

应对癌症

与拥抱生活指南



Chinese (Simplified) | 简体中文



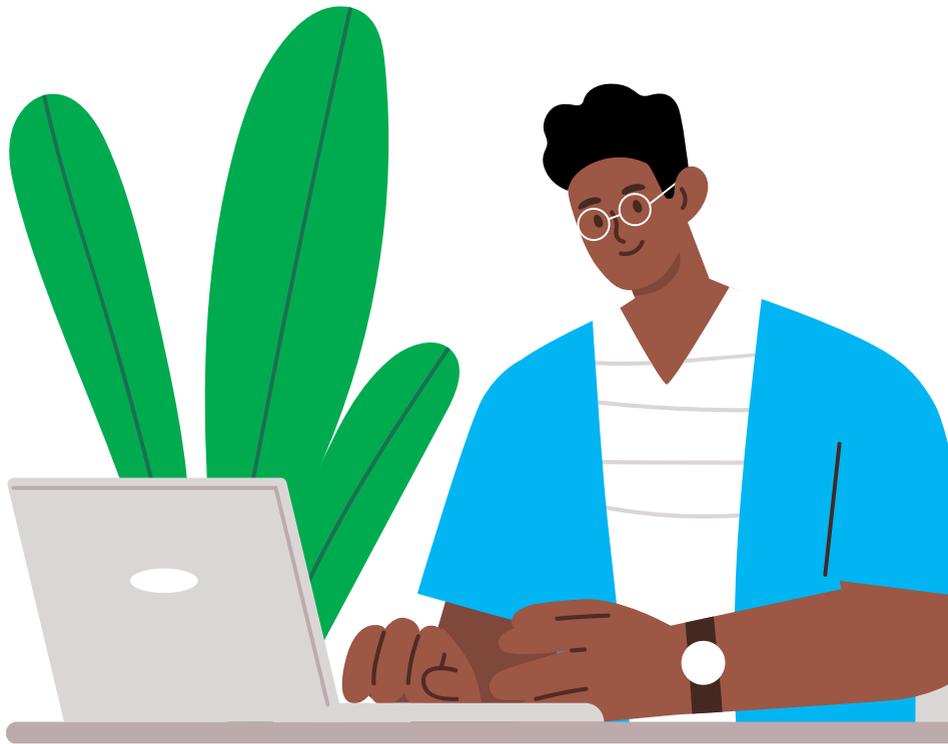
目录

发现癌症	4	住院时的活动范围	24
什么是癌症?	5	探视政策	24
常见提问	5	为乡村患者提供支持	24
谈论癌症	6	为出院做准备	24
应该告知哪些人	6	处理癌症和人际关系	26
如何告知他人	7	为父母和照护者提供支持	26
告知孩子有关癌症的情况	7	兄弟姐妹之间的关系	26
让我们来谈谈感受	8	友情	27
悲伤和失落感	8	伴侣之间的关系	27
从悲伤和失落感中走出来	8	建立新的人际关系	27
宗教信仰和精神依托	10	应对身体的变化	28
可以在哪里获得支持	10	癌症治疗的迟发效应	28
应对他人对你的期望	11	如果癌症复发	30
如果你是 LGBTQ+ 群体的一员	12	治疗方面的决定	30
如果你生来就有间性别特质	14	如果治疗没有效果	31
照顾好自己	16	获取正确的信息	31
自我关爱	16	预先做好治疗决定	31
毒品和酒精	17	记录你的治疗意愿	31
性生活与癌症	17	制定计划	31
实用信息	18	癌症治疗后的生活	32
上学和学习	18	重新定义你的人生计划	32
工作	19	你的身份认同	32
经济情况	20	不确定性和担忧	33
法律事务	21	癌症治疗后的人际关系	33
规划旅行	22	面对他人希望你的生活“重回正轨”的压力	33
获取正确的信息	23	更多信息和支持	34
在医院会发生什么?	24	针对 LGBTQI+ 群体的信息	34
住院手续	24		

发现癌症

如果你正在阅读本手册，则你可能已被告知自己患有癌症。你可能会经历一段艰难的时期，但请时刻记住以下几点：

- 大多数年轻人都能战胜癌症
- 你并非孤军作战
- 癌症不是你自己导致的
- (正确的) 知识就是力量
- 不要放弃希望
- 把你的感受释放出来
- 情况通常会有所改善
- 每个人的情况都不一样
- 你可以就你的情况获得解答和支持



Canteen 提供免费且保密的心理疏导服务。你也可以请医生推荐心理疏导师，或就近联系青少年癌症服务中心 (Youth Cancer Service, 网站: youthcancer.com.au)。

青少年癌症服务中心 (YCS) 入驻澳大利亚各地的各大医院，为 15 至 25 岁的青少年癌症患者提供专门的治疗和支持。

什么是癌症？

癌症是一种细胞异常生长并形成肿瘤的疾病。肿瘤可能是良性的（非癌变），也可能是恶性的（癌变）。良性肿瘤不会扩散，而且通常可以切除。恶性肿瘤可以扩散至附近的组织和其他器官（这被称为“转移”）。白血病是一种骨髓和血液癌症，不会形成肿瘤。

