



Canadian
Cancer
Society

當你患癌症時 如何應對

Coping When You Have Cancer



1 888 939-3333 | cancer.ca

謹向與我們分享親身經歷的人士致謝。為保護他們的隱私，在征得本人同意後，我們在文中將其真實姓名隱去。

我們還要感謝Rosana Faria，感謝她與癌症患者分享了她的專業經驗。Rosana任職于蒙特利爾西島麥吉爾大學教學醫院聖瑪麗醫院中心，是一名臨床心理學家。

目錄

- 3 介紹
- 4 最初確診時你如何應對
- 5 等待治療開始
- 6 你可以做些什麼
- 12 應付你的情緒
- 13 震驚
- 13 否認
- 14 恐懼與未知
- 14 憤怒
- 14 內疚
- 15 孤獨
- 15 悲傷
- 16 抑鬱
- 16 焦慮
- 18 尋求幫助
- 21 積極思考
- 23 緩解壓力
- 28 應對身體上的變化
- 29 精力的變化
- 30 外表的改變
- 32 腦力上的改變
- 33 睡眠的變化
- 34 生育能力的改變
- 35 積極活動，食得健康，都能幫你
- 38 應對人際關係
- 39 告訴別人你有癌症
- 40 應對別人的反應
- 41 分享你的感受
- 42 讓大家知道最新消息
- 42 建立你的援助網絡
- 44 家人很重要

52	應對生活中的變化
53	工作
56	財務
57	遠離家園
60	預先護理計劃
62	遺囑
64	應對治療之後的生活
65	治療之後的情緒
67	找到你的新常態
68	資源
69	加拿大防癌協會

介紹

當你罹患癌症時，人們往往專注於身體病狀那一方面，如症狀、治療選項、副作用和測試結果代表什麼。但是你的情緒健康，即你的感受，以及你如何隨著時間來應對也是很重要的，應該像身體健康一樣得到重視。

當你患有癌症時，你的感覺真的是沒有對錯的。每個人都會以自己的方式對自己的診斷做出反應。這本小冊子會告訴你如何才能渡過難關，保持堅固的人際關係，讓你在面對癌症的挑戰時，還是感覺能有些許控制感的。

這本小冊子的目標讀者是那些最近被確診患癌症的人士或正在積極治療癌症的人士。在整本小冊子中，你會聽到一些加拿大人的心聲，他們之前經歷過你現在所經歷的事。還有一位幫助像你一樣的人的心理學家。他們誠實地講述他們患癌症的經驗，並分享他們這一路走來所獲得的智慧。

最初確診時你如何應對



每個人在最初確診時都以自己的方式做出反應。對很多人來說，確診後最初的幾天到幾週時間是非常有壓力的，有時簡直無法忍受。

“你什麼都在想，但是什麼都不能讓你集中。你只是想找到一個辦法來應對，但是你不知道會發生什麼。我的情緒和想法都全亂了。我的腦海裡想了很多：會發生什麼事，我是要開始計劃最糟糕的事情了嗎？ - David

一開始，需要記住很多東西並做出許多決定。可能你很容易就覺得無法應對。可能你覺得必須盡快採取行動，就像是緊急情況一樣。換句話說，時間似乎停滯不前。你可能很難相信醫生跟你講的話，而且可能需要一些時間來適應這個消息。許多人想知道為什麼會發生這樣的事情，或者他們想知道如果他們過去做了什麼，是不是他們現在就不會患癌症。

等待治療開始

每種癌症都是獨特的，所以每個人的治療方案都會有所不同。為了可以根據你需要的順序來為你提供所需的治療，醫生需要盡可能多地了解你的癌症。這意味著你將要接受一些測試，然後必須等待結果。

大多數患有癌症的人都覺得在確診之後和開始治療之前的這段時間是非常難熬的。有人甚至說這是他們所經歷的最糟糕的時期。

Mei-Ying在45歲時被診斷患有癌症，確診後那幾週她壓力非常大。知道自己患有癌症已經夠難了，但是之後做了很多測試，醫生們還發現她患有轉移性乳腺癌。這意味著癌症從她乳房的開始，已經蔓延到另一個器官。然後她又不得不等待6週才開始化療。“那是我一生中最漫長的6週，” Mei-Ying回憶說。“我感到無力。那可能是我心理上的最低點。”她一生中第一次晚上無法入睡。在黑暗中，她胡思亂想。“我躺在床上，確定自己可以感覺到癌細胞在我體內增長。讓神經平靜下來變得極度困難。”

如果你在等待中苦苦掙扎，那麼了解多些會怎樣利用測試結果來規劃你的治療，這或會有所幫助。你的醫生也可以安慰你，告訴你花在測試、制定計劃和安排治療上的時間不應影響治療的效果。

你可以做些什麼

參與照顧自己，這可以幫助你控制恐懼並奪回一些控制感。在準備和接受治療時，有幾種方法可以做到這一點。

做該做的事

確診之初，未來對你可能充滿未知。你可能知道突然間要見很多醫生，要做很多測試，有很多文書工作需要處理。你可以盡可能讓這些事變得容易管理，例如：

- 建立一個醫療記錄和檢測結果的檔案系統。有些醫院會提供活頁夾給你使用，或者你可以使用文件夾或手風琴式文件夾來創建自己的系統。
- 用日記、在線或紙質日曆或應用程序來追蹤你與醫生的見面、測試、症狀和副作用。
- 找一位你信任的人來幫你管理你的日程安排，並定期審查。

認識你的醫療團隊

“ 醫生非常善於為我解釋治療方法。他們詳細解釋了一切，比如每天都會發生什麼。他們讓我知道我的治療進度，這是一個非常棒的醫療保健團隊。 - David

治療癌症需要團隊合作，這個團隊就是你和許多專注於你身體和情緒健康的醫療保健專業人員。團隊成員可能包括你的家庭醫生、腫瘤科醫生、外科醫生、護士、社工、心理學家等等。當他們成為你的團隊一員，你可以花點時間去了解他們，理解他們的角色，看他們能夠如何幫助你。

“ 盡可能廣泛地撒網，盡可能得到最多的人員和資源，一開始全面使用，當你發現什麼不適合你的時候，就不要再用了。
- Mei-Ying

你需要知道你的團隊中每個人的職責，這可以幫助你了解向誰詢問相關的問題。或者你可能會覺得由團隊中某一個人作為你的主要聯絡人，負責回答問題和分享信息，這樣可能會簡單一些。

不要忘記你是這團隊中最重要的人。你可以幫你的團隊認識自己，比如告訴他們你的文化習俗、喜好和信仰，確保你明白自己的責任。例如，你可以：

- 準時見醫生。
- 接受血液和其他測試。
- 告知醫生症狀和副作用。

你可以發聲

我們中的許多人都認為加拿大的醫療體系在照顧加拿大人方面做得很好。即使如此，如果你不確定是否得到了所需的護理，你可以而且也應該大聲說出來。說出你認為你需要什麼，或者要求別人為你發言，這個通常被稱為為自己爭取。你可能不知道你到底需要什麼，但是如果你保持沉默，你的醫療團隊就無法幫助你。

為自己爭取，可能意味著要求另一位醫生提供第二醫療意見。即使你已經開始治療，你也可以這樣做。有關治療的最終決定是由你自己根據醫療團隊提供的信息來做出的。

“如果你覺得系統讓你失望，你需要發聲。你需要大聲說出來，你需要找別人或者讓別人幫忙。” - Mei-Ying

收集信息

有關癌症的信息無處不在，很容易感到不知所措或困惑。好意的朋友和家人都可能提供意見，當你在確診後掙扎的時候，可能會覺得聲音太多了。但是有一些方法可以讓事情變得更簡單。

決定你想要多少信息。當Eleanor在81歲時被診斷患有結腸癌時，她選擇相信醫生的建議而不是自己查信息。她回憶說：“我當時沒有太多問題。”當Sylvain在27歲被診斷出患有黑色素瘤時，他希望獲得盡可能多的信息。這使得他覺得更能掌控情況，減輕壓力。你可以自己決定你想要多少關於你的疾病和治療的信息。

信賴你的醫療團隊。你可能很難知道哪些信息是準確的或可靠的。你的醫療團隊是最好的起點，可以問他們在哪裡可以找到有關你所患癌症類型和治療計劃的可靠信息，然後看完信息之後再問他們問題。你的醫療團隊是癌症的一般性信息和你的個人情況之間的橋樑。

列出在見醫生時要問的問題清單。如果你不明白某個答案，請醫生用簡單的話來解釋一遍。為了確保你理解正確，你可以重複醫生所說的話。

幫助提問

我們的小冊子《患上癌症時可提出的問題》可以幫助你追蹤重要的信息，也给出了一些你可以問你團隊的問題。

把醫生見面時說的事情記下來。做筆記，或問一下是否可以把答案錄下來，以便以後再查。你也可以問是否在見醫生後還可以聯繫團隊成員詢問任何後續問題。

小心來自網上的醫療信息。互聯網和社交媒體提供了無盡的有關癌症的信息和故事。有些是準確可靠的，但很多都不是。即使你找到的信息是準確的，也並不意味著這些信息與你的個人情況相關。

“ 我只是想了解自己患了什麼樣的癌症，但是我看了診斷，生存的可能性相當低，這使我心情超壞。實在是難以閱讀。
- David

如果你在互聯網上搜索，請訪問全國知名的癌症中心、醫學院、政府機構或非營利機構的網站。儘管你在這些網站上找到的是一般性信息，但你可能發現這對於你與醫生討論你的治療方法會有幫助。

“ 當我見完醫生回家，我會在互聯網上查信息，但我總是會與醫生核實一下。當他們問我是否想嘗試某個治療方案時，我會說‘好的，給我一週時間。’我回到家裡，看看互聯網，我參與其中，加強了解。然後我找我的團隊，說‘我看了這個和那個——可以嗎，對嗎？你怎麼看？’這樣做有助於我感覺自己是制定解決方案的一份子。 - Sylvain

加拿大防癌協會是你信息的來源

加拿大防癌協會通過印刷材料、cancer.ca網站及電話1-888-939-3333，為你提供信息。我們的信息會定期更新，在與你分享之前，會由加拿大專家審核。

我們提供的信息可以幫助你，但絕不能取代你與你的醫生或你團隊的其他專家的關係。只有你的醫生可以告訴你這是否適合你的情況。

要對自己有信心



給自己時間，適應正在發生的一切事情。了解治療方法、你對此做出什麼反應，以及如何應對。要對自己有信心。一切新的事物都需要時間。 - 心理學家 Rosana Faria

當你的世界整個天翻地覆時，想要修復它是人的本性——而且還要快速修復。Mei-Ying的反應正是如此：“我是一個喜歡把事情做好的人。所以當發現自己處於不得不等待的狀態時，這對我來說非常困難。系統不堪負荷。需要很長時間才能得到測試結果，然後還需要分析結果。要我有耐心是非常非常困難的。”

Mei-Ying記得她在見醫生前，在醫院的候診室裡走來走去。她記得她曾敦促她的腫瘤醫生立即開始化療。現在她回頭看，意識到這毫無幫助。如果她能回到從前，她會告訴自己：走來走去不會對你有任何好處。適當的時候會有答案，為了得到正確的答案，你需要讓其他人做他們該做的事。

