

זיך אן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט במשך COVID-19: אינפֿארמאַציע פֿאַר עלטערן פֿון קענסער איבערלעבער

די אינפֿארמאַציע ערקלערט וויאָזוי איר קענט זיך אן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט אַלס אַ פֿאַטער/מוטער פֿון קענסער איבערלעבער במשך COVID-19.

אויב אייער קינד האָט געהאַט קענסער, קענט איר מעגליך האָבן אויסנעמליכע שוועריגקייטן און זאָרגן במשך COVID-19. איר קענט אַצינד מעגליך האָבן מערערע זאָרגן ווי עלטערן וועמענס קינדער האָבן נישט געהאַט קיין ערנסטע קראַנקהייט. איר קענט מעגליך האָבן פֿילע פֿראַגעס, אַריינגערעכנט:

- צי מיינט דאָס וואָס מײן קינד האָט געהאַט קענסער אַז דאָס קינד האָט אַ העכערע ריזיקע פֿון COVID-19?
- וויאָזוי זאָל איר רעדן מיט'ן קינד איבער COVID-19?
- וויאָזוי זאָל איר זיך ספּראַווען מיט'ן מינד'ס זאָרגן און לעבנסשטייגער טוישן במשך די צייט?
- וויאָזוי זאָל איר זיך ספּראַווען מיט'ן קינד'ס עמאַציאָנעלע און עדיוקעישאַן גערויכן אָן קיין שטיצע און קיין צוטריט צו פנים אל פנים שטיצע פֿון די שולע אָדער אַנדערע קאָמיוניטי סערוויסעס?

עס איז גאַנץ נאָרמאַל צו האָבן די פֿראַגעס און זיך שפירן אָנגעצויגן און באַזאָרגט איבער COVID-19. אַלס אַ מאַטער אָדער פֿאַטער פֿון אַ קענסער איבערלעבער, קענט איר האָבן אַ סך פֿאַרשידענע געפֿילן צוליב COVID-19. איר קענט שפירן נענטער צו מענטשן וואָס פֿאַרשטייען אייער איבערלעבונג מיט קענסער. איר קענט שפירן אַז איר קענט זיך אן עצה געבן מיט סאָשעל דיסטענסינג בעסער ווי רוב מענטשן. איר קענט זיין אומגעדולדיג מיט מענטשן וואָס באַקלאַגן זיך איבער סאָשעל דיסטענסינג. דאָס זענען נאָרמאַלע רעאַקציעס צו דעם וואָס איר

לעבט איבער. עס איז אַקעי זיך צו שפירן אַזוי, אָבער עס איז וויכטיג זיך אָן עצה געבן מיט אייער סטרעס און אומרואיגקייט כדי איר זאָלט קענען בלייבן פֿאַרזיכערט און געזונט במשך די צייט און שטיצן אייער קינד.

זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט במשך COVID-19

געדענקט אַז עס איז נישטאָ קיין ריכטיגער אָדער אומריכטיגער וועג זיך ספּראַווען מיט סטרעס פֿאַראורזאָכט דורך COVID-19. יעדער איינער ספּראַוועט זיך אַנדערש. דאָ האָט איר אייניגע זאָכן וואָס איר קענט טון צו געבן אַכטונג אויף זיך און זיך אָן עצה געבן מיט'ן סטרעס במשך די צייט כדי איז זאָלט קענען שטיצן אייער קינד. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע, ליענט זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט במשך COVID-19: אינפֿאָרמאַציע פֿאַר קענסער איבערלעבער (www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-cancer-survivors).

