

Μηνύματα ελπίδας και υποστήριξης

Messages of hope and support

Greek | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Σχετικά με μας

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για όσους επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού στην Αυστραλία. Παρέχουμε μια ποικιλία από δωρεάν πόρους, συμπεριλαμβανομένου του πακέτου *My Journey Kit* (το *Πακέτο του Ταξιδιού μου*) για γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού και του πακέτου *Hope & Hurdles* (*Ελπίδα και Εμπόδια*) για γυναίκες με δευτερογενή καρκίνο του μαστού. Το δωρεάν τριμηνιαίο μας περιοδικό, *The Beacon* (*Ο Φάρος*), περιλαμβάνει ιστορίες από ανθρώπους που μοιράζονται τις εμπειρίες τους, καθώς επίσης και πληροφορίες για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων του καρκίνου του μαστού. Καλωσορίζουμε και τιμούμε τη διαφορετικότητα των μελών μας.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση: www.bcna.org.au για περισσότερες πληροφορίες ή για να συνδεθείτε με άλλους, μέσω του BCNA με απευθείας σύνδεση.

About us

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for all people affected by breast cancer in Australia. We provide a range of free resources, including the *My Journey Kit* for women with early breast cancer and *Hope & Hurdles* for women with secondary breast cancer. Our free quarterly magazine, *The Beacon*, includes stories from people sharing their experiences, as well as information on a wide range of breast cancer issues. We welcome and celebrate the diversity of our members.

Visit our website www.bcna.org.au for more information or to connect with others through BCNA's online network.

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) αντιπροσωπεύει τα άτομα με καρκίνο του μαστού σε όλη την Αυστραλία. Μιλήσαμε με γυναίκες με καρκίνο του μαστού από διαφορετικές πολιτιστικές προελεύσεις. Θέλουν να ξέρουν ότι υπάρχει ελπίδα και ότι οι περισσότερες γυναίκες θεραπεύονται από τον καρκίνο του μαστού.

Είναι φυσικό να σοκαριστείτε και να φοβηθείτε όταν σας λένε ότι έχετε καρκίνο του μαστού.

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για το αν θα εξαφανιστεί ο καρκίνος, ή αν θα επανέλθει αργότερα.

Ο καρκίνος δεν είναι θανατική ποινή – δεν είναι τόσο φοβερός όσο φαντάζεστε. Έχετε ελπίδα.
– Anh

Breast Cancer Network Australia (BCNA) represents people with breast cancer across Australia. We spoke to women with breast cancer from different cultural backgrounds. They want you to know that there is hope and that most women survive breast cancer.

It is natural to feel shocked and scared when you are told you have breast cancer.

Many people worry about whether the cancer will go away, or if it will come back later.

Cancer is not a death sentence – it's not as terrible as you might imagine. Have hope.
– Anh

In Australia, most women survive breast cancer. Treatment for breast cancer is much better now than it was in the past and more and more women are living long and healthy lives after breast cancer. Australia has one of the highest survival rates in the world. For every 10 women who are diagnosed with breast cancer, 9 of them will still be alive after 5 years. Most women recover and the breast cancer does not come back.

When I was first diagnosed, I had no idea what was going to happen. The encouragement (from doctors) is important, but we might not believe it. Even if the doctor says 'you will be fine', you still find it hard to believe. If there is another woman who you can see who has survived, it helps. Women can give you more confidence. – Hong

I thought I was going to die, I was very stressed; I had children and an elderly mother. Talking to other women in my language has helped me a lot. – Lin

Women have told us that it is very important to be reminded that most women in Australia survive breast cancer. Knowing this might help you to get through the difficult days.

For me, I would say to women, not give up. To fight it and fight it. To find strength within themselves. If I didn't have this strength, no doctor, no friend, nothing could have helped me. – Carla

Στην Αυστραλία, οι περισσότερες γυναίκες θεραπεύονται από τον καρκίνο του μαστού. Οι θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού είναι πολύ καλύτερες τώρα από ό, τι ήταν στο παρελθόν και όλο και περισσότερες γυναίκες ζουν μια μακροχρόνια και υγιή ζωή μετά τον καρκίνο του μαστού. Η Αυστραλία έχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά επιβίωσης στον κόσμο. Σε κάθε 10 γυναίκες που διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού οι 9 από αυτές θα ζουν ακόμα μετά από 5 χρόνια. Οι περισσότερες γυναίκες θεραπεύονται και ο καρκίνος του μαστού δεν επανέρχεται.