盡量集中精力照顧自己。每個人的需求可能是不同的，可能需要一些時間才能理清楚。蒙特利爾一家大型醫院癌症護理項目的心理學家Rosana Faria說，有時候人們會意識到“我那時沒有多考慮自己，都在想別的優先事項，但沒考慮自己。”Rosana鼓勵人們把這看成一個自我護理的時間，是時候告訴自己：“是的，我可以考慮自己，我要把這個當作我的時間。”

給自己時間。並在調整時保持耐心。Rosana解釋說：“我們的生活就像一個拼圖，隨著時間推移，我們把許多塊拼在一起。有了癌症診斷，就好像有人把所有的拼圖都打亂了。你的職業、你的家庭、你的人際關係、你如何適應自己，把這些塊重新拼起來需要時間。”

應付你的情緒



經歷許多情緒是患癌症正常的一部分。各種強烈的情緒可能會來來去去，或者情緒可能一直持續。對於一些人來說就像在一個情緒化的過山車上。每個人都以自己的方式對癌症診斷做出反應。

人們以不同的方式應付強烈的情緒。但你不必一個人受苦，可以尋求別人幫助。通過嘗試不同的應對策略來幫助自己，看看什麼才適合你。

“ 我們是人類，我們有感情。如果你感到難過或擔心，你有權利這樣做。這是你生命中的一個巨變。 - 心理學家Rosana Faria

震驚

震驚往往是確診後的第一反應。你可能感到困惑和麻木，不知道該怎麼思考或感受。你可能因為震驚，所以很難獲取信息或做簡單的事。你可能甚至忘記你在哪裡，或者覺得時間已經停止。

“ 醫生給我們看了一張腫瘤的圖片。我不記得看過這張圖。就是震驚。我無法相信這樣的事。我一生都很健康，卻突然間得了癌症。 - Eleanor

否認

接受你有癌症需要時間，特別是如果你並沒有感覺到不適。否認是面臨痛苦事實的一種思維應對方式。沒有人選擇去否認，通常它會隨著時間而消失。

“ 我頭腦中首先想到的是，我確信他們看錯病歷了，不可能是我。我45歲，一生都從來沒有任何嚴重健康問題。我看起來並不像那種我以為的患癌症的樣子，所以我覺得肯定什麼地方出錯了。 - Mei-Ying

恐懼與未知

癌症診斷很可怕，擔心痛苦或死亡是很正常的。你有時可能覺得生活失控，不知道未來會怎樣。這種情況在確診後不久尤甚。但是這些情緒在你的治療過程中可能會來來去去。對許多人來說，隨著他們更多地了解癌症，明白對治療該抱什麼期望，恐懼和未知會消退。一旦你開始治療，你也可能感覺到有更多的控制感。

憤怒

憤怒是對感覺非常不公平的事的正常感受。你可能會對癌症本身、醫療保健專業人士、健康的朋友和家人，或者那些不了解你眼下經歷的人感到憤怒。你也可能對你的神甚至你自己感到憤怒。

有時候人們表達憤怒，而不是表達恐懼或悲傷等其他情緒。在成長的過程中，我們很多人都認為表達憤怒是不好的，但憤怒是癌症的正常反應。如果確有問題，你不必假裝一切都好。但你可以安慰親朋好友，告訴他們如果你有時看起來生氣或喜怒無常，那並不是因為他們做了什麼。

內疚

人們有時會為癌症而自責。你可能想知道你是否可以做些什麼來預防，或者儘早發現，你也可能因為你的病情影響你的親人而感到內疚。

Sylvain和Mei-Ying處在人生的不同階段，但他們都表示有強烈的內疚感。27歲確診時，Sylvain與父母住在一起。他為病症對家人帶來的影響感到內疚。當Mei-Ying被診斷患有轉移性乳腺癌時，她已婚並有孩子。她不確定自己能否生存下去。

“

當你媽媽不得不辭職時，你會感到內疚。當你姐姐的孩子在學校成績不好的時候，你會感到內疚，因為你姐姐在陪你治療。你哥哥被解雇了，你會感到內疚。你會想，如果我沒有生病，也許他可以工作，或者她可以陪孩子。醫生說只要考慮自己就可以了，但並不是這樣。你有關心你的人，所以你肯定也會關心他們。- Sylvain

“

我為要離開我的家庭，離開我的孩子而掙扎內疚。對我來說，內疚可能是最難熬的情感。- Mei-Ying

內疚有時被形容為無用的情感。這可能是事實，但是許多人都感受到這種情感。即使這對你毫無幫助，它也是確切存在的。癌症不是你的錯，這也是事實。沒有人應該生病。

孤獨

癌症可以讓你感覺很孤獨。朋友和家人可能沒有像你希望的那麼頻繁地打電話或來看你。你可能感覺非常不舒服，難以工作或享受社交活動。即使你和別人在一起，你也會覺得沒有人明白你正在經歷什麼。

“

第一種情緒：嗯，我是孤獨的。即使這不是真的，因為我的家人都在。但是在某個時候，只有你和疾病。你周圍的人可能都在，但是你必須選擇要怎樣和疾病共存。- Sylvain

悲傷

許多人在癌症診斷或癌症治療期間感到悲傷。也許你會因為失去健康而感到悲傷，或因為你不能像以前那樣與家人共度時光而不快。有些人感到悲傷，因為他們不得不暫時放棄一些他們喜歡的事情，比如旅行或者某項運動。處理緊張或不安的事情時感到悲傷，或者流淚、沮喪、氣餒，這都是正常的。

抑鬱

許多人在患癌症的時候會感到不開心、想哭、無望或灰心。這些感覺是正常的。但是如果這些情緒不消失，很長時間都存在，變得越來越糟或者影響日常生活，那麼就可能是抑鬱的徵兆。這也被稱為臨床抑鬱症。抑鬱症的其他跡象包括：

- 食慾、體重或睡眠改變
- 感覺自己毫無價值或內疚
- 發現自己很難清楚地思考
- 經常想關於死亡或自殺的事

抑鬱症可以而且應該得到治療。這不是一個無能的象徵。一個抑鬱的人不可能單單通過意志力就“好了”或“振作起來”。

如果你覺得自己可能有抑鬱症，那就去和你醫療團隊的人談一談。他們可能會幫你介紹心理學家或精神科醫生等專科醫生開藥或治療。

焦慮

有癌症時感到焦慮是正常的。這個時期壓力很大，有很多事情會讓你感到非常擔心。例如，你可能會擔憂測試結果或你的疾病將如何影響到你的工作、家庭或財務。

很多人覺得很難應付強烈的焦慮感。焦慮可以被診斷為需要治療的醫療狀況。你或許無法集中注意力、易怒、容易分心、睡不好、容易疲勞。有些人注意到他們身體變化，如呼吸困難、頭暈、出汗或胸痛。

你的醫療團隊可以通過教你如何應對、推荐壓力管理課程或將你轉介給輔導員或援助計劃來幫助你。有時候需要對焦慮進行藥物治療。

抑鬱和焦慮——難以活在當下

作為幫助癌症患者的臨床心理學家，Rosana Faria幫助許多人應對抑鬱和焦慮。“一般來說，我對那些有強烈情緒的病人是這樣說的，問題不是情緒本身。問題在於因為你不能應對發生在你身上的事情，你失去了能力，從而被情緒捆綁住了。”

Rosana強調，當你開始覺得自己失去能力，那就是時候該與醫療專業人士談談你的感受了。他們可以幫助你制定前進的策略。

抑鬱和焦慮都可能讓人無法承受，但是有一些重要的區別。

“總的來說，抑鬱症與過去有很大關係，我們都以自己的方式看待過去。”她解釋道。“人們覺得自己受到懲罰，他們感到後悔，為發生的事情而自責。回顧過去發生的事情，產生了一種灰心的感覺。他們失去精力和動力。他們陷在自己對過去的認知中，動彈不得。”

焦慮與未來有更多的關聯。“人們感到非常擔心，他們覺得自己失控，感到害怕。所有事情都和未來有關。在這兩種情況下——無論是抑鬱還是焦慮——這個人都正在錯失當下。這可能是因為當下太難應對了。他們不想留在當下。”

尋求幫助

人們的情緒各不相同，尋求幫助的途徑也不盡相同。對你有用的東西可能不適合其他人。隨著時間推移，你的需求可能會改變。但關鍵要記住的是，當你需要時，是可以獲得幫助的。

你的醫療團隊

如果你需要幫助應對情緒，請問問你的醫療團隊應該從何開始。他們可以為你介紹附近的服務和專家。如果尋求幫助會讓你感到不舒服，請記住，情緒支持是你的醫療保健的重要組成部分。治療癌症不僅僅是治療身體而已。

“他們還提供好多的服務，有心理學家和輔導服務，還有好多其他的東西。醫生總是問我：“你這週有什麼感覺？”“你需要這個還是那個？”雖然我沒有用這些服務，但是如果我需要的話，我就可以用。”- David

一些心理學家、精神科醫生和社工專注於癌症患者的心理健康。他們訓練有素，懂得傾聽、發現問題並探索可以幫助你感覺更好的方法。護理中心的一些護士、家庭醫生和心靈關懷人員也提供諮詢服務。他們可提供一對一或小組療法。有些人還通過電話或在線形式提供諮詢。

諮詢有很多不同的方法。如果你不清楚自己想要什麼幫助，不要擔心——輔導員會明白的。受過專業培訓的醫療保健專業人員可以幫助你洞察自己可能無法看到的事情。

腫瘤學社工

腫瘤學社工是有執照的專業人士，可以提供輔導和情感支持。他們可以為你推薦其他服務，如支持小組和社區計劃。他們也可以幫助你解決實際問題，如安排財務援助、家庭護理和交通以及文書處理。大多數癌症中心都有腫瘤學社工，你可以要求和他們見面。

支持小組

你可以通過支持小組這種方式來認識那些有相似經歷、了解你目前處境的人。在小組中，你可以給予並接受支持。人們常說，這樣會幫你感到不那麼孤獨。當人們分享心得和資源時，支持小組也可以成為一個獲取應對信息的好來源。

支持小組可以親自出席、通過電話或在線方式，如：不對外且有主持的聊天室或討論組來進行。小組的結構和方式可以有很大的不同，所以找到一個感覺合適的小組很重要。你可以嘗試與小組負責人談談，看看哪一個小組會匹配你的需求。

一對一的支持

如果你在團體中感覺不舒服，或者更喜歡沒有那麼完善結構的形式，那麼你可能想要認識正患有或曾經罹患癌症的人士，進行一對一的支持。即使是你剛剛遇到的人或者不熟悉的人，他們也可以根據你們的共同經驗來支持和鼓勵你。如果你不認識曾患癌症的人，你的朋友或家人有可能可以幫你聯絡他們認識的人。

“自從我康復後，社區還有另外兩個人經歷了相同類型的癌症。我每隔兩三天就跟他們談一次，告訴他們會有什麼事情發生。我試著告訴他們我自己的經驗，好事和壞事我都告訴他們了。 - David

