

应对癌症诊断

癌症患者指南

本信息指南旨在帮助您进一步了解被告知罹患癌症后的情绪影响。

得知自己患有癌症可能会改变人生。您可能会有各种各样的情绪，这很正常。每个人都有自己的应对方式。

一开始，您可能很难相信或理解。您可能会问“为什么是我？”，或者感到悲伤、愤怒，或者担心未来。有这种感觉是很正常的。

与您的医生讨论诊断结果对您意味着什么。您可能会发现，更多地了解癌症有助于缓解恐惧。

了解预期情况

了解癌症及其治疗方法可以帮助您做出决定、提前计划并感到更加安全。如需更多信息，您可以：

- 咨询您的治疗团队
- 咨询您的全科医生 (GP)
- 致电 Cancer Council 13 11 20
- 参阅您所用语言版本的信息指南。

如果您希望在就医时使用口译员，或者与 Cancer Council 的资深医疗专家交谈，请参阅下一页的“如何获取帮助和信息”。

“质疑自己的世界观和信仰是很正常的。了解这一点，并且明白这很正常，给了我极大的帮助。” DAVID

应对指南

每个患者都会找到不同的方法来帮助自己应对癌症诊断。这些方法包括：



多运动

研究表明，经常进行体育活动有助于缓解压力、焦虑和抑郁情绪。它还能提高能量水平，改善睡眠。即使是短暂的步行也有帮助。



健康饮食

食用健康的食物并多喝水有助于身体应对生理和心理压力。请咨询您的医生，他们可能会推荐您去看营养师。



做自己喜欢的事

想想您喜欢做什么让自己放松愉悦。这可以是听音乐、亲近大自然、泡澡或者做按摩。花时间做自己喜欢的事能让您感觉更像自己。



从精神层面寻求慰藉

有些患者从自己的信仰、宗教或精神世界中找到意义和安慰。癌症诊断可能会挑战人们内心深处的信念。与精神关怀从业者或宗教领袖交流可能会有所帮助。



寻求支持

您可以咨询健康专业人士，如心理医生或咨询师。Cancer Council 也可以为您联系与您语言相通并有过类似经历的人士。

告知他人

告诉别人您得了癌症可能很难。您可能会觉得谈论个人问题很不舒服，或者不确定您的伴侣、家人或朋友会有什么反应。您可能不想让别人知道这个消息。您可能会选择只告诉亲近的家人。与谁分享您的信息由您自己决定。

在某些社区，当有人被告知患有癌症时，可能会感到羞愧或恐惧。这会让您觉得孤立无助。与社会工作者、心理学家或咨询师交流会有所帮助。

如果您需要帮助告知家人和朋友，可致电 Cancer Council 13 11 20。如果您与 Cancer Council 通话时需要口译协助，请参阅“如何获取帮助和信息”（右侧）。

“和咨询师交谈让我意识到，我不必独自面对。我只是需要退一步，看看各种可能性。” SANDRA

如何与孩子谈论癌症

当有人被诊断出患有癌症时，成年人可能会认为最好不要跟孩子提及此事。父母自己可能会感到害怕或担忧，想要保护孩子免受同样的情绪困扰。

孩子们往往知道有什么不对劲。与孩子们坦诚地交谈能让他们感到安全，减少困惑。这也让他们有机会提出问题并分享他们对所发生的事情的感受。

如果您不愿意和他们谈论癌症，您可以向您的医生、家人、朋友或者学校辅导员寻求帮助。

如何获得您所使用语言的帮助和信息

- 致电 **Cancer Council 13 11 20**。我们可以为您接通口译服务，并提供您所使用语言的资料。
- 致电全国 **TIS 服务热线 (TIS National) 131 450**。这是一项免费的口译服务，可为您接通口译人员，以便您在就医或联系 Cancer Council 时使用。

► **How to find this resource in English and other languages.**
Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.



致谢

这份治疗信息指南由 Cancer Council NSW 编制，其信息来自 Cancer Council Australia 的《认识癌症》系列资料。我们谨向参与本资料编写的医疗专业人士和消费者表示感谢。

请访问我们的网站，查看参与本信息指南编写的专家和消费者评审员名单。

读者须知

有关影响您健康的任何问题，请务必咨询医生。本信息指南仅提供一般性介绍，不能替代专业医疗、法律或财务建议。癌症相关的信息由医疗和研究界不断更新和修订。尽管在发布时已尽力确保信息的准确性，但 Cancer Council Australia 及其成员对因使用或依赖本宣传册所提供的信息而造成的任何伤害、损失或损害概不负责。

本翻译由新南威尔士州居民慷慨资助。如需向 Cancer Council 提供支持，请致电 1300 780 113 或访问其网站：cancercouncil.com.au。



Cancer Council NSW 谨此承认澳大利亚各地传统土地的原住民守护者，并认可他们与土地、水域及社区持续不断的联系。我们向所有澳大利亚原住民和托雷斯海峡岛民的文化，以及过去与现在的长者致以崇高敬意。