Όταν διαγνώστηκα για πρώτη φορά, δεν είχα ιδέα για το τι επρόκειτο να συμβεί. Η ενθάρρυνση (από τους γιατρούς) είναι σημαντική, αλλά ίσως να μην τους πιστέψετε. Ακόμη και αν ο γιατρός σας λέει ότι «θα είστε μια χαρά» ακόμη και τότε θα δυσκολευθείτε να το πιστέψετε. Αν υπάρχει μια άλλη γυναίκα, που μπορείτε να δείτε η οποία επέζησε, αυτό βοηθάει. Οι γυναίκες μπορούν να σας δώσουν περισσότερη αυτοπεποίθηση. – Hong

Νόμιζα ότι επρόκειτο να πεθάνω, ήμουν πολύ αγχωμένη, είχα παιδιά και μια ηλικιωμένη μητέρα. Το ότι μίλησα με άλλες γυναίκες στη γλώσσα μου με βοήθησε πολύ. – Lin

Μας έχουν πει κάποιες γυναίκες ότι είναι πολύ σημαντικό να μας υπενθυμίζουν το γεγονός ότι οι περισσότερες γυναίκες στην Αυστραλία θεραπεύονται από τον καρκίνο του μαστού. Γνωρίζοντας αυτό, μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τις δύσκολες μέρες.

Εγώ, θα ήθελα να πω στις γυναίκες, να μην παραιτηθούν. Να αγωνιστούν και να το παλέψουν. Να βρουν τη δύναμη μέσα τους. Αν δεν είχα αυτή τη δύναμη, ούτε ο γιατρός, ούτε οι φίλοι, τίποτα δεν θα μπορούσε να με βοηθήσει. – Carla

In some communities, people talk about cancer as ‘the bad disease’, ‘bad karma’ or a ‘death sentence’. Some women feel scared to tell others about their cancer. This can make them feel alone. Some people may avoid seeing you or talking about the cancer. This could be because they do not understand or are scared. Some people think that cancer can be passed on from one person to another (contagious). This is not true. Cancer cannot be passed on from one person to another. (Cancer is not contagious).

(People in our community) are scared to name the disease. But I can't tell myself I had the 'bad disease'. That doesn't help me. I have to say, 'I have been diagnosed with breast cancer'. – Anastasia

One of the biggest challenges for my community is to address the taboo and fear that people have in talking about cancer. – A'ishah

Cancer is not something that people cause themselves. Most of the time we don't know what causes breast cancer. It can be hard not knowing what caused the cancer. We know that the main things that make the chance of getting breast cancer higher are being a woman and getting older. We cannot change these things.

My friends have been so supportive. But mum has had a different reaction from her friends. Some of them have been saying, 'Why are you telling people?' – Gina

Σε ορισμένες κοινότητες, οι άνθρωποι μιλούν για τον καρκίνο ως «κακή αρρώστια» «κακό κάρμα» ή ως «θανατική ποινή». Ορισμένες γυναίκες φοβούνται να πουν σε άλλους για τον καρκίνο τους. Αυτό μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται μοναξιά. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να αποφύγουν να σας δουν ή να σας μιλήσουν για τον καρκίνο. Αυτό θα μπορούσε να είναι επειδή δεν καταλαβαίνουν ή επειδή φοβούνται. Ορισμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι ο καρκίνος μπορεί να μεταδοθεί από τον έναν στον άλλον (μεταδοτικός). Αυτό δεν είναι αλήθεια. Ο καρκίνος δεν μπορεί να μεταδοθεί από τον έναν στον άλλον. (Ο καρκίνος δεν είναι μεταδοτικός).

(Οι άνθρωποι μέσα στην κοινότητά μας) φοβούνται να ονομάσουν την αρρώστια. Αλλά εγώ δεν μπορώ να πω στον εαυτό μου ότι έχω την «κακή αρρώστια». Αυτό δεν με βοηθάει. Πρέπει να πω ότι, «έχω διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού» – Anastasia

Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την κοινότητά μου είναι η αντιμετώπιση του ταμπού και του φόβου που έχουν οι άνθρωποι όταν μιλάνε για τον καρκίνο. – A'ishah

Ο καρκίνος δεν είναι κάτι που προκαλούν οι ίδιοι οι άνθρωποι. Τις περισσότερες φορές δεν ξέρουμε τι προκαλεί τον καρκίνο του μαστού. Είναι δύσκολο να μην ξέρουμε το τι προκάλεσε τον καρκίνο. Γνωρίζουμε ότι τα πράγματα που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης του καρκίνου του μαστού είναι ότι είστε γυναίκα και ότι γερνάτε. Δεν μπορούμε να τα αλλάξουμε αυτά τα πράγματα.