社交網絡

許多人轉向在線社區尋求支持和應對信息，包括私人臉書小組和癌症患者的在線留言板，這些使你可以足不出戶，就有一個地方來分享你的經驗並和他人建立聯繫。

“我從各種網絡社區獲得的智慧和安慰對我來說意義重大。知道還有其他人有一樣的診斷、一樣的治療，甚至一樣的恐懼，這使我感到不那麼孤獨。我也認識了一些人；有些話題，我的非癌症朋友和家人雖然盡可能努力，但無法真正理解；然而我可以和這些認識的人坦誠地討論這些話題。 - Mei-Ying

和一位有過類似經歷的人談談

如果你想和一位有過類似癌症經歷的人談談，你可以通過電話與一位訓練有素的志願者聯絡。他們會傾聽，給你希望，提出建議，告訴你如何應對——所有這些都來自一個有相似經歷的人的共同視角。

在 match.cancer.ca 註冊加入這個免費計劃，或致電1-888-939-3333。

你想在網上與人聯繫嗎？

如果你想加入我們的在線社區，請訪問 CancerConnection.ca。你可以閱讀新聞、加入你可能感興趣的討論組、得到支持同時幫助他人。你會在那裡找到關心你、支持你的人。

積極思考



我的治療過程中有幾天很艱難，甚至有幾天我都有些想放棄。但是我總是在自己內心深處發現一些東西來保持積極。我們都有艱難的日子，但是你必須能夠鼓舞自己。 - David

有時候癌症患者會談到積極思考，或者生活中有些人鼓勵你這樣想。有些人覺得這樣很有幫助，但也有人覺得這是一個額外的壓力。每時每刻都保持積極是不可能的，嘗試著一直保持積極可能會消耗你的精力，也可能使得你不去談論那些真實的、值得談論的恐懼和感受。

“有時候，當生活中發生了一些非常糟糕的事情時，你就是做不到保持積極的態度。” Rosana Faria說道。“有些人可能感覺很糟糕，因為他們無法保持積極。這種事並不總是可以控制的。我們頭腦的本質是想事情，而這些事情並不總是積極的。你需要讓這些想法按照它們的方式現身。”

Rosana鼓勵人們把注意力放在他們的態度上，而不是去強求積極的想法。她解釋說，態度是關於你如何處理面前的情況，或者你將如何處理你的想法。把重點放在你能控制的東西上，讓事情變得更好。例如，也許在你接受治療時朋友不給你打電話，你為此感到很難過。Rosana說這是相當普遍的。“但可能是朋友不知道該怎麼做或說什麼，所以你可以問問他們生活中發生了什麼，你可以給他們一個信號，告訴他們不用只談論你的病。”你可以關注你能做些什麼來改變現在發生的事情，借此改善你的狀況。

咬住生活 - Mei-Ying的故事

當Mei-Ying被診斷為患有乳腺癌，並已經擴散到全身時，她工作繁忙，還有三個孩子。那時她45歲，一直健身運動，吃得很健康，精力也非常充沛。所以這一診斷對她來說猶如晴天霹靂，起初她唯有掙扎著去接受。“當我開始看到我生命中的某些部分溜走，我開始覺得我無法控制了，這些對我來說最難的部分。我覺得最難的是失去我的事業。” Mei-Ying是一家研究機構的人力資源經理，她曾經奮鬥了多年才得到這個職位。“真是事出意外，我感覺地毯一下從我腳下被抽掉了。”

經過5年的多輪化療和放療，Mei-Ying找到了自己的應對方法。

她告訴自己，她會盡一切可能阻止癌症成為佔據她生活的重心。“我一直都是一個享受生活的人。所以我的反擊方式就是咬住生活，盡量享受每一秒鐘。我試著去確保我最喜歡的生活部分或讓我感覺正常的部分不受影響。一些傻傻的小事，比如說像我去化療的時候，我必須化妝，然後選擇了一套漂亮的衣服，就好像我要去市中心度過美好一天一樣。”

即使Mei-Ying感覺不舒服，她也一定要微笑著走進去。“我和一些護士建立了很深的感情，如果我過去和她們打招呼，她們總是會給我一個擁抱。”她也給自己小東西慰勞自己。“附近有一家咖啡店，那裡有很棒的咖啡和丹麥卷。我的老公會去那裡買東西給我吃。所以我可以說：“今天要化療——我要吃我喜歡的乳酪丹麥卷。”

在家裡和先生、孩子在一起的時候，Mei-Ying試圖盡可能保持正常的生活。

“我明白要做什麼可以讓自己感覺好像我的生活並沒有天翻地覆，在我感覺良好的日子裡，我真的會擠出每一秒來感受快樂和能量。我們會盡可能到戶外，即使只是他們在那裡四處跑來跑去，而我在一旁安靜旁觀。就是周六晚上爆米花和電影之夜，我們也當成一件大事。”

運動是一個非常好的壓力緩解方式。她盡可能地游泳和騎自行車，並在力所能及的時候，走出家門短暫散步。

而且她總是盡可能地去找樂趣。“有一次化療大約一週後，我們去了多米尼加共和國，並在雨林中穿梭。”她的醫生告訴她，如果她覺得自己可以，那就可以試試。而她就是這麼做的。“當時我十八九歲的二兒子說：‘媽媽，我真為你感到驕傲，我不敢相信你能做這個。’”她邊回憶邊笑了起來。

緩解壓力

大多數患癌症的人會經歷一些壓力。過去應對壓力的方式，放在現在可能就不行。但是你可以做很多事情來緩解壓力並更好地應對。花點時間弄清楚什麼對你有用，這樣做會有好處。降低你的壓力可以幫助你的情緒，並給你情感力量以渡過艱難的時期。

下面的一些想法涉及到走進社區。其他還有一些安靜平和的活動，你可以在家裡做。即使一次只是幾分鐘，也可以幫到你。

身心練習



當我感到疲倦的時候，我每天做20分鐘的冥想。我把家裡的一切都屏蔽了。我呼吸。20分鐘後，我感覺到精力回來了。之後一天都還不錯。 - Sylvain

有幾種類型的身心練習可以幫助你平靜心情、恢復身體、減輕壓力、焦慮和疲勞。許多醫院和癌症中心都有課程，你可以嘗試一下。或者你可以在家中使用書籍、CD或網站進行練習。這些技巧背後的想法是把重點放在當下，而不是對過去的悲傷或對未來的恐懼。

放鬆練習通常包括緩慢的呼吸和放鬆你的肌肉。

冥想就是把精神集中在一件事上，比如呼吸。有許多形式的冥想，可以坐著、躺著或一邊走路一邊做。

意象導引結合深呼吸和冥想，你要想像一個安寧的場景或環境。有些人在練習時喜歡輕柔的音樂或大自然的聲音，其他人則更喜歡沉默。

正念冥想是治療師和醫生有時會教導的一種更加結構化的冥想類型，以此作為應對情緒的一種方式。對你的意識不做任何評判，不試圖改變，而使之專注於當下。

“ 使用正念幫助你應對困境，學會更多地關注當下，這是一個很好的策略。可以用作自我支持，或作為了控制特定症狀而採取的更具體的治療方式。這能很好地幫助你。 - 心理學家Rosana Faria

如果你有興趣嘗試其中一種技巧，請向你的醫療團隊諮詢相關信息並請他們轉介。

身心體力活動

一些屬於溫和類的運動可以通過動作來連接身心，其中瑜伽可能是最知名的。有些類型的瑜伽比較慢，而且更像冥想，而其他瑜伽則更像運動。太極是中國古代的一種“動態冥想”，通過緩慢而持續的動作放鬆心靈。

在開始做任何體力活動之前，一定要和你的醫生談一下。起初和訓練有素的專業人士一起練習也是很重要的，這樣你才能學到正確的技巧。醫院和癌症中心有時會為癌症患者提供課程。一旦你學到了基礎知識，就可以在家裡借助書籍、CD或在線支持來練習。

寫作和其它創意途徑

許多人發現把感覺寫下來，記錄一下，這樣做有所幫助。寫作過程可以讓你的情緒發泄出來，並幫助你處理你的感受。這反過來可以減少你的壓力。有些人覺得寫下自己的情緒比說出來要容易。

你可以根據自己的感覺寫，不管多少。你可以寫在一個自己看的私人日記裡，又或者可以通過信件、團體電子郵件和臉書帖子與你選定的朋友和家人分享。你還可以通過博客、個人網站和社交媒體渠道與世界分享你的想法。

“

我寫了一些與癌症共存的事，並與其他新確診的人分享我的故事，這讓我有一種滿足感。我意識到我所經歷的並不是毫無意義。 - Mei-Ying

如果寫作不適合你，或者如果你覺得這讓你感到疲倦或不安，那麼你可以試試另一種創意途徑。攝影、繪畫或音樂也是表達情緒的好方法。

你需要更多關於緩解壓力的信息嗎？

欲知更多信息，請訪問 cancer.ca/complementarytherapies，或查找我們的手冊《輔助療法》。

興趣愛好

許多癌症倖存者強調花時間在興趣愛好上，真的助益良多。每天做一些愉快和放鬆的事情，或者是一些你喜歡的、對身體具有挑戰性的事情，都有助於平衡日常生活的壓力。這也有助於打發時間，許多人在忙碌的時候會感覺好些。

“

等待測試結果總是有壓力的。他們說：“我會在兩週內給你打電話，告訴你結果。”這就是為什麼我總是要有事做，確保這兩週盡可能快地過去。我不會坐在沙發上等著。我會讓生活前進。 - Sylvain

你可以做一些你一直喜歡、而且現在仍然可以做的事。Sylvain 盡可能保持活躍，他也開始和朋友們一起組織體育賽事，為癌症治療事業籌款。他說：“做這些事的時候，我沒有想到自己的病。”

或者你可以嘗試一些新的東西。Mei-Ying學會了用鉤針編織。她回憶說：“我發現我可以沉醉在這個機械重複的工作中，這種平靜的感覺真是不可思議。”

即使你必須改變自己平時所做的事情，也應該把重點放在你能做的事上，而不是你不能做的事上。

“ 即使我病得很重，我也去戶外散步。我不能去釣魚，我不能去打獵。我離家在外，等待著下一次的醫生預約。我能做的最了不起的事就是散步。 - David

David的生活一直圍繞著戶外活動。他在拉布拉多的一個小社區裡打獵、設陷阱和捕魚。在聖約翰斯的7週癌症治療期間，他做不了這些事情。所以他做了他能想到的最力所能及的事——戶外散步。

與朋友和家人相處的時光

花時間與你喜歡的人一起，這樣可以緩解壓力。有時你可能會和你親近的人談論你的感受。其他時候，你們可能會一起笑，或者做一些你們一直喜歡一起做的事，並嘗試暫時忘記癌症。

“ 我很幸運，我有家人。我不能騎雪地摩托車，但是我和他們一起乘車。我沒有食慾，但他們帶我出去吃晚餐，讓我吃我能吃的東西。這對我來說是強大支持。 - David

Sylvain的朋友如往常一樣和他相處，幫他忘記了自己的病和治療。“如果我們必須去喝幾杯啤酒，那麼我們就這樣做。如果我們憋不住要笑，我們就開懷大笑。並不總是，啊，你的肩膀怎樣？治療怎樣？他們知道我並不想總是只做癌症病人Sylvain。”

