cancer Support Community (مجتمع دعم السرطان)

خط المساعدة المجاني لدعم مرضى السرطان: 1-888-793-9355

cancersupportcommunity.org

Cancer Lifeline

الهاتف: 800-255-5505 أو 206-297-2500

cancerlifeline.org

تحدث مع شخص كان مصاباً بالسرطان

يمكن أن يكون التحدث مع شخص كان مصاباً بالسرطان أمراً مفيداً، خصوصاً إذا كان قد أصيب بنفس النوع الذي أصبت به. إليك بعض الأماكن للعثور على هذا النوع من الدعم.



Imerman's Angels: imermanangels.org

4th Angel: 4thangel.ccf.org

الحصول على المساعدة في حالات الطوارئ



اتصل برقم 911 إذا أنت أو شخص عزيز عليك بحاجة إلى المساعدة في الوقت الحالي. على سبيل المثال، إذا كنت تخطط لإيذاء نفسك أو يخطط أي شخص آخر لإيذاء نفسه، فاتصل برقم 911 أو اذهب إلى أقرب خدمة طوارئ. يمكنك أيضاً الاتصال بمؤسسة Lines for Life على رقم 800-273-8255.

هل لديك استفسارات؟ (في غير حالات الطوارئ)



اسأل فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة بشأن المعلومات أعلاه أو بشأن العثور على معالج. نحن هنا لتقديم المساعدة لك.