Οι φίλοι μου είναι τόσο υποστηρικτικοί. Αλλά η μητέρα μου είχε διαφορετική αντίδραση από τους φίλους της. Μερικοί από αυτούς της έχουν πει «Γιατί το λες σε άλλους ανθρώπους;» – Gina

Some women worry that their daughters may get breast cancer in the future.

In our community, we don't want to talk about it because no one's going to marry our daughters if we talk about it.
– Fatimah

It's natural to worry about this. Yet, we know that more than 9 out of 10 breast cancers have nothing to do with family history. If you are worried that breast cancer runs in your family, speak to your doctor about it. If there seems to be a strong history, for example, if you have a number of close relatives on the same side of the family who also have had breast cancer, your doctor may send you to a Family Cancer Centre. There they will:

- ask you about other people in your family who have had breast cancer
- talk about the chances of it running in the family
- speak with you about what you can do next.

In the first weeks of being told you have breast cancer, and during treatment, many women say it is hard to take in a lot of information.

Because of the fear, you forget half of the information.
– Kim

When the doctor told me I had breast cancer, I went numb. I just stood there and stared at him. When I went home, I just couldn't believe what lay in front of me. – Eleni

Ορισμένες γυναίκες ανησυχούν ότι μπορεί να προσβληθούν οι κόρες τους από τον καρκίνο του μαστού στο μέλλον.

Στην κοινότητά μας, δεν θέλουμε να μιλήσουμε γι' αυτό, γιατί κανείς δεν πρόκειται να παντρευτεί τις κόρες μας, αν μιλάμε γι' αυτό. – Fatimah

Είναι φυσικό να ανησυχείτε γι' αυτό. Ωστόσο, γνωρίζουμε ότι πάνω από 9 στους 10 καρκίνους του μαστού δεν έχουν να κάνουν με το οικογενειακό ιστορικό. Αν ανησυχείτε ότι ο καρκίνος του μαστού είναι κληρονομικός, μιλήστε με το γιατρό σας γι' αυτό. Εάν φαίνεται να υπάρχει ένα ισχυρό οικογενειακό ιστορικό, για παράδειγμα, αν έχετε έναν αριθμό συγγενών από την ίδια πλευρά της οικογένειας που επίσης είχαν καρκίνο του μαστού, τότε ο γιατρός σας μπορεί να σας στείλει σε ένα Οικογενειακό Αντικαρκινικό Κέντρο (Family Cancer Centre). Εκεί αυτοί θα:

- σας ρωτήσουν για τα άλλα άτομα της οικογένειας σας που είχαν καρκίνο του μαστού
- σας μιλήσουν για τις πιθανότητες κληρονομικότητας
- μιλήσουν μαζί σας σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε στη συνέχεια.

Μέσα στις πρώτες εβδομάδες που σας είπαν ότι έχετε καρκίνο του μαστού, και κατά τη διάρκεια της θεραπείας, πολλές γυναίκες λένε ότι είναι δύσκολο να συκρατήσετε πολλές πληροφορίες.

Εξαιτίας του φόβου, ξεχνάτε το ήμισυ των πληροφοριών.
– Kim

Όταν ο γιατρός μου είπε ότι έχω καρκίνο του μαστού, μουΐδιασα. Στεκόμουν εκεί και τον κοίταζα. Όταν πήγα στο σπίτι, δεν μπορούσα να πιστέψω το τι με περίμενε. – Eleni

When you are ready, speak with your doctor or nurse and ask them to give you the information you need. When making an appointment to speak with them, **you can ask for an interpreter to be there**. Interpreters can explain medical terms and other complicated information in your own language, in a way that is easier to understand.

It can also be a good idea to take a family member or friend to your appointments to support you. They can ask questions for you and write notes about what the doctors say.

