



## Đối phó với chẩn đoán ung thư

### Coping with a Cancer diagnosis

**Mỗi người có phản ứng khác nhau trước phát hiện bị ung thư. Ta thường khó chấp nhận chẩn đoán này ngay lập tức. Thông thường quý vị sẽ tự hỏi 'sao lại là tôi?', hoặc cảm thấy rất buồn, giận dữ, bực bội và lo lắng về tương lai. Hãy trò chuyện với bác sĩ về ý nghĩa của chẩn đoán ung thư và tương lai có thể sẽ ra sao. Quý vị sẽ thấy hiểu biết nhiều hơn về bệnh này giúp mình bớt sợ.**

Mặc ung thư không đồng nghĩa quý vị phải hết hy vọng. Những trông mong của quý vị có thể thay đổi khi điều trị tiến triển tốt. Viễn cảnh của nhiều căn bệnh ung thư đang không ngừng cải thiện.

Đây có thể là khoảng thời gian căng thẳng với tất cả những ai có liên quan, và có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ và đời sống gia đình của quý vị. Các thành viên gia đình có thể bị căng thẳng vì vai trò bị thay đổi và họ sẽ học cách thích nghi và đối phó.

### Hãy nói với người khác

Không dễ dàng chia sẻ chẩn đoán ung thư. Quý vị có thể thấy không thoải mái để cập đến nó. Quý vị có thể không chắc sẽ phản ứng ra sao khi nói cho gia đình và bè bạn, và họ sẽ phản ứng ra sao. Để người khác biết sẽ giúp quý vị và gia đình san sẻ mối lo âu và sợ hãi. Quý vị không cần phải một mình đương đầu với ung thư.

### Một số chỉ dẫn nhỏ để báo với người khác:

- Tiết lộ tin này khi quý vị thấy sẵn sàng.
- Yêu cầu giúp đỡ. Gia đình và bạn bè quý vị có thể nói cho người khác biết nếu quý vị không thấy thích.
- Chuẩn bị trước sẽ có hỏi đáp.
- Vẽ ra các giới hạn. Quý vị không phải chia sẻ hết mọi chi tiết về phát hiện ung thư này với mọi người.

### Giúp gia đình mình thích ứng

Ung thư sẽ khó khăn cho tất cả những ai liên quan. Gia đình quý vị cũng cần thích ứng với chẩn đoán này. Họ có thể cảm thấy không thoải mái vì không biết nói gì, nhưng cảm thấy nên nói một điều gì đó. Họ sẽ có cùng nỗi sợ hãi, giận dữ hay lo âu như quý vị. Nếu gia đình có khó khăn khi nói đến ung thư, hãy nói chuyện với một nhân viên tư vấn, hay nhờ họ đi đến bác sĩ hay bệnh viện cùng quý vị. Việc này có thể giúp họ chấp nhận bệnh của quý vị.

### Làm sao tôi nói cho con cái biết?

Trẻ em thường đoán có gì đó không ổn ngay cả nếu chúng không biết đó là gì. Khi nói cho con cái biết, quý vị sẽ cho chúng cơ hội đặt câu hỏi và bày tỏ cảm xúc về những gì đang diễn ra. Hãy trấn an chúng rằng ung thư này không phải lỗi của chúng – đó không phải lỗi của ai cả. Tùy vào tuổi tác của con mình, quý vị sẽ nói với chúng điều gì và ít hay nhiều.

Nếu quý vị thấy mình không thể nói cho chúng biết, hãy yêu cầu bác sĩ hay một người thân trong gia đình làm điều này giúp mình. Để giúp con cái đối phó:

- Hãy cho chúng biết quý vị đang cảm thấy thế nào.
- Cho chúng cơ hội thảo luận các cảm xúc và sợ hãi của chúng.
- Trả lời con cái một cách đơn giản và thành thật.
- Hãy trấn an là quý vị vẫn yêu thương chúng.
- Hãy cùng nhau làm việc.
- Hãy nói cho chúng biết là ung thư không lây lan.

### Giúp bạn bè thích ứng

Hầu hết bạn bè quý vị sẽ kiếm cách thoải mái để xử lý với chẩn đoán này. Họ có thể cần được hướng dẫn cách cư xử với quý vị. Cho biết họ có thể giúp đỡ quý vị ra sao. Nếu nghĩ họ có thể làm được điều gì đó, quý vị đang giúp họ và tự giúp mình.

### Tự chăm sóc mình

Học cách sống ngày qua ngày sẽ rất khó, và có thể mỗi ngày mỗi khác. Nhiều người thấy bận rộn công việc sẽ giúp họ cảm nhận được cuộc sống dài thêm.

### Một số chỉ dẫn nhỏ tự chăm sóc mình:

- Năng vận động và tập thể dục đều đặn nếu được. Tập thể dục loại nào và bao lâu sẽ tùy thuộc quý vị quen với loại nào và cảm thấy khỏe khoắn ra sao.
- Chế độ ăn uống cân bằng và dinh dưỡng giúp giữ quý vị được khỏe mạnh để đối phó tốt hơn với ung thư và các phản ứng phụ khi điều trị.
- Hãy cố làm thật nhiều – đôi khi có thể ít hơn những gì quý vị thường làm.
- Cho bác sĩ biết nếu gặp khó khăn với giấc ngủ.
- Nếu đau đớn, yêu cầu bác sĩ giúp đỡ.
- Tìm kiếm hỗ trợ tài chính nếu quý vị cần.
- Sắp xếp công việc theo thứ tự – điều này không có nghĩa quý vị sẽ từ bỏ. Ai cũng phải làm những việc này.

**Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có mối quan tâm hay thắc mắc nào.**

### Có thể lấy thông tin đáng tin cậy ở đâu?

#### Đường dây Trợ giúp của Cancer Council 13 11 20

Thông tin và trợ giúp dành cho quý vị và gia đình với chi phí bằng cuộc gọi nội hạt ở bất cứ đâu tại Úc.

#### Trang mạng của Cancer Council

(có đường dẫn đến các Cancer Council ở tiểu bang và vùng lãnh thổ)  
[www.cancer.council.com.au](http://www.cancer.council.com.au)

**Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50**