Eleanor在遠離家園的一家癌症小屋裡結交了新朋友。每個人都在接受治療，但他們並不總是談論這件事。

“我們在露臺上邊喝咖啡邊聊，歡聲笑語。一切都很好。”

當Mei-Ying生病不能上班時，她有更多的時間來陪伴孩子。“我更多參與他們的活動。我會去參加曲棍球比賽、游泳比賽，以前在我的職業生涯中我真的沒有時間。”她確認自己一定要花時間與那些讓她感覺更好的人在一起：“我曾經說過，癌症幫你清除你生活中的垃圾。我遠離那些往往更負面、更耗費我精力的人。”

對於我們中的一些人來說，朋友和家人可能會包括寵物。研究顯示，與狗或其他動物共度時光，可以緩解壓力和焦慮，提高你的幸福感。

靈性

許多人在宗教信仰和靈修中找到安慰。一些研究顯示，精神上的交流可以減少癌症患者的焦慮和抑鬱，可以帶來平靜和目的感。



無論如何，禱告對我來說總是一種安慰。我總是覺得我並不孤獨。我不祈求被治愈。我不求奇蹟。我總是祈求力量或勇氣，或不要有太多痛苦。我禱告能克服困難。 - Eleanor

有些人像Eleanor一樣，通過禱告、敬拜或閱讀屬靈的著作和有關信仰的文字來強化自己的心靈。其他人可能會在大自然，或通過退修營造的精神空間中找到屬靈的意義。

與精神領袖交談也可以幫你找到心靈的平靜。如果你沒有定期參與宗教服務，或者你不確定你的信仰，不要擔心。心靈護理人員，特別是在醫院的護理人員，經常會接受培訓以支持不同信仰的人。

應對身體上的變化



癌症或癌症治療會影響你的身體。身體的這些變化會影響你的情緒、生活質量以及你對自己的感覺。但是你可以做一些事情來應對。

和你的醫療團隊談一談

身體上的變化並不總是很明顯。你的醫療團隊可能不知道你覺得很難入睡或者記憶力不好。你要告訴他們身體的變化，以及你對此的感受。有時候，職業治療師等醫療專業人士可以幫助你找到應對症狀和副作用的實用方法。這同時可以改善你的情緒。

精力的變化

許多患有癌症的人有時容易疲勞，感到虛弱。這與正常的疲勞不同，因為睡眠或休息並不能消除這種疲勞感。這種疲憊真的會影響你的日常生活、心情和自我感覺。當你感到疲倦的時候，一切好像都變得更糟，管理你的情緒就更難了。

在癌症治療期間，你可能會發現有些日子裡自己精力充沛，有些日子裡卻精神萎靡。試試這些方法來應對：

- 在日記或日曆中記錄你的精力狀況。你可能會看到你的治療計劃有一個規律，你可以嘗試圍繞此規律來規劃你每天的活動。
- 當你累了的時候，讓自己休息一下。做一些你覺得放鬆的事。也許洗個澡或者聽聽音樂。
- 當你有更多的精力時，做些特別的事情。把這些精力用在對你最重要的事情上。
- 盡可能地重新安排你的房間佈局，這樣你就不必在家中從一層走到另一層，從而耗費太多的精力，或者由此感到沮喪。

- 讓你的醫療團隊建議一些你可以嘗試的運動或活動。適度的活動其實可以給你更多的精力。你可能要制定不同的計劃，一個用於體力良好的日子，另一個用於體力不那麼理想的日子。

外表的改變

癌症可以改變你的樣子。有些人體重增加，而另一些人則體重減輕。癌症治療可能會讓你頭髮脫落。手術可能留下疤痕，或改變你的身體外觀以及運作方式。這些變化可能持續很短的時間，也可能是永久性的。

身體的變化會影響你對自己的感覺。你可能會意識到外表的改變，沒那麼自信了。你可能會覺得自己沒有吸引力，對自己的身體感到消極，或擔心你的伴侶會拒絕你。這些感覺是正常的，但有些辦法可使你開始感覺好一些：

如果癌症影響了你的體重，你可以去找一位能幫你控制食慾並保持均衡飲食的營養師。許多醫院和治療中心都有營養師。和你的醫生談談什麼運動對你來說是安全的。即使你的體重不如你意，保持活躍，從事你喜歡的活動，也可以幫助你自我感覺更好。穿讓你感覺良好的衣服，花時間陪伴那些懂得欣賞你的人，這也是很重要的。

如果手術切除癌細胞已經改變了你的外表，你可能會想和你的醫生談談整形（重建）手術。例如，你可以選擇手術來重建乳房或改善手術疤痕的外觀。重建手術可以幫助一些人提升自我感覺。即使你必須等待手術，知道有這樣一個選擇，這可能也會有幫助。

如果化療或放療使你失去頭髮，你可能想戴假髮。如果你想匹配你平常的顏色和風格，那在開始治療之前就準備好假髮。你也可以嘗試戴帽子或圍巾。

在一切都變了的時候仍然保持忙碌——David的故事

當David被診斷出患有罕見的侵襲性鼻腔癌時，醫生為他建議了一個艱苦的治療計劃。首先，他經歷了7週的放療結合2輪化療。他被告知這“可能是他們所能給予任何人的最強化的療之一”。在放療和化療組合後，還有更多的化療。

副作用很嚴重。“我掉了超多的體重。我食不下嚥，失去了所有的味覺。2週我就掉了一百二十磅。”David一直都是一個自稱為“大男孩”的人。在他接受癌症治療之前，體重達300磅。但他一直很活躍，在戶外度過了很多時光。

“我以前是一個強壯、粗獷的傢伙。雖然我是個大個子，我在生活中也是非常好動的。”

現在，他看著他的身體破碎而沒有辦法阻止。猛烈的身體變化似乎擊中了他☐的根本。他回憶說：“我當時肯定沒有任何肌肉力量。”

在David第二輪化療後，醫生開始懷疑他是否應該用計劃中的第三劑。化療影響了他的聽力，也有風險這種副作用可能會變成永久性的。“那是我治療期間最麻煩的時候。我有很多關於2批和3批化療生存機會的問題。醫生把什麼都和我明確說了，讓我自己決定。我問了各種各樣的問題。然後我自己決定：如果我活下來，至少我要能聽到。所以我選擇不用第三批化療加放療。”

David住在拉布拉多北部的小型因紐特社區——納因。他必須飛往鵝灣，然後到聖約翰斯治療。“在我的治療過程中最大的一件事就是想家，想念我每天做的事。我不能去釣魚，我不能去打獵。我就是在那裡等著下一次見醫生。”David總是盡可能地經常到戶外去。“我無法做在家裡通常做的事情，所以我能做的最大的事就是走路。我走了很多路，直到我的身體無法承受為止。”

在家裡David專注於保持忙碌。平時他全職經營自己的貨運生意。現在他的雇員們做了大部分工作，但他還是盡自己所能。“第一件事就是要保持忙碌，做我平時做的事。你就是要試著回到你的日常生活中，對我來說，那就是工作。掉了120磅後，我無法做我以前在工作中所做的事情。我所有的工作都是在戶外的體力活，對身體要求很高。但是我不得不想辦法讓自己不發瘋，不要一直想癌症的事，所以我盡可能地投入。”他在短時間內做少量的工作，並信任他的雇員們來做其餘的工作。

在完成治療四年後，David又恢復了健康，回到了活躍的戶外生活方式。這是一個循序漸進的過程。“我花了很長時間才恢復了肌肉質量，唯一的辦法是吃正確的食物。儘管我還沒法品嚐我的食物，或者說不喜歡食物，但我其實強迫自己重建自己的身體。我離我以前的體重300磅還差很遠，但是我恢復了一些體重。對我來說這是一個讓我感覺舒適的體重。我感覺很好。我的身體感覺很好。”

腦力上的改變

癌症及其治療有時會影響思考功能，如記憶力和注意力。你可能很容易分心或很難一心多用（例如，在某人正在與你聊天時看一個食譜）。這些竅門或許可以幫你應對：

- 計劃在一天中你覺得最放鬆的時候，從事那些需要你集中精力的活動。
- 通過列出藥物、約會或要做事情的清單來追蹤。你也可以用智能手機應用程序或鬧鐘來確保一切按計劃進行。
- 請朋友或家人通過聆聽、記筆記和在見醫生時問問題來幫助你記住事情。

睡眠的變化

在癌症治療期間，睡眠對於你的頭腦和身體非常重要。但是伴隨著疼痛或噁心等身體症狀，以及擔心、悲傷和其他情緒，睡得好就沒那麼容易。

“ 通常當我晚上準備要睡了，想了想事情，就突然意識到了現實。我有想過，我會克服這困難嗎？當接受治療的時候，大家都會這樣想：我能戰勝病魔嗎？那些就是艱難的時刻。有些晚上真的很難。 - David

試試這些竅門，來獲得更好的夜間睡眠：

- 每天在同一時間上床睡覺、起床。
- 睡前一小時把電子設備拿開。盯著屏幕看後不久就要睡覺，這是幾乎不可能的。
- 臨睡前遠離咖啡因（咖啡、茶、巧克力、可樂飲料）。
- 睡前放鬆，沐浴一下，聽點輕柔的音樂再加一杯溫熱的牛奶。
- 找人給你溫柔地按摩一下。
- 白天小睡不要超過30分鐘，這樣你在睡前會感到更疲倦。
- 白天盡可能多動保持活躍。
- 保持房間涼爽安靜。

生育能力的改變

癌症及其治療可能會影響你的生育能力，也就是你生孩子的體質能力。不孕的女人不能懷孕，或者不能懷孕到足月。不育的男人不能讓女人懷孕。

如果你覺得或知道你將來希望有孩子，請在開始治療之前諮詢你的醫療團隊。問問他們癌症和治療會怎樣影響你的生育能力。你可能會想和一個生育專家談談，保存你的精子或卵子，以備治療後使用。

知道你可能會變得不孕不育，這也許會是個沉重打擊。即使你不打算生孩子（或生更多的孩子），你可能還是很難過。這可能會讓你對自己身為男人或女人有不同的感受。有時候很難確定治療是否會使你只是在一段時間內不能生育，還是永遠不能。這一點不確定性，可能會使調整和適應變得更加困難。感到失落，擔心你的人際關係或未來的人際關係會受到影響，這些都是很自然的事。

請和你的伴侶談一談，分享你的感受。如果你現在沒有伴侶，請與朋友聊聊。如果你感到掙扎，請告訴你的醫生你想和輔導員談談。

積極活動，食得健康，都能幫你

積極活動，吃得好，都能幫你在治療過程中感覺更好一些。

積極活動

治療過程中的體力活動有助於身心健康，可以改善你的睡眠和食慾，降低血壓，減輕壓力。運動幫助Mei-Ying應對治療帶給她生活的許多變化。“通過游泳和騎自行車，我找到了極大的安慰，有能力減輕壓力。情感上來說，我覺得好多了。”

如果你一直都很活躍，那麼一旦你的醫療團隊說可以，就盡量保持鍛煉。你可能無法像確診前那樣做那麼多，但即使是一點點的日常活動也可以幫到你。如果你平時不運動，但想要開始，那就先和你的團隊談談。