I was very happy with the medical staff. The treatment planning meeting, the education meeting – all done with an interpreter. – Layla

It is important to get an interpreter ... We haven't got our children there with us all the time, our children are very busy. – Jacinta

You can also get information from the Cancer Council. They have nurses who can speak with you over the phone. If you need an interpreter, they can organise an interpreter over the phone. They may also have written information in your language. Phone the Cancer Council on **13 11 20** or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

The Cancer Council NSW also has a multilingual website that people from any state can use: www.cancercouncil.com.au

Όταν είστε έτοιμες, μιλήστε με το γιατρό σας ή τη νοσοκόμα και ζητήστε τους να σας δώσουν τις πληροφορίες που χρειάζεστε. Όταν κάνετε ένα ραντεβού για να μιλήσετε μαζί τους, **μπορείτε να ζητήσετε να παρευρεθεί διερμηνέας**. Οι διερμηνείς μπορούν να σας εξηγήσουν τους ιατρικούς όρους και άλλες περίπλοκες πληροφορίες στη δική σας γλώσσα, με έναν τρόπο που είναι πιο εύκολο να κατανοηθούν.

Μπορεί, επίσης, να είναι μια καλή ιδέα να πάρετε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο στα ραντεβού σας για να σας συμπαρασταθούν. Μπορούν να κάνουν ερωτήσεις για λογαριασμό σας και να πάρουν σημειώσεις για το τι λένε οι γιατροί.

Ήμουν πολύ ευχαριστημένη με το ιατρικό προσωπικό. Η συνεδρίαση για τον προγραμματισμό θεραπείας, η συνεδρίαση για εκπαίδευση-όλα έγιναν με διερμηνέα. – Layla

Είναι σημαντικό να έχουμε διερμηνέα ... Δεν έχουμε τα παιδιά μας εκεί μαζί μας όλη την ώρα, τα παιδιά μας είναι πολύ απασχολημένα. – Jacinta

Μπορείτε, επίσης, να πάρετε πληροφορίες από το Cancer Council. Έχουν νοσοκόμες που μπορούν να μιλήσουν μαζί σας από το τηλέφωνο. Αν χρειάζεστε διερμηνέα, μπορούν να διοργανώσουν για ένα διερμηνέα από το τηλέφωνο. Μπορεί επίσης, να έχουν γραπτές πληροφορίες στη γλώσσα σας. Τηλεφωνήστε το Cancer Council στον αριθμό: **13 11 20** ή αν χρειάζεστε **διερμηνέα** τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**.

Το Cancer Council NSW έχει επίσης μια πολύγλωσση ιστοσελίδα όπου οι άνθρωποι από οποιαδήποτε πολιτεία μπορούν να χρησιμοποιήσουν, στη διεύθυνση: www.cancercouncil.com.au

While many people turn to family and friends for help during this time, it may be hard to talk about all of your fears, as you may not want to worry them.

When cancer hits, we think we are going to die. But we don't want to talk to our children, our families about the fear. – Zafirah

Many women say that it helps to talk with other women who have had breast cancer.

So when I had breast cancer I thought that my life was short, I lost everything, but then I think that if you could have a good talk with women who have experience with breast cancer then we can share the experience and we can tell them, 'There is a future, there is some help'. – Hong

You can get spiritual and emotional support from people who have been through it but I think the treatment information should come from health professionals. – Sevi

Many women also say that joining a support group, or speaking with a person who has had breast cancer, can help. The Cancer Council has volunteers who have had cancer and who speak other languages. The Cancer Council might also have information on support groups near you.

The most important thing I learnt from the Cancer Council is what cancer is, what will happen during treatment, and what questions to ask your doctor. They also set me up with a volunteer who has been through it. – Mary

Παρότι πολλοί άνθρωποι στρέφονται προς την οικογένεια και τους φίλους για βοήθεια κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσετε για όλους του φόβους σας, ίσως δεν θέλετε να τους στενοχωρήσετε.

Όταν ο καρκίνος χτυπά, νομίζουμε ότι πρόκειται να πεθάνουμε. Αλλά δεν θέλουμε να μιλήσουμε στα παιδιά μας, στην οικογένειά μας για το φόβο που έχουμε. – Zafirah

Πολλές γυναίκες λένε ότι βοηθά το να μιλήσετε με άλλες γυναίκες που είχαν καρκίνο του μαστού.

