

Đối phó với Chẩn đoán Ung thư

Hướng dẫn dành cho người bị ung thư

Tờ thông tin này được biên soạn nhằm giúp bạn hiểu rõ hơn tác động về mặt cảm xúc khi được cho biết rằng bạn mắc bệnh ung thư.

Biết được mình mắc bệnh ung thư có thể làm thay đổi cuộc sống. Bạn có thể cảm thấy nhiều cảm xúc khác nhau, và điều đó không sao cả. Mỗi người đối phó theo cách riêng của mình.

Lúc đầu, có thể khó tin hoặc khó hiểu. Bạn có thể hỏi “Tại sao lại là tôi?”, hoặc cảm thấy buồn, tức giận hoặc lo lắng về tương lai. Cảm thấy như vậy là bình thường.

Hãy hỏi bác sĩ về ý nghĩa của chẩn đoán đối với bạn. Bạn có thể thấy rằng việc biết thêm về bệnh ung thư giúp giảm bớt nỗi sợ hãi.

Tìm hiểu về những việc cần làm

Việc tìm hiểu thông tin về bệnh ung thư và cách điều trị có thể giúp bạn đưa ra quyết định, lập kế hoạch trước và cảm thấy an tâm hơn. Để biết thêm thông tin hãy:

- nói chuyện với nhóm điều trị của bạn
- nói chuyện với bác sĩ đa khoa của bạn (GP)
- gọi cho Cancer Council theo số 13 11 20
- xem các tờ thông tin khác của chúng tôi bằng ngôn ngữ của bạn.

Nếu bạn muốn sử dụng thông dịch viên cho các cuộc hẹn khám bệnh hoặc muốn nói chuyện với chuyên gia y tế có kinh nghiệm tại Cancer Council, hãy xem mục *Nơi xin trợ giúp và thông tin* ở trang tiếp theo.

“Việc tự chất vấn bản thân về quan điểm của bạn đối với thế giới và niềm tin của bạn là điều bình thường. Biết được điều đó, và biết nó bình thường ở mức nào, đã giúp tôi rất nhiều.” DAVID

Bí quyết giúp bạn đối phó

Mỗi người sẽ tìm ra những cách khác nhau để giúp họ đối phó với chẩn đoán ung thư. Một số cách bao gồm:



Năng động

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng vận động thể chất thường xuyên có thể giúp giảm bớt cảm giác căng thẳng, lo lắng và trầm cảm. Nó cũng có thể tăng mức năng lượng và cải thiện giấc ngủ. Ngay cả đi bộ một quãng ngắn cũng có thể giúp ích.



Ăn uống lành mạnh

Ăn thực phẩm lành mạnh và uống nhiều nước sẽ giúp cơ thể bạn đối phó với căng thẳng về mặt thể chất và cảm xúc. Hãy hỏi bác sĩ – họ có thể đề nghị bạn đi gặp chuyên viên chế độ ăn uống.



Làm những việc bạn yêu thích

Hãy nghĩ về những gì bạn thích làm để thư giãn và cảm thấy thoải mái. Bạn có thể nghe nhạc, hòa mình vào thiên nhiên, tắm bồn hoặc đi mát-xa. Dành thời gian làm những việc bạn thích có thể giúp bạn cảm thấy là chính mình hơn.



Tìm đến tâm linh

Một số người tìm thấy ý nghĩa và niềm an ủi trong đức tin, tôn giáo hoặc tâm linh của họ. Chẩn đoán ung thư có thể thách thức những niềm tin sâu sắc. Có thể hữu ích khi nói chuyện với một chuyên viên chăm sóc tâm linh hoặc nhà lãnh đạo tôn giáo.



Xin trợ giúp

Bạn có thể nói chuyện với một chuyên gia y tế chẳng hạn như một nhà tâm lý học hoặc chuyên gia tư vấn. Cancer Council cũng có thể kết nối bạn với một người nói ngôn ngữ của bạn người đã trải qua một trải nghiệm tương tự.

Cho những người khác biết

Có thể khó để nói với mọi người rằng bạn mắc bệnh ung thư. Bạn có thể cảm thấy khó chịu khi nói về các vấn đề cá nhân hoặc không biết liệu người bạn đời, gia đình hoặc bạn bè của bạn sẽ phản ứng như thế nào. Bạn có thể không muốn làm phiền người khác với thông tin này. Bạn có thể chọn chỉ nói với những thành viên thân thiết trong gia đình. Bạn chia sẻ thông tin của mình với ai là tùy bạn.