- **פֿאַרשטייט אייער קינד'ס ריזיקע.** רעדט מיט'ן קינד'ס העלטקעיר פּראָווידער איבער דעם קינד'ס געזונט ריזיקעס במשך COVID-19 און וואָס איר קענט טון צו העלפֿן דאָס קינד ווערן אָפּגעהיט. דאָס וואָס אייער קינד האָט געהאַט קענסער מיינט נישט אַז דאָס קינד האָט אַ העכערע ריזיקע פֿון COVID-19, אָבער איר זאָלט נאָכאַלץ באַשיצן זיך אַליין און אייער משפּחה דורך פֿאָלגן [CDC](http://www.cdc.gov) אָנווייזונגען, אזויווי www.cdc.gov און פֿאַרמיידין נאָנטן קאָנטאַקט מיט מענטשן וואָס זענען קראַנק אָדער וואָס וואוינען נישט צוזאַמען מיט אייך.
- **אַנערקענט אייערע געפֿילן.** אַקצעפטירט אַז דאָס איז אַ שווערע צייט פֿאַר יעדן איינעם, באַזונדערס די וועמענס קינדער האָבן אָדער האָבן געהאַט קענסער. געדענקט אַז איר זענט נישט אַליין אין דעם מצב. עס איז גאַנץ נאָרמאַל צו האָבן מורא אָדער זיך שפירן אומרואיג.
- **זענט אינפֿאָרמירט.** עס איז וויכטיג זיך צו האַלטן אפּדעטעד מיט די נייעס וואָס איז שייך COVID-19 כדי איר זאָלט בלייבן געזונט און אָפּגעהיט. מאַכט זיכער אַז איר קריגט די אינפֿאָרמאַציע פֿון קראַנטע און טרויבאַרע קוועלער, אזויווי די וועבסייטס פֿון די צענטערס פֿאַר קראַנקהייט קאָנטראָל און פֿאַרמיידונג (Centers for Disease Control and Prevention) (www.cdc.gov) און דעם ניו יאָרק סיטי דעפּאַרטמענט אָו העלט און מענטאַל היידזשיין (New York City Department of Health and Mental Hygiene) (www1.nyc.gov).
- **נעמט אָן איבעררייס פֿון די נייעס ווען איר דאַרפֿט עס.** הגם עס איז וויכטיג זיך צו האַלטן אפּדעטעד מיט די נייעס במשך די צייט, קען מען זיך שפירן איבערגעוועלטיגט.

נעמט איבעררייסן פֿון קוקן, לייענען און זיך צוהערן צו די נייעס, אַריינגערעכנט סאַשעל מידיאַ, ווען איר שפירט זיך אומרואיג.

- **אַנערקענט וואָס איר קענט יאָ קאָנטראָלירן און נישט קאָנטראָלירן.** הגם עס זענען דאָ פֿילע זאַכן וואָס מיר ווייסן נישט איבער COVID-19, פֿאַקוסירט זיך אויף דעם וואָס איר קענט יאָ טון כדי צו באַשיצן זיך אַליין און אייער משפּחה. מאַכט זיכער אַז איר און אייער משפּחה פֿאָלגן [CDC אָנווייזונגען](#) זיך צו באַשיצן. די לעבנסשטייגער טוישן וואָס מיר אַלע מאַכן דורך קענען אפֿשר זיין ענליך צו דעם וואָס איר האָט איבערגעלעבט בשעת וואָס אייער קינד האָט באַקומען קענסער באַהאַנדלונג, אזויווי זיך זאָרגן איבער דזשערמס און נישט קענען טון געוויסע אַקטיוויטעטן. געדענקט אַז איר זענט מער צוגעגרייט אויסצופֿאָלגן די אָנווייזונגען ווי אַנדערע.
- **רעדט מיט'ן קינד איבערדעם וואָס עס קומט פֿאַר.** לאַזט דאָס קינד ווייסן אַז איר פֿאַרשטייט אַז דאָס איז אַ שווערע צייט און אַז דאָס קינד קען פֿרעגן פֿראַגעס אָדער אויסדריקן די געפֿילן אויב ער/זי וויל. יעדעס קינד ספּראַוועט זיך אַנדערש און נישט יעדער איינער וויל רעדן. לאַזט דאָס קינד ווייסן אַז זיינע געפֿילן מאַכן יאָ אויס פֿאַר אייך און דאָס קינד קען קומען צו אייך פֿאַר חיזוק. פרובירט צו האָבן ערליכע שמועסן ווען דאָס קינד איז גרייט צו רעדן כדי ער/זי זאָל זיך פֿילן פֿאַרשטאַנען און נישט אַזוי איינזאַם.
- **פֿאַרברענגט מיט אייער קינד.** הגם איר און אייער קינד האָבן פֿיל דורכגעמאַכט צוזאַמען, איז דאָך וויכטיג צו בלייבן פֿאַקוסירט אויף דעם היינטיגן טאָג. פרובירט אַפּצולייגן עטליכע מינוטן יעדן טאָג צו טון עפעס צוזאַמען מיט דעם קינד וואָס איר ביידע האָט ליב צו טון. איר קענט שאַפֿן אַ קשר מיט'ן קינד דורך קונסט, שפּילן אָדער נאָך עפעס אַן אַקטיוויטעט וואָס דאָס קינד קלייבט אויס. עס איז מעגליך אַז דאָס קינד וועט האָט הנאה העלפֿנדיג אויסטראַכטן וואָס איר קענט טון צוזאַמען.
- **שטייט אין פֿאַרבינדונג מיט אייערע משפּחה מיטגלידער און פריינד.** הגם איר קענט זיך פערזענליך נישט זען מיט די וועם איר האָט ליב, קענט איר זיי רופן, טעקסטן און ווידעאָ-שמועסן מיט זיי. עס קען זיין ביהילפיג צו פלאַנען טעגליכע רופן מיט די וועם איר האָט ליב וואָס איר קענט פֿאַראויסקוקן דערצו. איר קענט אויך פרובירן צו ווידעאָ-שמועסן מיט אייער משפּחה בשעת מאַלצייטן אָדער צו שפּילן צוזאַמען.
- **קריגט עמאַציאָנעלע חיזוק.** רעדט מיט מענטשן צו וועמען איר האָט צורוי איבער אייערע געפֿילן. עס קען זיין עמיצער וואָס האָט אייך געהאַלפֿן בשעת וואָס אייער קינד האָט געהאַט קענסער באַהאַנדלונג אָדער אַ פּראָפֿעסיאָנאַל, אזויווי אַ טעראַפיסט אָדער סאַציאַלער אַרבעטער. עס וועט אייך מעגליך אויך העלפֿן צו רעדן מיט אַנדערע עלטערן פֿון קענסער איבערלעבער וואָס האָבן אפֿשר די זעלבע געפֿילן ווי איר במשך COVID-19. רעדט מיט

