



應對癌症診斷的過程

每個人對於被診斷患上癌症的反應都不一樣。通常很難馬上便接受。很自然地人們會問“為甚麼是我？”，或者感覺非常傷心、生氣、無助並且擔憂。

與您的醫生討論您的診斷對您來講意味著甚麼，以及將來情況會怎樣。許多癌症的治療前景正在不斷地改善。您所期望的可能會隨著治療的進展而有所變化。

診斷患癌的過程可能是壓力較大的時期，並且可能會影響您與親友們的關係。親友們可能因為角色的改變而感到壓力，同時也在學習適應及應對。

告訴別人

把您的診斷告知他人並不容易。您可能會對此感到不安。而且您大概不能確定當您告知親友時，您會如何反應以及他們會如何反應。他們了解情況後，可以幫助您，並為您分擔焦慮及恐懼。您不必單獨面對癌症。

告訴他人的技巧：

- 當您準備好時再把這個消息告訴別人。
- 您如果不想告知別人，可請求幫助。
- 做好被提問的心理準備。
- 劃清界限。您不必把診斷的全部細節告訴所有人。

幫助親友作出調整

癌症對於受影響的每一個人而言都是艱難的。您的家人也需要作出調整。他們可能會感到不自在或不知道該說什麼。他們將體驗與您一樣的恐懼、憤怒以及焦慮，但會以自己的方式應對。

親友們可能希望得到指示，了解應該怎樣對待您。要告訴他們怎樣幫助您。您如果想出甚麼事可以讓他們幫忙的，於己於人，都是一件好事。

與心理輔導員傾談，或讓他們陪您看醫生、上醫院，將有助他們理解及接受您的疾病。

我該如何告訴孩子？

小孩通常會猜到有甚麼事情出了問題，即使他們不知道那是甚麼。通過告訴您的孩子，您將會給他們機會提問題並且表達他們對於所發生的事情的感受。讓您的孩子放心癌症並非他們的過錯——這不是任何人的過錯。您如果覺得自己無法開口，可讓您的醫生或親人來為您做這件事。

告訴他們甚麼以及告訴多少取決於他們的年齡。為了幫助他們應付：

- 告訴他們您的感受。
- 給他們機會來談論他們的感受。
- 簡單誠實地回答他們的問題。
- 讓孩子知道您愛他們，使他們安心。
- 共同做事情。
- 向他們保證癌症不會傳染。

照顧好自己

學習面對每一天的生活並非易事；要明白每天情況可能有所不同。許多人發現保持忙碌可以幫助他們感到生命延長了。

照顧自己的技巧：

- 如果可以，保持活躍並且有規律地運動。
- 有營養的飲食將會幫助您盡可能保持健康，並且可以更好地應對癌症及其治療的副作用。
- 盡你所能——可能做得比平時少。
- 如果您睡眠有問題，請告訴您的醫生。
- 如果您感到疼痛，請向您的醫生尋求幫助。
- 如有需要，請尋求實際及經濟上的協助。
- 將您的個人事務處理好——這不意味著您在放棄。人人都需要做這些事情。

我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

- 新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 電話：13 11 20。
在澳洲任何地方，只需支付一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得資訊及支援服務。
www.cancercouncil.com.au
- 筆譯及口譯服務處 (TIS) 電話：13 14 50