許多人擔心鍛煉會使他們更累。但是一般的日常活動，比如快步走，實際上是減輕疲勞的好方法。試試每天至少活動30分鐘。如果你不能這樣做，有些活動總比沒有好。只要你不頭暈、胸痛，或者心跳過快，你就可以讓你的身體做更多的運動。

“ 隨著時間推移，化療開始影響到我，我不得不正視自己在體力上能做些什麼。就如何運動來說，我必須確保自己做出了正確的選擇。也許是一個短短的散步，而不是跑步。也許只是坐在陽光下，走出家門。我確實有過一些這樣的日子。但是我也有幾天可以做更多的事情。你要做力所能及的事，要真正起床去做。 - Mei-Ying

食得健康

健康的飲食為你的身體提供癌症治療過程中所需的營養，可以給你能量，幫你感覺更好，保持身體強壯，也可以使你覺得對自己的健康仍有部分的掌控。

但是，當你患有癌症時，食得健康可能是一個挑戰。症狀和副作用會影響你的食慾和飲食習慣。悲傷和焦慮等情緒會改變你對食物的感覺。

一般來說，食得健康就意味著要吃各種健康的食物，如蔬菜、水果和全穀物。但是每個人的營養需求都不一樣。與你的醫療團隊談一下，註冊營養師可以幫你找到獲得所需營養的方法。

你可以在我們的手冊《面對癌症、食得健康》中找到更多的信息和食譜。

欲知有關身體症狀和副作用的更多信息，請參閱我們的其他手冊，包括《化療與其他藥物療法》及《放射療法》。

癌症教會他照顧自己——Sylvain的故事

Sylvain在27歲時被診斷患有黑色素瘤，當時他是一名高中教練和體育老師。他一直很喜歡運動，還有個運動機能學的學位。但他並沒有盡其所能地照顧好自己。“當你27歲時，癌症是發生在其他人身上的事。你到外面去，並沒有真的保護自己免受太陽的侵害。你也不會檢查你吃的東西。你不去管這些事情，因為你不覺得自己會生病。”

但是現在他病了。醫生不確定治療效果會怎樣。“但他們總是給我希望。這足以讓我改變生活的很多方面：關於飲食、體力活動、心態。”

Sylvain在確診前一直常吃快餐，現在他增加了更多的蔬菜和瘦蛋白。“當我身為一名住院病人時，食堂24小時都開放，又有健康的食物。在家就都是小分量，有一些蛋白質。我父母幫忙做飯。很多蔬菜，有點肉。我所有的快餐都不吃了。小時候我沒有太多的時間，因為我跑來跑去，又做曲棍球裁判又做教練。我以前吃很多快餐，然後在我生病的頭三年，我想我可能只吃了兩次快餐。吃蔬菜吧，你會得到很多的能量。肯定會有幫助。”

在冗長的治療期間，Sylvain盡可能保持身體上的活躍。但患有癌症意味著他必須改變自己的運動方式。他一直都很喜歡強迫自己做更多，但是現在如果他做得太多，他就覺得更虛弱了。“有一次我說，好吧，我必須拋開要做最好的運動員這個想法。我必須調整一切。我還是會登山、跑步，但是我限制了運動的程度。如果我需要休息，那我就休息。”

體力活動也有很多情緒上的好處。他說保持活躍能幫他感到自己活著。如今身體可以的時候，他能夠滑雪、游泳、打棒球，還有和女朋友一起打羽毛球。他還提前做好計劃做自己喜歡的事情，特別是旅行。計劃下一次旅行，比如去加利福尼亞州的棒球場，這些都能幫他渡過艱難的時期。“當你在醫院病床上的時候，你會說，那我要做什麼，才會使我的生活有意義。對我來說，那就是旅行了。這樣下一次我在病床上時，我腦海中的畫面將會是美好的——都是關於我做過的事情，我有過的旅行。”

應對人際關係



癌症會使你的人際關係變得緊張。家人、朋友、鄰居和與你一起工作的人可以成為很好的支持來源，但他們也在努力尋找自己的方式，來應對你患上癌症這一事實。得到你所需要的支持並不總是像你想的那樣順利，但是有一些方法可以使它變得更容易一些。

告訴別人你有癌症

談論癌症診斷可能很難。你可能擔心該說些什麼，或者家人和朋友會如何反應。但把你的病告訴別人是得到支持的第一步。一旦他們知道你正在經歷什麼，許多人都會想要幫忙。

先準備計劃。決定你想要告訴誰，親自說或通過電話。想想你想說什麼，會給出多少細節。試著想一想人們可能會問的問題，然後想出一些簡單的答案。你不必回答每一個問題，你可以選擇分享多少。當你準備好要談話時，找一個安靜的時間和地點，這樣你就不會被打斷。

盡可能誠實地談你的感受。你不必假裝你沒事。

讓其他人幫忙。不停地談論你的診斷可能會很累。你不用自己來告訴所有人，可以讓朋友或家人把這個消息告訴所有你希望知道的人。如果你自己告訴別人，有時候讓一個已經知道診斷的人來支持你，幫助你解答問題，這樣做會有幫助。

使用電子郵件和社交媒體。通過電子郵件或社交媒體來告訴別人，可以讓你有時間字斟句酌。也可能不用那麼情緒激動。

Mei-Ying用電子郵件和除她家人以外的很多人來分享她的診斷。她記得：“有時我就是無法親自去說。我知道我的長處和短處。我明白如果我親自去說，我可能會崩潰。我不想崩潰。所以我選擇了在我和交談的人之間留一點距離。”

在發送郵件後，她收到了最有力支持的一些回復，因為人們有時間來思考他們的回應。

“ 這樣一來，他們有機會在自己的時間框架內對信息稍加消化。我想幾乎每個人都回了電子郵件或寄了卡片、信箋或信件，我都留著。在那些黑暗的日子裡，我會回去看一下。差不多8年過去了，這些郵件我現在還留著。 - Mei-Ying

處理別人的反應

當你談論你的癌症時，你可能會得到一系列不同的反應，和有些人講會很容易，他們也會知道該說什麼，怎麼支持你。其他人的反應可能會讓你覺得驚訝或很混亂。他們可能會很難過，最後你不得不去安慰他們。他們可能會說錯話，聽起來過度樂觀，甚至可能一言不發。

Mei-Ying分享她的消息時並不順利：“我通過電話告訴朋友們時，他們幾乎都說不出話來。而當他們開口說的時候，他們通常都說那些典型的、制式的安慰話。比如說像‘你會戰勝病魔的’，或者‘我認識的有個人也經歷過這個，他就沒事。’” Mei-Ying感到失望，但她表示接受。“說這話的人可能會覺得這很安慰人，但是你真心想聽到的是有誰能明白你的恐懼和焦慮。但是人們都那麼震驚和沮喪，生怕說錯話。”

人們的回應並不總是與你和你的情況有很大關係，可能更多的與那些人自己的性格、經驗和癌症知識相關。如果人們並未如你希望中那樣反應，盡量不要認為這意味著他們不在乎。給他們時間適應這個消息，來處理自己的感受。通常家人和朋友隨著時間推移而更加支持你。

“ 有趣的是，幾個月內大多數朋友其實都打過電話給我，為他們的第一反應道歉。- Mei-Ying

分享你的感受

談情緒並不總是件容易的事。你可能擔心你會哭或失控，你可能會覺得談論你的感受代表無能，或者你可能覺得你必須堅強，這樣別人才不會為你擔心。

“ 我不是那種與別人分享我的麻煩的人。當情況不好的時候，我不想告訴我的朋友和家人：‘我的一天就是這樣。’如果有人問，我就說還可以。- David

認識交談的價值。交談是件好事，可以使你的人際關係更堅固，幫人們了解你正在經歷什麼，也可以幫你理解你自己的情緒並感受到有更多掌控。只要有人聽，就可以為你提供你所急需的支持。

誠實地談談你的感受。你可以擁有你所有的情緒。你不需要通過隱藏你的恐懼來保護別人。表達情緒是件健康的事。如果你不確定你的感受，那你就這麼說出來。一旦你開始說話，你可能會發現這比預期的更容易。

不要強求。大多數人發現，有時他們想分享，有時不想。如果有時候你不想說話，就實話實說。

讓大家知道最新消息

癌症治療可持續數月甚至數年。隨著時間變遷，你可以自行決定要和誰分享哪些信息。即使你知道他們是好意，可是回答關於你健康的無盡問題，可能會開始感覺像個負擔了。

如果人們問你的情況，可以給出一個簡短的答案。也可以告訴他們你很高興得到他們的支持，但你現在不能說話，或你現在不想說話。

有些人覺得讓一個他們信任的人擔任中間人是很有幫助的。你的中間人可以監督並回電話和電子郵件，並安排人們在合適的時間來看你。你或許還可以在你的手機上錄個留言或在電子郵件中使用自動回復，把聯絡你的人轉到中間人那裡去。你的中間人可以群發電子郵件或在網頁、博客或社交媒體頻道上發布你的最新情況。

建立你的援助網絡

建立一個援助網絡可以幫你應對，感覺不那麼孤獨。幫助有很多種形式。有的人擅長實際性幫助，像照顧孩子、做飯、做家務、照顧寵物或植物。其他人可以幫你整理日曆和待辦事項列表。有些朋友或家人則最擅長聆聽和支持，當你不開心的時候給你安慰。

許多人覺得尋求或接受別人的幫助很難。不要擔心你是否自私，或是否會給別人造成負擔。許多人真心想幫助，想覺得自己是有用的。如果你願意，你可能會驚訝於有那麼多人願意支持你。

“ 我所認識到的是，有時可以成為你最好的支持者的人，恰是你最沒有想到的人。所以不要關上門。打開你的門，因為走進來的人，對你會是個驚喜。 - Mei-Ying

接受幫助

人們經常會隨便一說要幫忙，但他們很可能不清楚他們到底能為你做什麼。你可以直接告訴某人你需要什麼，請明確點說。如果星期二需要坐車去看醫生，就直說。如果你需要有人為你修剪草坪或為走道鏟雪，那就這麼說吧。家人和朋友可能更希望你直接告訴他們，而不是要猜測。

你甚至可能簡直不敢相信有這麼多想要幫忙的人。中間人可以代表你安排，可以幫你決定需要做什麼，誰可以做什麼，什麼時候做。他們還可以使用應用程序，在線日曆或臉書頁面來制定計劃或時間表，以便人們可以選擇他們覺得自己最適合做的事。

尋求幫助

不是每個人身邊都能有很多人表示要幫忙。如果人們不站出來，盡量不要做最壞的推測。有時候他們只是不知道該說什麼，或者不知道如何提供幫助。如果你明確表示你的需要，你可能會發現更多的幫助將出現在你面前。在需要的時候尋求幫助是顯示出你的強大，而不是無能，所以不要害怕伸出手尋求幫助。



有時候僅僅分享信息就是個催化劑。人們可能會說：“因為我想知道如何提供幫助，所以我很高興你提到這件事。”在某些情況下，我們才是那些需要站出來說“我需要幫助”或“我想讓你知道現在就是這麼回事”的人。因為人們感到不自在。他們怕會以某種方式侮辱到你，所以不知道該怎樣說要幫你。