Ở một số cộng đồng, có thể có sự xấu hổ hoặc sợ hãi khi ai đó được thông báo rằng họ mắc bệnh ung thư. Điều này có thể khiến bạn cảm thấy bị cô lập hoặc đơn độc. Nói chuyện với nhân viên xã hội, nhà tâm lý học hoặc chuyên gia tư vấn có thể giúp ích.

Nếu bạn muốn được hỗ trợ để tìm cách nói với gia đình và bạn bè, hãy gọi đến Cancer Council theo số 13 11 20. Nếu bạn cần sử dụng thông dịch viên cho cuộc gọi của mình với Cancer Council, hãy xem *Nơi xin trợ giúp và thông tin* (bên phải).

“Nói chuyện với một chuyên gia tư vấn khiến tôi nhận ra tôi không cần phải chịu đựng điều đó một mình. Tôi chỉ cần có thể nhìn nhận lại một cách khách quan và thấy được những hướng đi” SANDRA

Nói chuyện với con cái về bệnh ung thư

Khi ai đó được chẩn đoán mắc bệnh ung thư, người lớn có thể nghĩ rằng tốt hơn là không nên nói về điều đó với con cái. Bản thân cha mẹ có thể cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng và muốn bảo vệ con mình tránh cảm giác tương tự.

Trẻ con thường biết rằng có điều gì đó không ổn. Nói chuyện cởi mở và trung thực với con cái có thể giúp trẻ cảm thấy an toàn và bớt bối rối hơn. Nó cũng cho trẻ cơ hội đặt câu hỏi và chia sẻ cảm xúc của mình về những gì đang xảy ra.

Nếu bạn không thoải mái khi nói chuyện với chúng về căn bệnh ung thư, bạn có thể nhờ bác sĩ, thành viên gia đình, bạn bè hoặc chuyên gia tư vấn học đường giúp đỡ bạn.

Nơi để xin trợ giúp và thông tin bằng ngôn ngữ của bạn

- **Gọi đến Cancer Council theo số 13 11 20.** Chúng tôi có thể kết nối bạn với các dịch vụ thông dịch và cung cấp các tài liệu bằng ngôn ngữ của bạn.
- **Gọi đến TIS National theo số 131 450.** Đây là dịch vụ thông dịch miễn phí có thể kết nối bạn với một thông dịch viên mà bạn có thể sử dụng cho các cuộc hẹn khám bệnh hoặc liên lạc với Cancer Council.

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



SCAN ME

Lời cảm ơn

Tờ thông tin này được Cancer Council NSW biên soạn bằng cách sử dụng thông tin từ bộ tài liệu *Hiểu biết về Ung thư* của Cancer Council Australia làm tài liệu nguồn. Chúng tôi xin cảm ơn các chuyên gia y tế và người tiêu dùng đã đóng góp vào thông tin này.

Hãy xem [trang mạng](#) của chúng tôi để biết danh sách những đánh giá của chuyên gia và người tiêu dùng cho tờ thông tin này.

Lưu ý cho người đọc

Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ về những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Tờ thông tin này nhằm mục đích giới thiệu tổng quát và không thay thế cho lời khuyên chuyên môn về y khoa, pháp lý hoặc tài chính. Thông tin về bệnh ung thư được cộng đồng y khoa và nghiên cứu cập nhật và sửa đổi liên tục. Mặc dù chúng tôi đã hết sức cẩn thận để đảm bảo tính chính xác tại thời điểm xuất bản, Cancer Council Australia và các thành viên của tổ chức này không chịu bất kỳ trách nhiệm nào đối với bất kỳ thương tích, mất mát hoặc thiệt hại nào phát sinh do sử dụng hoặc dựa vào thông tin được cung cấp trong tờ thông tin này.

Bản dịch này được tài trợ nhờ sự hào tâm của người dân NSW. Để hỗ trợ Cancer Council, hãy gọi số 1300 780 113 hoặc truy cập cancercouncil.com.au.



Cancer Council NSW tri ân Người Gìn giữ Đất nước Truyền thống trên khắp nước Úc và công nhận mối liên hệ lâu bền của họ đối với đất, nước và cộng đồng. Chúng tôi bày tỏ lòng kính trọng đối với nền văn hóa của Thổ dân và dân Đảo Torres Strait và đối với các vị trưởng lão trong quá khứ và hiện tại.