Έτσι, όταν είχα καρκίνο του μαστού, νόμιζα ότι η ζωή μου ήταν σύντομη, έχασα τα πάντα, αλλά μετά σκέφτηκα ότι αν θα μπορούσα να κάνω μια καλή συζήτηση με γυναίκες που έχουν εμπειρία με τον καρκίνο του μαστού, τότε θα μπορέσουμε να μοιραστούμε την εμπειρία και θα μπορέσω να τις πω, «Υπάρχει μέλλον, υπάρχει κάποια βοήθεια». – Hong

Μπορείτε να πάρετε πνευματική και συναισθηματική υποστήριξη από τους ανθρώπους που το έχουν περάσει, αλλά νομίζω ότι οι πληροφορίες για τη θεραπεία θα πρέπει να προέρχονται από επαγγελματίες υγείας. – Sevi

Πολλές γυναίκες λένε επίσης, ότι η συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης ή μιλώντας με ένα πρόσωπο που είχε περάσει καρκίνο του μαστού, μπορεί να βοηθήσει. Το Cancer Council έχει εθελόντριες που είχαν καρκίνο και που μιλούν άλλες γλώσσες. Το Cancer Council μπορεί να έχει επίσης πληροφορίες για τις ομάδες υποστήριξης στην περιοχή σας.

Το πιο σημαντικό πράγμα που έμαθα από το Cancer Council είναι το τι είναι ο καρκίνος, το τι πρόκειται να γίνει κατά τη διάρκεια της θεραπείας, και ποιες ερωτήσεις να κάνω στο γιατρό μου. Επίσης, με σύστασαν σε μια εθελόντρια η οποία το είχε περάσει και αυτή. – Mary

When we face the diagnosis, we are so scared and confused, our minds are empty ... My sister reminded me to look for a support organisation. I spoke with three other survivors and this helped me enormously. – Xiang

It is common for women with breast cancer to feel sad some of the time. However, if you feel sad, worried or depressed a lot of the time, talking to a counsellor can help. There are counsellors who speak your language. You may be able to get some, or all, of the cost of speaking with a counsellor or psychologist back through Medicare. Speak to your doctor or nurse about this.

Going to counselling really changed my life. I used to have a monkey in my head, going around and around, and the counselling was really marvellous, it really helped. – Gina

Looking after yourself during and after treatment is very important. You may find you feel tired, even many months after treatment. You may have other symptoms: your hair may fall out or you may feel sick after some chemotherapy treatments for example.

There are many people who will be involved in your care at the hospital where you are having treatment. These may include doctors, nurses, dietitians, social workers and physiotherapists. They can help you manage the physical and emotional effects of having cancer treatment. They can give you information and support and they can tell you where you can get more help.

Cancer has come. The first period you are in a dark place but then you start to go through it. Concentrate on helping yourself – anything that helps you is good. – Lorenza

Όταν αντιμετωπίσαμε τη διάγνωση, ήμασταν τόσο φοβισμένες και μπερδεμένες, τα μυαλά μας ήταν άδεια ... Η αδελφή μου, μου υπενθύμισε να κοιτάξουμε για έναν οργανισμό υποστήριξης. Μίλησα με τρεις άλλες επιζώσες και αυτό με βοήθησε πολύ. – Xiang

Είναι συνηθισμένο για τις γυναίκες με καρκίνο του μαστού να αισθάνονται λύπη κάποιες ώρες. Ωστόσο, αν αισθάνεστε μελαγχολία, ανησυχία και κατάθλιψη για πολύ χρονικό διάστημα, μιλήστε σ' έναν σύμβουλο και αυτό θα σας βοηθήσει. Υπάρχουν σύμβουλοι που μιλούν τη γλώσσα σας. Μπορεί να είστε σε θέση να πάρετε πίσω μερικά ή όλα, τα έξοδα της συνεδρίας μ' έναν σύμβουλο ή ψυχολόγο μέσω του Medicare. Μιλήστε στο γιατρό σας ή στη νοσοκόμα γι αυτό.

