

# 患癌後仍幸福地生活

許多癌症患者都被成功地治療或治癒。很多患者在接受治療之後，仍可長久生存。完成癌症治療的人士可稱為“癌症倖存者”。

## 治療結束後

癌症治療過程中，您可能感到生活停滯了。治療結束後，您可能希望生活回歸正常。但是，重新回到您從前的生活可能會較為困難。您的心態和外表可能已經不同。

隨著時間推移，倖存者通常會找到新的生活方式。很多人將其稱作“新常態”。

## 您的感受

治療結束後，很多人會感到百感交集。常見感受有：

- 因治療結束而感到寬慰
- 孤獨或與世隔絕的感覺
- 想起曾經的生活，感到失落、悲傷
- 因不開心而感到內疚
- 對回到正常生活感到焦慮
- 疲憊或筋疲力盡
- 積極、開心的嘗試新事物或新的生活方式
- 擔心癌症復發。

您的感受取決於您的癌症類型、所接受的治療類型、以及所得到的其他支持。治療的副作用對您的心情也會有巨大影響。

您應給自己一些時間以適應這些改變，向親友解釋您需要他們的支持。作為一名癌症倖存者，您應知道這樣的感受十分正常，應懂得如何應對這些感受。

## 適應患癌後生活的建議

- 專注每一天，做好心理準備迎接順利或不順利的每一天。
- 按自己的節奏做事。請勿立即作決定或開始新的活動，避免承受壓力。請在不同活動之間安排好休息時間。
- 如果您對第一次外出感到不安，請讓您的愛人或信任的人陪伴左右。
- 將您的感受及擔憂告訴親友，或跟醫生傾談。
- 從事放鬆心情的活動、冥想、瑜珈或深呼吸。一些人喜歡通過做事來放鬆自己，如：園藝、讀書、烹飪或聽音樂。
- 寫日記，記錄您的感受。
- 閱讀其他倖存者的事蹟；或者與其他有過類似經歷的人士聯繫。

有些患者在治療結束後的幾個星期、幾個月、或幾年內，會回顧人生。他們可能會重新評估什麼是重要的、充實的，或改變自己的生活方式。

## 擔心癌症復發

對癌症復發感到焦慮及恐懼是癌症倖存者最常見的感受，治療後第一年尤其明顯。對某些患者來說，恐懼使他們無法愉快地生活，影響他們對未來的規劃。

與您的醫生討論復發的風險可能會有幫助。這取決於多種因素，包括癌症類型、確診時癌症的階段、治療以及治療後的時長。通常，治療後時間越長，癌症復發的可能性越小。您如果感到憂慮或出現新的或不同的症狀，請立即與您的醫生聯絡。

## 隨訪

治療結束後，您可能需要定期體檢，以便醫生了解您的身心健康情況。請向醫生問詢相隔多長時間需要做一次隨訪。

## 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](http://www.cancercouncil.com.au)
- 筆譯及口譯服務處 (TIS) 電話：13 14 50