אייער סאציאלע אַרבעטער אויב איר ווילט זיך פֿאַרבינדן מיט אַנדערע עלטערן.

- **טרעפֿט צייט פֿאַר זיך אַליין.** געדענקט אַז דאָס איז אַ שווערע צייט פֿאַר יעדן איינעם און אַז די בעסטע וואָס איר קענט טון פֿאַר אייער קינד איז געבן אַכטונג אויף זיך אַליין. טרעפֿט צייט זיך אַפצושפּאַנען און טון עפעס פֿאַר זיך אַליין, אַזוויי זיך אויסבאָדן אַדער טון אַן אַקטיוויטעט וואָס איר האָט ליב אָבער האָט געווענליך נישט קיין צייט דערפֿאַר.

רעסורסן אין MSK

עס מאַכט נישט אויס וואו איר זענט אויף די וועלט - חיזוק איז דאָ צו באַקומען פֿאַר אייך און אייער משפּחה. MSK טוט אָנבאָטן אַ רייע רעסורסן אייך צו העלפֿן זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פֿאַראורזאַכט דורך COVID-19. רופֿט אייער דאָקטאָר'ס אָפּיס פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע אַדער צו ווערן פֿאַרבונדן מיט סיי וועלכע פֿון די רעסורסן.

סאציאלע ארבעט

212-639-7020

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support

אונזערע סאציאלע ארבעטערס שטעלן צו עמאציאנאלע שטיצע און הדרכה פאר פאציענטן און זייערע פאמיליעס, פריינט, און קעיר געבער. סאָשעל אַרבעט טוט אָנבאָטן פּראָגראַמען, אַריינגערעכנט סיי פנים־אל־פנים, סיי אַנליין חיזוק גרופעס. סאָשעל אַרבעטערס זענען פאַראַן ביי יעדע MSK לאָקאַל. צו רעדן מיט אַ סאָציאלע אַרבעטער, רופֿט 212-639-7020.

אויב איר זענט פֿאַראינטערעסירט זיך אָנצושליסן אין אַן אַנליין חיזוק גרופע, באַזוכט דעם ווירטועלע פּראָגראַמען וועבסייט אויף www.mskcc.org/vp פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע און זיך איינצושרייבן.

קאונסעלינג צענטער

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling

MSK's מ.ס.ק. ס' קאונסלערס טוען צושטעלן קאונסלינג פאר מענטשן, פארפעלקער, פאמיליעס, קעירגעבער, און גרופעס. זיי קענען אויך פאַרשרייבן מעדיצינען צו העלפֿן מיט אומרואיגקייט, דעפרעסיע, און אַנדערע פּראָבלעמען פון גיכטישע געזונט. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע, רופֿט 646-888-0200.

