

應對癌症診斷

癌症患者指南

本資料單旨在幫助您進一步瞭解被告知罹患癌症所帶來的情緒影響。

得知自己患癌可能會改變人生。您可能會有各種各樣的情緒，這很正常。每個人應對的方式都不一樣。

起初，您可能難以相信或理解。您可能會問“為什麼是我？”，或者感到悲傷、憤怒，或者為未來擔憂。有這種感覺是正常的。

與醫生討論診斷結果對您意味著什麼。您可能會發現，更多地瞭解癌症有助於減輕恐懼。

瞭解預期情況

獲取有關癌症及其治療方法的資訊有助於您做出決定、提前規劃並感到更安心。您可以透過以下方式獲取更多資訊：

- 諮詢您的治療團隊
- 諮詢您的全科醫生 (GP)
- 致電 Cancer Council 13 11 20
- 參閱我們其他的繁體中文資料單。

如果您希望在就醫時使用口譯員，或者想與 Cancer Council 的資深醫療專家交流，請參閱下一頁的“獲取幫助和資訊的途徑”。

“質疑自己對世界的看法和信念是很常見的。瞭解這一點，明白這是多麼正常的事，給了我極大的幫助。” DAVID

應對癌症診斷的小貼士

每個患者都會找到不同的方法來幫助自己應對癌症診斷。這些方法包括：



多運動

研究表明，經常進行體育活動有助於緩解壓力、焦慮和抑鬱情緒。它還能提升精力，改善睡眠品質。即使是短暫的散步也有幫助。



健康飲食

食用健康的食物並多喝水有助於身體應對生理和心理壓力。請諮詢您的醫生，他們可能會建議您去看營養師。



做自己喜歡的事

想想您喜歡做什麼來放鬆自己，讓自己感覺良好。這可能是聽音樂、親近大自然、泡澡或者做按摩。花時間做自己喜歡的事能讓您感覺更像自己。



從精神層面尋求慰藉

有些患者從自己的信仰、宗教或精神世界中找到意義和安慰。癌症診斷可能會挑戰人們內心深處的信念。與精神關懷從業者或宗教領袖交流可能會有所幫助。



尋求支援

您可以諮詢健康專業人士，比如心理醫生或諮詢師。Cancer Council 也可以為您聯絡與您語言相通並有過類似經歷的人士。

告知他人

告知別人自己得了癌症可能會很難。您可能會覺得談論個人問題很不自在，或者不確定您的伴侶、家人或朋友會作何反應。您可能不想讓他人承擔這些資訊的負擔。您可能只選擇告知親密的家人。與誰分享您的資訊由您自己決定。

在某些社區，當有人被告知罹患癌症時，可能會感到羞恥或恐懼。這會讓您覺得孤立無援。與社會工作者、心理學家或諮詢師交流會有所幫助。

如果您需要幫助告知家人和朋友，可致電 Cancer Council 13 11 20。如果您與 Cancer Council 通話時需要口譯協助，請參閱“獲取幫助和資訊的途徑”（右側）。

“和諮詢師交談讓我意識到，我不必獨自面對。我只需要退一步，看看各種可能性。” SANDRA

與兒童談論癌症

當有人被診斷出患有癌症時，成年人可能會認為最好不要跟孩子提及此事。父母自己可能會感到害怕或擔憂，想要保護孩子免受同樣的情緒困擾。

兒童往往知道有些事情不對勁。與孩子們開誠佈公地交談能讓他們感到安全，減少困惑。這也讓他們有機會提出問題並分享他們對所發生事情的感受。

如果您覺得跟他們談癌症這件事不太自在，您可以請醫生、家人、朋友或者學校輔導員來幫助您。

如何獲得用您的語言提供的幫助和資訊



- 請撥打 Cancer Council 13 11 20。我們可為您接通口譯服務，並提供您所需語言的資料。
- 請撥打 TIS 國家服務熱線 (TIS National) 131 450。這是一項免費的口譯服務，可為您接通口譯員，供您在就醫或聯絡 Cancer Council 時使用。

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



致謝

本資料單由 Cancer Council NSW 編制，其資訊來源是 Cancer Council Australia 的《瞭解癌症》系列資料。我們衷心感謝參與編寫此資料的醫療專業人士和消費者。

有關本資料單的專家和消費者評審員名單，請訪問我們的網站。

致讀者

有關影響您健康的任何問題，務必諮詢醫生。本宣傳冊僅作為一般性介紹，不能替代專業醫療、法律或財務建議。癌症相關資訊由醫療和研究界不斷更新和修訂。儘管在發佈時已盡一切努力確保準確性，但 Cancer Council Australia 及其成員對因使用或依賴本宣傳冊所提供的資訊而造成的任何傷害、損失或損害概不負責。

新南威爾士州人民慷慨解囊，為本翻譯專案提供資助。如欲支持 Cancer Council，請致電 1300 780 113 或訪問其網站：cancercouncil.com.au。



Cancer Council NSW 向澳洲各地的傳統土地守護者致以敬意，並認可他們與土地、水域和社區的持續聯繫。我們尊重原住民和托雷斯海峽島民的文化，並向過去和現在的長者致以敬意。