- Mei-Ying

家人很重要

“ 我們所有的生活，以及我們——包括我的父母、姐姐和哥哥——我們在一起的方式都改變了。 - Sylvain

你的家人都會對你的癌症做出反應，並以他們自己的方式應對。他們可能與強烈的情感鬥爭，如恐懼甚至憤怒或內疚。即使他們不是癌症患者，他們也在應對變化和難過的情緒。

癌症及其治療可能會對家庭關係造成傷害。一些關係會受到損害，尤其是那些已經有問題的關係。但許多人都說他們的家庭關係越來越堅固，越來越有意義。家庭可以是你的安全之地，是舒適和力量最好的來源。

“ 我的妻子在整個治療過程中都陪伴著我，她比我更了解我所經歷的。她看到了這一切，感謝上帝。我無法想像如果沒有像我妻子這樣的人支持我，我要怎麼度過這種癌症治療。
- David

“ 我的姐姐把我當作她的孩子一樣，照顧著我。她有自己的生意，但她離開了自己的工作。她把她的孩子留給丈夫，然後留在我身邊。她就是我所需要的，她也知道這一點。她在我身邊總是能讓我平靜下來。 - Sylvain

角色和責任的變化

癌症可以改變你在家庭中的角色和責任。無論你是主要的工資收入者還是家庭主婦，開車帶孩子們去游泳課的父母或是幫助年邁父母打理花園的成年子女，你都可能不得不放棄或減少你一直所做的一些事情。當你的角色發生變化時，你的家庭中別人的角色也經常會改變。你在生命中所處的階段，往往決定了你們需要適應的變化。例如：

- 作為父母，你可能會與你的成年子女互換角色，他們開始照顧你。

- 如果你的父母身體健康，能夠幫你，癌症可能會使他們比以往更多地參與你的生活。
- 如果你正在照顧年邁的父母，現在其他人可能需要幫助他們，使你可以專注於自己的健康。
- 如果你的孩子仍然住在家裡，他們可能需要做更多的家事或承擔父母以前做過的工作。

變化需要時間去適應，而且可能會是件有壓力的事。當他最初確診時，Sylvain是個仍然和父母住在一起的年輕人。他很多事都依賴父母。父母開車送他到醫院接受治療，甚至在華盛頓進行實驗性治療時，就睡在他身邊。但是這並不一直是件容易的事。Sylvain說：“當你生病的時候，我覺得身為父母的他們想接管一切。十年來我們在溝通方面起起落落。現在他們明白他們有他們的角色，沒問題。但是最初的時候，孩子生病了，我覺得他們作為父母，什麼都想親歷親為。”

幫助你的家人應對

你的家人如何應對這一切變化以及隨之而來的感覺，這部分取決於過去你們是如何共渡難關的。為了幫助你和你的家人渡過難關，請嘗試：

充分利用你們在一起的時間。談談你們對彼此有多重要，表達自己的感受——愛、焦慮、悲傷或憤怒。別太擔心會說錯話。分享你的感覺好過隱藏感覺，這樣也可以幫到別人也開誠佈公。

當家人試圖幫助你時，請給予反饋。讓他們知道你感謝他們的幫助，但請你坦率地說出你是否需要。家人中沒人能讀懂你的想法，你的伴侶、父母或孩子都不能。

讓家人知道你的健康狀況。知道狀況可以幫大家來應對。回答大家提出的任何問題。尊重家庭成員，他們有同意或不同意你的決定的權利，但請明確表示這些是你需要做的決定。

定期舉行家庭聚會來討論未來一週的事。你們可以一起做一個時間表，包括即將要赴的醫療預約和治療，以及那一週家庭成員們的活動。你可以列出需要完成的任務清單，並對各自的任務達成一致意見。這種聚會是很好的方式，讓大家可以花時間在一起，還可以看到看看每個人應對得怎麼樣。在聚會中可以談談任何影響到家庭生活的事，無論好壞。那些希望參與的外地家庭成員可以通過電話、視頻或在線聊天工具加入。

保持堅固的伴侶關係

你與伴侶或配偶的關係可能會面臨一些新的挑戰。每個人都可能以不同的方式應對這種情況。一個人可能比另一個人覺得更有希望。一個人可能想要大量關於癌症的信息，而另一個人則不想知道很多。一個人可能更傾向尋求幫助或者談論感受。

試試通過這些策略，來保持你堅固的人際關係：

和你的伴侶談談他們的想法和感受。盡可能的坦誠和誠實。Mei-Ying強調，溝通其實挽救了她的婚姻。“如果沒有溝通，我最後可能會和他離婚。”她笑著說：“我老公比我更堅強。我誤以為是他不關心或不在乎。幸運的是我們非常開誠佈公地談話。他向我解釋說：‘我沒有不在乎。我只是不能讓自己在你面前崩潰。但是我每天上班路上都在自己的車上哭。’他總是確保別人只能看到他最堅強的一面。他覺得他不可以表現出自己的情緒。因為他覺得我會把那看成是一種軟弱。”

想一想過去你們是如何一起應對的。想一下有什麼策略有用，什麼沒用。你或許會想做一個可以一起做的事務清單，以保持你們的堅固關係。

讓自己暫停關注癌症，先休息一下。交談，並一起做其他事情。暫時離開彼此或許也有幫助。你可能需要時間獨處，才能不感覺像個“癌症病人”。你的配偶可能需要休息一下，暫時不必擔心你。

敏銳一些。如果你們當中有誰今天過得不好或者心情不好，那麼改天再討論困難或情緒化的事也是可以的。

如果需要，請尋求幫助。你和你的伴侶有可能需要一起或分開見家庭治療師。對夫妻們來說，支持小組也可能會有幫助。

性與親密關係

癌症及其治療可能會影響性關係。一些癌症患者失去了對性生活的興趣，或者不能再有性趣了。這些變化很多都不是永久性的，但是也可能會影響你們的關係。

即使你的性生活可能不會保持不變，也不必完全終止。有人說擁抱、依偎、親吻和愛撫會變得更重要。即使只是兩個人靜靜地呆在一起牽著手，這對你們兩人都會很治愈。

開誠佈公的談話也很重要，你們可以一起決定做什麼事能讓你們愉快又舒適。

如果你覺得很難去談論性事，輔導員可以幫忙。無論你是單身還是戀愛中，你都可以和你的團隊交談。他們應該能夠給你提供信息、建議和支持。

我們的手冊《性欲與癌症》中有很多關於處理性方面的問題的信息。

幫家中的孩子應對

你可能會很擔心還在家裡住的孩子會如何受癌症的影響。他們也必須應對他們在家中角色的變化，以及他們對父母生病的感受。他們可能會感到憤怒、傷心或內疚。他們可能會擔心自己的生活改變，或者在家人都關注你的疾病時，感到被遺棄。為了幫助你的孩子應對，你可以：

安慰並安撫你的孩子。告訴他們，他們會得到愛和照顧，鼓勵他們說出自己的感受，並儘量耐心。所有年齡的孩子都需要時間來調整。

告訴孩子適合他們年齡的疾病信息。讓他們知道你願意談論並回答問題。反復告訴年幼的孩子，你生病不是他們造成的。

盡可能地保持有規律。鼓勵他們去見自己的朋友，做自己喜歡的事。如果規律會變，就事先告訴他們。如果可能的話，讓他們幫你來計劃要改變的事。

繼續與他們一起做一些事情。哪怕只是看電視或幫他們做作業，那也很重要。和他們談談他們生活中發生的事。

請朋友、親戚或其他值得信賴的成年人和他們在一起多呆點時間。青少年可能會覺得更容易向父母以外的人打開心扉。當你不舒服時，小孩子可能需要照顧，你可以讓別人去學校接他們、開車送他們上課或者去和朋友玩、到朋友家過夜。

將目前的情形告訴老師、校長、輔導員和其他護理人員，如日托工作人員、保姆或教練。他們可以幫你的孩子應對，並有可能注意到你所不知的行為改變。

規則要保持一致。即使你身體不適，你的孩子也需要知道你仍然是家長——管事的人。

讓他們參與進來。鼓勵他們在家幫忙做些小事。比如說，即使是小孩子，也可以讓他們為你的房間畫一幅畫，這樣會讓他們感覺很好。

如果你擔心孩子的行為發生重大變化，請諮詢你的醫療團隊。但所有這些行為都是正常的：

- **小孩子可能會通過發泄來引起你的注意。**他們可能會調皮、沒禮貌或變得纏人、沒有安全感、拒絕離開你的身邊。有些孩子會表現得比他們的實際年齡要小。他們也可能會對最喜歡的活動失去興趣，或者有睡眠或作業方面的問題。有時小孩子會擔心你患癌症是他們造成的，或者擔心他們自己可能會“得”癌症。

- 青少年能夠更多地去了解你的病情，但他們仍可能很難去應對。有些青少年可能看起來無動於衷，很少表現出感情或者躲避你。其他人可能會表示憤怒、發泄或惹些麻煩。青少年可能會反感他們要負額外的責任，或者會主動表示要幫你，給你愛的鼓勵——甚至有時候同一天會做出以上這兩種反應。

你應該告訴孩子多少信息？

你可能很想不去談論你的癌症，尤其是不和小孩子談。但是孩子們經常會感覺到某些事情不對勁，如果你沒有告訴他們事實真相，他們可能會去想像最糟糕的事情。如果他們從別人那裡聽到最新消息，他們可能會生氣。如果你誠實地和他們談談，幫他們分享他們的感受，這可以讓他們感到安全和放心。這些策略可以幫你：

提前做好準備。想想你要說什麼，練一練要怎麼說或把它寫下來。簡單直接的話是最好的。當你覺得平靜時可以選個時間談一談。

問問他們對癌症了解多少。然後你可以談談那些不正確的信息。不要給他們太多信息。告訴他們基本知識，例如癌症的名稱、在身體的位置、治療方式及其可能出現的副作用。你可以問問他們還想知道什麼。

給孩子充足的時間來提問並分享他們的感受。試著去誠實地回答問題。如果你不知道某個問題的答案，沒關係。告訴他們你會去找答案，然後再和他們分享。

和你的孩子小心對話—— Mei-Ying 的故事

當Mei-Ying被診斷為患有乳腺癌時，她家裡有一個5歲的女兒和兩個十幾歲的兒子。她和她的先生在如何談論她的癌症方面非常用心。

“我覺得我19歲的兒子可以作為一個成年人來交談。我用了和我父母談話時類似的用語。我的兩個兒子都是我絕對的支柱。他們擁抱我，流下了眼淚，然後做了那種情況下所有該做的事。他們或多或少地會從我和我老公那裡得到一些信號。所以在最初的震驚過後，他們都變得非常堅強，希望參與進來，並且想知道他們能夠怎樣以自己的方式來幫我。”

在多年的化療過程中,她的存活幾率都是個未知數。在Mei-Ying化療了一年左右後,他們才和女兒談話。“她知道我病了,但我們從來沒有真正過多地討論過,直到我沒了頭髮。我們從來沒有和她討論過情況到底有多嚴重,直到她8歲左右,我進了醫院的重症監護病房。然後我們就必須和她認真談談了。”