Το ότι πήγαινα σε συνεδρίες για ψυχολογική υποστήριξη ειλικρινά μου άλλαξε τη ζωή. Είχα μια μαϊμού μέσα στο κεφάλι μου, που πήγαινε γύρω-γύρω, και η η ψυχολογική υποστήριξη ήταν πραγματικά θαυμάσια, πραγματικά με βοήθησε. – Gina

Είναι πολύ σημαντικό το να φροντίζετε τον εαυτό σας. Μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένοι, ακόμα και για πολλούς μήνες μετά τη θεραπεία. Μπορεί να έχετε άλλα συμπτώματα: να πέσουν τα μαλλιά σας ή να αισθάνεστε αδιαθεσία μετά από ορισμένες χημειοθεραπείες για παράδειγμα.

Υπάρχουν πολλά άτομα τα οποία θα εμπλακούν στην περίθαλψή σας στο νοσοκομείο εκεί όπου θα κάνετε τη θεραπεία. Μέσα σ' αυτούς μπορεί να συμπεριλαμβάνονται γιατροί, νοσοκόμες, διαιτολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και φυσιοθεραπευτές. Μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις σωματικές και τις συναισθηματικές επιπτώσεις, λόγω της θεραπείας για καρκίνο. Μπορούν να σας δώσουν πληροφορίες και υποστήριξη και μπορούν να σας πουν που μπορείτε να πάτε για να λάβετε περισσότερη βοήθεια.

Ήρθε ο καρκίνος. Την πρώτη περίοδο είστε σε ένα σκοτεινό μέρος, αλλά μετά θα αρχίσετε να το ξεπερνάτε. Επικεντρωθείτε στο να βοηθήσετε τον εαυτό σας- οτιδήποτε που σας βοηθά είναι καλό. – Lorenza

There is no shame in speaking about what you need, and asking for help from family and friends. You may need help with housework or looking after young children. The chance to help you can make your loved ones feel as if they are being useful. Sometimes people turn to their faith for strength.

*When I was told I had cancer, I didn't feel scared, I didn't feel sorry – I feel God gave me courage. He helped me to cope. I found strength in me that I didn't know I had.
– Sophia*

Everyone is different. There is no right or wrong way to cope at this difficult time. Allow yourself to do what feels right for you.

I am living. I am doing the best I can to make my life the best quality life I can. I am doing it for me. – Georgia

I had fear. I felt like I was in the dark. It took time, but I came out of it. – Rosa

Δεν είναι ντροπή να μιλήσετε γι' αυτά που χρειάζεστε και να ζητήσετε βοήθεια από την οικογένεια και τους φίλους. Μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια με τις δουλειές του σπιτιού ή με τη φροντίδα μικρών παιδιών. Η ευκαιρία να σας βοηθήσουν μπορεί να κάνει τα αγαπημένα σας πρόσωπα να αισθανθούν ότι είναι χρήσιμα. Μερικές φορές οι άνθρωποι στρέφονται προς την πίστη τους για να πάρουν δύναμη.

*Όταν μου είπαν ότι έχω καρκίνο, δεν φοβήθηκα, δεν λυπήθηκα – Αισθάνθηκα ότι ο Θεός μου έδωσε θάρρος. Με βοήθησε να αντιμετωπίσω την κατάσταση. Βρήκα δύναμη μέσα μου που δεν ήξερα ότι είχα.
– Sophia*

Ο καθένας είναι διαφορετικός. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος αντιμετώπισης αυτών των δύσκολων στιγμών. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει αυτό που θεωρεί σωστό για σας.

Ζω. Κάνω ότι καλύτερο μπορώ για να κάνω την ποιότητα της ζωής μου όσο καλύτερη γίνεται. Το κάνω για μένα. – Georgia

Είχα μια φοβία. Αισθανόμουν ότι ήμουν στο σκοτάδι. Χρειάστηκε χρόνος, αλλά το ξεπέρασα. – Rosa

More information

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for Australians affected by breast cancer. We have more information about breast cancer in a number of languages, including English.

Phone BCNA on **1800 500 258**

If you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

Visit our website **www.bcna.org.au**

Περισσότερες πληροφορίες

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για τους κατοίκους της Αυστραλίας που επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού. Έχουμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού σε έναν αριθμό γλωσσών, συμπεριλαμβανομένης της αγγλικής γλώσσας.

Τηλεφωνήστε το BCNA στον αριθμό **1800 500 258**

Αν χρειάζεστε **διερμηνέα**, τηλεφωνήστε στον αριθμό **13 14 50**.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση:

www.bcna.org.au

sussan

Breast Cancer Network Australia
acknowledges the assistance of
Sussan in producing this booklet.

09/14