קעירגעבער קליניק

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services

בִּי MSK, די קעירגעבער קליניק טוט צושטעלן שטיצע ספעציפיש פאר קעירגעבער וועלכע האבן שוועריגקייטן זיך ספראווען מיט די פאראנטווארטליכקייטן פון קעירגעבער. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע, רופֿט די קעיר געבער קליניק אויף 646-888-0200.

גייסטיגע קעיר

212-639-5982

www.mskcc.org/spiritual-religious-care

בִּי MSK, אונזערע טשאפֿלעינס (גייסטיגע קאונסעלארס) זענען גרייט אייך צו אויסהערן, העלפט שטיצן פאמיליע מיטגלידער, דאווענען, זיך פארבינדן מיט קאמיוניטי קלערגי אדער גלויבונג גרופעס, אדער פשוט אייך בארואיגן און געבן האפענונג. יעדער איינער קען זיך זען מיט אַ טשעפֿלען, אָפּגעוויזן פון זייער רעליגיע. MSK האָט אויך אַן אינטעררעליגיעזע טשעפֿל וואָס איז אָפֿן פֿאַר אַלע. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע, רופֿט 212-639-5982.

אינטעגראטיוו מעדעצין סערוויס

www.mskcc.org/integrativemedicine

אונזער אינטעגראטיוו מעדיצין סערוויס שטעלט צו פילע סערוויסעס צו מיטגיין מיט טראדיציאנאלע מעדיצינישע קעיר, אריינגערעכנט מוזיק טעראפיע, מח/קערפער טעראפיעס, טאנצן און באוועגונגען טעראפיע, יאגע, און אנדערע טעראפיע. צו סקעדזשועלן אן אפוינטמענט פאר די סערוויסעס, רופט 646-449-1010.

איר קענט אויך סקעדזשועלן א קאנסולטאציע מיט א העלטקעיר פראווידער אין די אינטעגראטיוו מעדעצין סערוויס. זיי וועלן ארבעטן מיט אייך אויפצוקומען מיט א פלאן צו צוזאמשטעלן א געזונטע לעבנסשטייגער און מענעדזשן זייטיגע ווירקונגען. צו מאכן אן אפוינטמענט, רופט 646-608-8550.

פאציענט און קעירגעבער עדיוקעישאן

www.mskcc.org/pe

באזוכט די פאציענט און קעירגעבער עדיוקעישאן וועבזייטל צו זוכן אויף אונזער ווירטועל ליברערי. איר קענט דאָרט טרעפן שריפטליכע לערן רעסורסן, ווידעאָס און אָנליין פּראָגראַמען.

ריסאָרסעס פאר'ן לעבן נאך קענסער (Resources for Life After Cancer, RLAC)

646-888-8106

www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

בִּי MSK, קעיר ענדיגט זיך נישט ווען אייער באהאנדלונג ענדיגט זיך. דער RLAC פּראָגראַם

איז פאר פאציענטן און זייערע משפחות וואס האבן פארענדיגט די באהאנדלונג. דער פראגראם האט פילע סערוויסעס, אריינגערעכנט סעמינארן, ווארקשאפס, חיזוק גרופעס, קאנסעלינג איבער לעבן נאך באהאנדלונג, און הילף מיט אינשורענס און עמפלויעמענט אישוס. פאר מער אינפארמאציע, רופט 646-888-8106.

ווירטועל פראגראמען

www.mskcc.org/vp

מ.ס.ק.'ס ווירטועל פראגראמען שטעלן צו אנליין עדיוקעישאן און שטיצע פאר פאציענטן און קעריגעבערס, אפילו ווען איר קענט נישט קומען צו MSK פערזענליך. דורך לייו אינטערעאקטיווע סעשאנס קענט איר זיך לערנען איבער אייער דיאגנאז, וואס צו ערווארטן במשך באהאנדלונג און וואיזוי זיך צוגרייטן צו די פארשידענע שטאפלען אין אייער קענסער קעיר. סעשאנס זענען קאנפידענציעל, פריי פון אפצאל און ווערן געפירט דורך קלינישע עקספערטן. אויב איר זענט פאראינטערעסירט זיך אנטליסן אין א ווירטועלע פראגראם, באזוכט אונזער וועבסייט אויף www.mskcc.org/vp פאר מער אינפארמאציע.

If you have any questions, contact a member of your care team directly.
If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5 p.m.,
.during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000

.For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library

Managing Stress and Anxiety During COVID-19: Information for Parents of Cancer
Survivors - Last updated on April 24, 2023
All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center