

应对上消化道癌 对情绪的影响

当您得知自己患有癌症时，可能如同遭受晴天霹雳，也可能会神思恍惚。您还可能感到愤怒、悲伤、不知所措、恐惧、充满希望或孤立无助。

感受并无对错之分，感受到许多不同的情绪是很常见的。

重要的是要记住，您并不是孤军奋战，您可以寻求许多帮助和支持。

一些有用的应对方法

了解您的癌症

有些人发现，更多地了解自己的癌症，包括治疗和康复，可以帮助他们获得更多的掌控感。请务必向您的治疗团队询问您想知道的有关您的癌症的任何事情，或者您不了解的任何事情。也许您还没有准备好知道某些事情，这也没关系。

与他人交谈

与他人谈论您的诊断结果和感受会有所帮助。家人和朋友可以提供很大的支持，但他们可能很难知道该说些什么。他们可能还会担心谈论您的癌症会让您难过。坦诚告诉他们您何时想（或不想）谈论您的癌症，这可以帮助他们为您提供支持。

有时，与患有类似癌症的其他患者交谈会有所帮助。了解他们的经历，知道自己并不孤单，这会让您感觉更好一些。

您可以通过 Pancare 的癌症支持组织和与您情况相似的人建立联系。

咨询

与专业顾问、心理医生、治疗师、社会工作者或精神科医生等专业人士交谈可能会有所帮助。可以请您的医生转介。

保持忙碌

有些人在忙碌时能更好地应对癌症。保持忙碌可能意味着处理财务问题、完成日常事务、拜访朋友和家人，以及计划一些值得期待的事情。另外还可以专注于放松活动，例如听音乐、阅读、看电视或散步。

照顾好自己

如果您确诊癌症，照顾好自己非常重要。多吃有营养的食物、做您喜欢的体力活动、确保睡眠充足，这些都有助于减轻压力。

练习正念

运用正念技巧可以帮助您舒缓压力反应，从而更有效地调节情绪。这可以帮助您提高记忆力、改善免疫系统、促进睡眠、提升人际关系和沟通能力——所有这些在应对癌症时都很重要。

建立灵性连接

越来越多的证据表明，灵修可以减轻压力、使心境平和，提高应对挑战的能力。灵性可能意味着加入有组织的宗教，参加礼拜、祈祷、疗愈或冥想团体。它也可能意味着与教牧关怀者或牧师交谈，或者只是反思您自己对这个世界的信念和您在这个世界中的位置。

可能会发生的情况

情绪变化

有些日子您可能会感到不知所措，而有些日子您可能会感到充满希望。知道并接受自己可能会经历许多情绪可以帮助您应对这种情况。尽管因患有癌症而感到悲伤是很正常的，但如果您发现自己的情绪低落没有好转或变得更糟，那么您可能患上了抑郁症。抑郁症是可以治疗的，因此，如果您陷入困境，请咨询医生。

改变人际关系

癌症也会影响家人和朋友，他们可能会有和您类似的情绪。有些人可能会给予您很大的支持，而有些人可能会表现得较为疏远，不知道该如何面对您的诊断结果。还有些人可能会感到痛苦或无助，而有些人可能会因为您生病而他们没有而感到内疚。给您的朋友和家人一些时间来适应您确诊癌症的事实。

角色改变

您在家庭、学校和工作中的角色也可能会受到影响。特别是，如果一个原来担当主要照护者角色的人如今却变成了需要照护的人。孩子们可能需要做更多的家务或更加独立，或者配偶可能需要承担额外的责任。对一些人来说，这可能是一段艰难的调整期，所以要有耐心并保持沟通渠道畅通。

从哪里寻求帮助

Pancare 的 PanSupport 计划提供免费咨询服务，可为受上消化道癌影响的患者、照护者和家人提供情感支持。

如需咨询经过培训的顾问，或了解有关此服务的更多信息，请发送电子邮件至 support@pancare.org.au 或致电 **1300 881 698**。

澳大利亚癌症理事会也可以提供相关信息和支持 cancer.org.au

Pancare Foundation 提供的信息不能替代医疗建议、诊断、治疗或其他医疗保健服务。Pancare Foundation 可向您提供与上消化道癌相关的医生、产品、服务、临床试验或治疗的信息，但除非明确说明，否则 Pancare Foundation 不推荐或认可任何医疗保健资源。