Mei-Ying對這次談話也同樣的用心。“我知道孩子們總是從我們身上尋找蛛絲馬跡,所以我確認當我在感情上做好準備的時候才跟她談。我用了她能理解的用語。我沒有使用醫學術語,也沒有使用複雜的詞彙。我對她說:‘我的病真的很嚴重,但是我希望你知道,你知道的這種生活方式不會改變,能多久就會維持多久。我會永遠愛你,爸爸永遠愛你,我們家永遠都在這裡。’我談到了這個病,也談到了她成長的這個有愛和舒適的環境是不會變的。”

起初她流了很多眼淚。但事後,她基本上和她的哥哥們一樣,用自己的方式支持她的母親。Mei-Ying回憶說,女兒總是會告訴她,媽媽是多麼美麗。

“她會說‘媽咪,你沒有頭髮沒關係。你真漂亮。’” Mei-Ying認為,女兒看到他們都在應對,還在享受每一天,在做一家人該做的事,所以她也是這樣做的。

Mei-Ying一直會告知女兒學校有關自己的最新消息,亦感動於她所得到的支持。學校圖書管理員訂購了有關父母患癌的書籍。老師為女兒的班級朗讀這些書籍。在小組討論會上,老師鼓勵所有學生來談談他們家庭中患有癌症的親人。Mei-Ying的女兒和大家分享了她的家庭情況,同學父母發來電子郵件,表示同情和支持,並邀她去家裡玩。

“我們非常幸運。你知道‘培養一個孩子需要一個村莊的努力’這句諺語嗎?就我而言,我有一個村莊支持我的孩子。”

應對生活中的變化



患有癌症會影響你生活中的許多實際細節——工作、財務、你居住的地方以及旅行。你可能會去思考遺囑的問題，或者思考如果你不能自己做決定時，會由誰為你做決定。當一些以前簡單明了的事現在變得很有壓力時，你的情緒健康可能會受到影響。

工作

癌症治療期間，你的工作方式可能會改變。有些人可以在治療期間繼續工作，但其他人可能需要停止。你有多長時間不能工作將取決於你的治療計劃、副作用和你所做的工作類型。工作或不工作，可能會影響你的情緒，這可能是你沒有想到的。

你需要告訴一起工作的人嗎？

最簡潔的答案是不需要。如果你需要休息一段時間，減少工作時間，或改變你治療期間或之後的工作方式，你可以讓醫生開個單子，說明你這麼要求是有醫療原因的。你的老闆或主管只需要知道這麼多。如果你不想說，你根本不需要告訴同事任何事。

如果你不告訴任何一起工作的人，你的隱私會得到保護，但這也有一些不好的地方。如果你經常不上班，或者你的外表因為癌症改變，一起工作的人可能會奇怪到底怎麼回事。人們可能會說閒話，加重你的擔心。另外，如果你不告訴別人，他們就不能幫助和支持你。

根據你對工作場所和一起工作的人的了解，這個決定由你來做。許多人確實在工作單位分享他們的診斷。如果你選擇這樣做，可以想想你會告訴誰，以及你想分享多少細節。

不能工作的時候

一些癌症患者嘗試著一邊繼續工作，一邊接受癌症治療。其他人則選擇，或是不得不暫時休息。一些癌症治療可能意味著你只是幾天不能工作，但其它的治療有可能需要幾週或幾個月來恢復。如果你不能工作，至少要知道你有什麼樣的選擇可能會讓你放心。和你的雇主或人力資源部門談談關於病假、休假或無薪休假的事。你的工會或員工協會也有可能可以提供幫助。

如果你能繼續工作。這可以幫你自我感覺良好。對於我們許多人來說，我們的工作與我們如何看待自己和我們在世界上的位置息息相關。對一些人來說，工作可以提醒他們生命不僅僅是癌症而已。你可能會發現，工作可以幫你不去想你的病。與其他人在一起工作並得到他們的支持，這也可能讓你感覺好一些。

如果你想盡可能多地繼續工作，請告訴你的醫療團隊。他們或許可以幫你安排治療時間以減輕對工作的影響。你也可以談談在工作時如何控制副作用的方法。

對一些人來說，不能工作可能會松一口氣。但是如果這會導致金錢問題，那也會帶來壓力。如果你喜歡你的工作，那可能會很難放棄。Mei-Ying花了多年的時間才建立起自己所熱愛的事業，她發現自己很難停止工作。“這不僅僅是不能工作的問題，也是停止了例行所做的事，失去了所有那些對我來說不僅僅只是同事的人。”

即使是短期放棄工作，也會讓一些人感到自己已經屈服於癌症。如果你有這種感覺，那就試試把這段不上班的時間看作是專注於自己的健康的一個機會。

盡量在不去工作時保持與工作同事的聯繫。在你接受治療的過程中，同事們可能會非常支持你，與他們保持聯繫也可以使回去工作變得更容易。

回去工作

大多數能夠回去工作的癌症倖存者都回到了自己的工作崗位上。許多人說這有助於他們恢復正常，但是完全從治療中恢復可能仍需要時間。有些人覺得先兼職，然後再逐步增加工作時間會有幫助。你可以和你的醫生談談你什麼時候可以準備好回去工作，以及你可以期待會發生什麼。談一談你可能面臨的任何挑戰，並試著安排好，讓自己安全、成功地重返職場。

一旦你回去工作，給自己些時間來調整。剛開始，與你的團隊重建關係可能會感覺很難。可能會有你需要去認識的新人或新老闆。

有些人最終換了工作和事業。例如David就放棄了自己的生意，重返政壇。“我之前當了9年的市長和多年的議員，所以政治就在我的血液裡。”

歧視是違法的

有些癌症患者在接受治療時繼續工作，或者回去工作時，可能會在工作場所遇到問題。只要有資格做這份工作，雇主就不能因為你的癌症病史，在與工作相關的活動中對你和其他人區別對待。雇主必須依法做出合理的改變，比如改變工作時間或職責，來幫助你在癌症治療期間或之後完成你的工作。他們只是不用做那些花費太多，或對健康或安全造成風險的改變。

如果你覺得有受到歧視，可以撥打1-888-214-1090，聯繫你所在省或地區的加拿大人權委員會，或訪問chrc-ccdp.ca。

財務



我們經濟拮据，但是有幾個朋友在經濟上很支持我，幫我付來回蒙克頓治療的汽油費。 – Eleanor

癌症可能會影響你的財務狀況。不能工作，可能還有額外的醫療和旅行費用讓你雪上加霜。你可能要付錢請人做家事、照顧孩子或年邁的父母，或是支付那些健康保險計劃未包括的藥物和療法。要支付計劃以外的開支，同時又損失收入，這可能會增加你的壓力。

這些人可以回答你有關財務的問題，幫你做好預算和規劃：

你的人力資源部門或你的私人保險經紀人。你或許可以通過你的雇主或私人保險公司得到私人保險。詢問一下你的保險條款和條件，比如說它都支付什麼，什麼時候支付，還有你要怎麼使用它。

你的銀行經理或個人理財師或顧問可以幫你預算、規劃你的財務，並給出解決財務問題的建議。

會計師可以告訴你哪些費用在報稅表上可以申索。你的一些醫療費用（如藥物、設備和用品）有可能可以申索。你可能可以申請申索其它費用，如去治療的車馬費或托兒費用。

你治療中心的**社工**可以幫你得到財務援助計劃的幫助和政府福利，他們還可以幫你填寫並提交表格。

政府經濟援助

加拿大政府向生病的人或照顧生病家人的人提供福利方案（經濟援助）。與你醫院的社工談談聯邦福利計劃，訪問加拿大政府網站Canada.ca，或致電1-800-0-Canada，瞭解你有資格獲得哪些補助。

遠離家園

如果你並不住在一個大城市，你可能至少為某些治療需要遠行。為了得到你所需要的護理，你甚至可能需要在治療期間住在別的地方。

即使你必須這樣才能得到最好的護理，離家很長時間還是很艱難的。David必須搬到聖約翰斯治療7週。“我不得不離開很長一段時間，這真的，這是件很困難的事。”他覺得這是他所經歷最有壓力的事情之一。“我很幸運，當時我兒子在上學時正在聖約翰斯租房子，所以我們夫妻就和他一起住了。我真的很感激家人，至少當時我有個住的地方。”

Sylvain在華盛頓哥倫比亞特區有過5年的長期住院實驗性治療。在兩次治療之間，他回到了蒙特利爾的家中。“其實我去美國治療時真的學到了很多。當我在家的時候，我是Sylvain。當我在華盛頓的時候，我是病人Sylvain。所以我能夠把這兩個身份區分開。疾病在華盛頓。這是個學著去區分的好方法。你是一個患有癌症的人，但這不是你生活的全部。”

如果你需要改變你的家居情況，無論是短期還是長期，請與朋友和家人談一談。他們可能會有想法或建議，可以幫你決定住在哪裡。你醫療團隊中的某些人（如社工）可以幫你在治療期間找到臨時居住的地方。你的治療中心附近可能會有病人小屋。

如果你必須離家接受治療，請帶上一些令人安心的物品，比如家人合影、你最喜歡的枕頭或你最喜愛的音樂和耳機。這樣即使在一個陌生的地方，你也會有一些熟悉的東西。你也可以問問工作人員是否可以裝飾你的房間。例如，你可能想把你的孩子或孫子的繪畫貼在牆上，或是放一件珍藏的藝術品。

離家——Eleanor的故事

Eleanor 81歲時被診斷患有結腸癌。她做了手術，切除腫瘤，但不到一年後，醫生發現了一個癌性淋巴結。遠行是個很大的挑戰。Eleanor住在新不倫瑞克省的一個小鎮，最近的癌症中心在蒙克頓，要開車4小時才能到。“我做了很多事，包括PET掃描和活檢，全在蒙克頓做的，所以我必須來回奔波。”家人開車陪她去見醫生。在治療期間，她時不時會住到蒙克頓的侄女家中。“我的家人幫了我很多。”

當她的癌症復發時，Eleanor需要放療和化療。為此，她搬到了蒙克頓的癌症小屋。她在那裡呆了2個月。

“小屋不是家，但真的很好。我有個私人房間，有個很棒的浴室。他們每隔兩三天就來打掃一次。而且我有毛巾、面巾、肥皂——我所需要的一切。房間裡沒有電視或互聯網，但我有我的iPad可以玩。他們的員工很棒，都是很好的人。一切都很完美。如果你必須有個地方留下來接受治療，那你很幸運。”

Eleanor還喜歡和其他住客在一起。“我交到了很好的朋友，他們現在仍然是我的朋友。每個人都在經歷同樣的事情，所以我們不必解釋。我們就像是‘啊，今天早上怎麼樣？’我們都在數日子，用叉號在日歷上做標記，直到我們能回家。”

每個週末她都和她的侄女住在一起。“她星期五會來接我，星期天晚上送我回來。她把我照顧得很好。”當Eleanor覺得身體可以的時候，她會利用這個在大城市的機會和侄女一起出去逛逛。“她為我做了各種各樣的事情，她會帶我去購物。我們會去我好喜歡的瑞士餐廳，家裡那邊都沒有的。”

離家這麼久很難。Eleanor現在已經沒有癌症了，也能坦然地談論她的經歷。“是怎樣就是怎樣，一天一天來。做你該做的治療。也不全是那麼糟，我總是去尋找正面的事情。”

度假中應對癌症——旅行小提示

計劃假期或去旅行、探親訪友可以讓你有所期待，並給你提供一些迫切需要的樂趣。有癌症時你也可以去度假，但是你可能需要比平時更提前開始計劃。這些提示將幫你為離家期間盡可能地做好準備。

和醫生談談

問問你是否能夠旅行或什麼時候可以旅行。要一份你的處方的備份副本，問問如果你跨越時區應何時服用藥物。和你的醫療團隊談談你要去哪裡，還有如果需要，你可以在哪裡得到護理。帶著你醫療團隊成員的聯絡信息，這樣如果你有任何疑問，可以和他們聯繫。

寫下關於你的癌症的關鍵信息

在離家之前，請列出基本醫療信息的清單並將其放在安全的地方。如果你要去一個不以英語為第一語言的國家，你甚至可以考慮把它翻譯一下。該清單應包括：

- 癌症的類型和分期
- 你所做的治療類型，包括化療、放療和手術，以及最後一次治療的日期
- 醫生的姓名和聯絡信息及所在醫院
- 你正在服用的所有藥物的名稱（癌症或其它）
- 關於任何其他疾病或健康問題的說明

如果你要離開加拿大，請購買旅遊保險

這一點在離家之前就要做，非常重要，即使是去美國的一天之旅也是如此。在你制定保險計劃時，要向保險公司誠實地說明你的健康史，然後確認你是不是仍然可以有保險。多問些問題。仔細閱讀你的保單，確認你明白什麼意思。

好好整理行李

確保你隨身攜帶所有需要的藥物，還有你的健康卡和所有的保險信息。將藥物和所有文書放在隨身行李中，不要放在托運行李中。把你的藥物放在原來的容器裡，以防你必須在海關出示給他們看。多帶些藥是一個好主意，以防萬一。

預先護理計劃

所有的成年人都應該考慮他們將來想要什麼樣的醫療和個人護理。不僅僅是癌症患者，這對每個人來說，都是非常重要的。要為此做好計劃，告訴親人你想要什麼。這個過程被稱為預先護理計劃。

如果你不想談論你對呼吸管的看法，或者什麼時候你將不再希望接受治療、維持生命，這是很正常的。制定計劃可能會讓你覺得你放棄了治療或放棄了自己。其實不是這樣的。你只是盡全力為自己和親人提前打算。

只要你能為自己發聲，醫療人員會直接與你討論你所希望的護理。但是將來可能會有你不能為自己發聲的時候。即使那可能與癌症無關。到那時候，如果你有一個預先護理計劃，就可以確保別人會遵守你的意願來做。通過思考這些話題，並告訴你的親人在不同情況下你的希望，這會讓他們在必須的情況下更容易為你做決定。知道別人了解你的願望可以让你放心，減輕壓力。也可以緩解護理者和家人的一些壓力和不確定性。

許多醫院有一個規定，他們會詢問人們，如果病人的心臟或呼吸停止，是否要做CPR（心肺復蘇）來急救。如果他們不想要做CPR，那麼可以同意要DNR（不要復蘇）指令或無CPR指令，由他們的醫生寫在病歷中。不同的醫院可能有不同的稱呼，所以你最好問一下。

寫下來

你應該寫下關於你護理的決定，而原件需要放在一個安全的地方。你也可以將任何與醫療護理相關的法律文件副本交給你的醫生或醫療團隊的其他成員。許多人擔心一旦寫下來就不能改變主意。但其實即使寫下來，你還是可以繼續談論關於預先護理計劃的事，並可以對計劃做出修改。

在確保你的親人和醫療團隊了解你的願望的同時，選擇某人作為你的替代決策者是一個不錯的主意。這個人需要是你信任的人，理解你的價值觀。你的替代決策者要明白你想要什麼，因為如果你不能做決定，醫生和護士會要求這個人幫你做出醫療決定。這個人也可以被稱為你的授權代理人，這意味著他們有合法權力代表你行事。（你也可以委派授權代理人為你做財務決定。）

整理重要文件

- 確保你的家人知道他們在哪裡可以找到你的重要文件。
- 把文件的副本交給家庭成員或醫療保健專業人員。
- 把原件放在防火箱、保險箱或交給你的律師。確保有人知道如何找到它們。

遺囑

所有的成年人，甚至那些沒有患癌症的人，都應該有遺囑並時常更新。遺囑給出法律上的指示，說明你希望在死後如何處理你的金錢、財產和其他資產。也可以包括關於你死後由誰來照顧你的孩子（18歲以下）的信息。或許也包括你希望由誰來照顧你的寵物的信息。在寫遺囑時，請諮詢律師的意見，以確保該文件是合法的。

你可能想要更改現有的遺囑或做一份新的。一旦做完，你可能覺得已經完成了一項重要的任務而松一口氣。你可以隨時通過與你的律師交談來更新或更改遺囑。

“ 我必須做好準備，如果萬一我沒有挺過治療呢？我們必須搞清楚一些事情，比如說像遺囑。這些事在你腦海揮之不去。但只是準備而已。我來自因紐特人家庭，我們有在當家人去世時，如何進行分配的牢固傳統。所以我就那樣做了。 - David



應對治療之後的生活





當治療完成後，有時候人們會想說，好，現在完成了，這一頁翻過來了。但事實並非如此。你還有一段路要走。治療結束是一大步。- 心理學家 Rosana Faria

癌症治療結束這一時刻，可能混合著各種情緒。這可能會讓你感到驚訝。是的，有幸福、有輕鬆——但感到壓力和擔心未來也是正常的，從癌症患者轉向癌症倖存者意味著改變——正如你現在可能已經知道的那樣，改變可能會很難。

人們有時會感到壓力，想立刻恢復正常。但是你的身心都需要時間來調整和恢復。許多人說家人、朋友和同事不會明白你需要多少時間或幫助。如果你明白這可能會是一個具有挑戰性的時期，這可能會在你重建生活時幫你應對。

治療之後的情緒

癌症治療後經歷各種各樣的情緒是正常的。隨著專注點從醫院和醫療事件移開，你可能會開始考慮自己的情緒，並以前所未有的方式去理解。

許多人在悲傷、憤怒、孤獨甚至內疚的感覺中掙扎，而有些人則沒有。很容易會變得沮喪和難過。許多人繼續與虛弱和疲勞鬥爭，這會消耗你的情緒能量，試著對自己保持耐心，並以適合自己的速度按部就班來做事。當初你需要時間來適應癌症和治療，而現在你要給自己一些時間來重新調整。

並不是每個人都在治療結束後會與情緒作鬥爭。但是如果你是這樣的，要知道，這強烈的感覺往往會褪去。請允許自己哭泣，並向家人和朋友表達你的感受。你也可以與你的醫療團隊談一談，他們可能會為你介紹輔導員或援助計劃。

害怕復發

很多人擔心他們的癌症會回來（復發）。隨著時間，焦慮往往會減輕。但是如果有某些事件，如生日和節假日、後續醫生見面、或當你聽到別人患有癌症時，擔憂可能會捲土重來。

自從完成癌症治療以來，David一直與他的醫生進行定期檢測和檢查。他正在緩解期 (remission)，這意味著他身上沒有癌症跡象。但是他說：“內心深處你總是會想，它有可能會回來。”最近他有鼻塞，就像診斷前那樣。他當然擔心。“通過測試、X光片和其他的一切手段，我知道我的病情和癌症無關。實際上這次真的是鼻竇問題。”他笑著說。

Eleanor無法接受癌症真的消失了這一事實，她擔心它會復發。她覺得很難去提前計劃什麼事，只是專注生活就好。“一天一天來吧。”

與你的團隊談談定期的後續護理和你的復發風險。許多癌症倖存者說，與其他那些可以感同身受他們感覺的人談談，這會是有幫助的。如果你對復發的恐懼不會消失，或變得難以抗拒，輔導可以幫到你。

欲知更多關於治療後生活的信息

我們的手冊《癌症治療後的生活》提供了更多的信息，可以幫你為治療後的生活做好準備。

找到你的新常態

“我不能說我已經回到了以前正常的生活，因為我的生活有很多的變化。你會從你的經歷中學到很多，我現在當然更懂得感恩生活了。 - David

在癌症治療結束後的幾個月裡，人們常常對自己的生活有了新的認識。你可能會發現你並沒有回到過去的常態，而是發現了一個新常態。這可能會令人興奮，但也可怕，因為你不知道該期待什麼。

“在我執業生涯中，我們會很多談及新常態。” Rosana Faria說道，“這是你所有經歷的整合。完成治療後，你將有一塊新拼圖——癌症體驗——放進你的人生拼圖里。你可能需要制定一些策略來幫你運作，你需要看看怎樣用這塊新拼圖來生活，☑就是新常態。新常態也可能與你的生活方式有關——你現在該如何照顧自己，你的飲食、運動。壓力管理也可以是其中一部分。這一切都是新常態。”

許多人發現對他們來說，重要的東西已經改變了。這是一個自我發現的過程——他們很高興能夠做到這一點。他們看到自己會對人際關係、職業目標或只是總體生活做出反思。

“我肯定變得不那麼好強了，而是更有同情心。我對與家人一起做最簡單的事情感到滿足和快樂。我活著就是為了體驗這些事，這一點我很感激。 - Mei-Ying

“通過生病，我意識到我對自己有了很多了解。由於癌症這個挑戰，我必須顯示出毅力，要成為領導者。所以通過我所面臨的挑戰，我磨就了一些好品質。 - Sylvain



加拿大防癌協會 (Canadian Cancer Society)

為你效勞

如有任何問題，無論是與治療、診斷、護理或服務有關，我們都樂意助你尋找答案。

致電我們的免費電話號碼 **1 888 939-3333**。



詢問曾受專業訓練癌症資訊人員與癌症有關的問題。

致電我們或發電郵至：info@cis.cancer.ca。



上網與其他人**聯絡**，參與討論、獲取支援和幫助別人。

請到網址 CancerConnection.ca。



瀏覽全加拿大最可信的各類癌症網上資訊來源。

請到網址 cancer.ca。

我們的服務是免費和保密的，其中不少更透過傳譯員，以其他語言提供。

請將你的想法告訴我們

電郵 cancerinfo@cancer.ca 告訴我們，怎樣可以對這本小冊子作出改善。



本會的工作

加拿大防癌協會致力於下列工作以對抗癌症：

- 竭盡全力預防癌症
- 資助研究以戰勝癌症
- 加強本國癌症病人應對癌症的能力並為其提供資訊和支持
- 倡導制定公共政策以改善國民健康
- 團結國民積極對抗癌症

如欲索取有關癌症和本會服務最新資料，或捐款，請聯絡本會。



Canadian
Cancer
Society

1 888 939-3333 | cancer.ca
TTY 1 866 786-3934

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊。
並非用以取代專業醫療人員的意見。

此刊物的資料內容可隨意複印，毋須本會批准，但必須註明為
加拿大防癌協會2017:《當你患癌症時如何應對》。