癌症有 200 多种类型，有些癌症在年轻人中比在成年人中更常见。如需了解更多信息，请访问 Cancer Council (cancer.org.au)。



常见提问

他们是怎么诊断出我得了癌症？

常见症状包括极度疲劳、头痛、视力模糊以及感冒或流感症状。有时，在检测其他疾病时会发现癌症。医生使用 X 光、核磁共振扫描 (MRI) 或血检来诊断癌症。

我怎么会得癌症的？

癌症很常见，影响到澳大利亚大约三分之一的人口，但在年轻人中很罕见。每年，约有 1100 名年龄介于 12 至 25 岁之间的澳大利亚人被确诊。大多情况下病因不明。你不会感染癌症或者把癌症传染给他人。经常吸烟或饮酒不太可能是导致年轻人患癌的原因。

癌症可以治愈吗？

大多数年轻人都能战胜癌症。然而，有些癌症无法治愈。预后取决于癌症的类型、所在部位和阶段。如需具体信息和支持，请与你的医生沟通。

治疗需要多久？

治疗时长各不相同。有些癌症的治疗需要 3 个月，有些则可能需要 3 年或更长时间，而且副作用也各不相同。

如需支持，请访问 Cancer Council 或联系你的医生。

谈论癌症

癌症是一个棘手的话题。并非所有家庭都会自在地谈论此事。以下的建议可能会有所帮助：

- **时机**：找到合适的时机和方式来进行讨论。
- **内容**：先决定你想让对方知道什么以及你需要什么支持。
- **人选**：考虑还有谁知道这件事以及他们可以与谁交谈。
- **跟进**：决定在初次交谈后如何与他们保持联系。

应该告知哪些人

决定向谁倾诉可能很难。告诉谁以及分享多少信息的选择权在于你自己。以下是一些在决定该不该告知他人时可以考虑的因素：

告知他人的原因

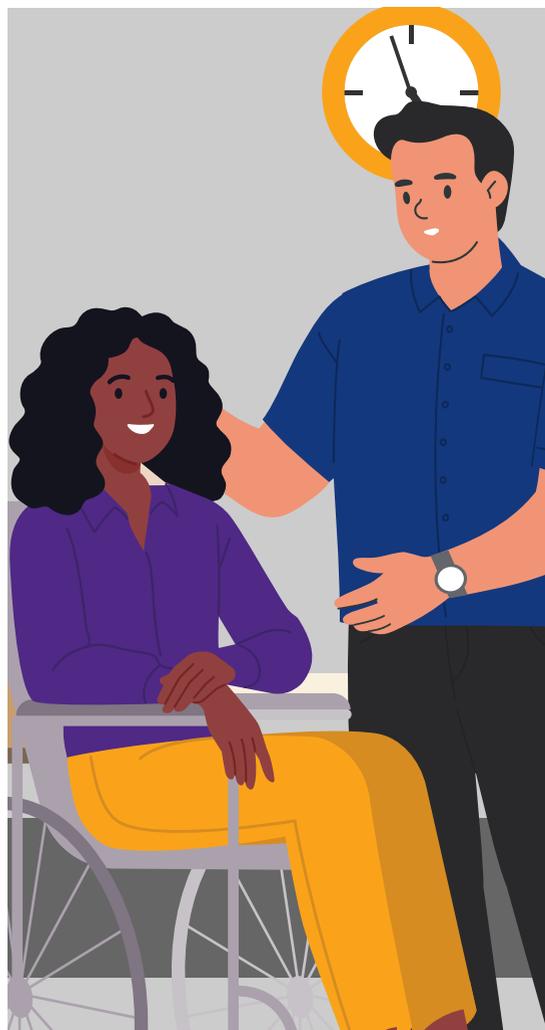
- 可以从可信赖的人那里得到支持。
- 可以减少自己独自承受的感觉。

不告知他人的理由

- 可能会让你感到尴尬。
- 你可能不想重复讲述同样的故事。
- 你不希望癌症定义你的生活。
- 对方可能会分享他们自己的癌症经历。

你必须告诉谁

- **学生**：你没有法律义务通知你的学校你得了癌症，但如果副作用会影响到你的学业，通知学校可能会有所帮助。
- **雇员**：通知你的老板或人力资源部可以让你在请假时更容易获准。



如何告知他人

- **预习内容**：把想说的写下来，或直接朗读你事先写好的内容。
- **有备而来**：做好应对一系列反应的准备。
- **保持耐心**：慢慢来，不要觉得必须要在一次谈话中分享所有信息。
- **分散话题**：可以在做其他事情时顺带谈论一下该话题，从而不将其作为唯一的焦点。
- **指定代表**：如果你想要的话，可以让朋友、家人或老师告诉其他人。
- **处理提问**：如果不是敏感性问题，可以直接指引他们访问可靠的信息来源，例如 Cancer Council 网站 (cancer.org.au)。

在线分享

社交媒体可以成为分享你的诊断的一种方式，但请考虑到你的隐私。与朋友和家人讨论你想要在线分享的内容。

如果难以亲口诉说

- **替代表达**：可以通过绘画、书写、播放音乐、记日记或发送短信的方式表达。

- **心理疏导**：如果难以亲口诉说，可以考虑与心理疏导师沟通。请联系 Canteen (canteen.org.au/counselling) 以获取免费服务。

告知孩子有关癌症的情况

孩子会感觉到哪里有些不对劲。开诚布公是最好的选择：

- **感受**：允许孩子表达自己的感受。
- **信息**：用简短易懂的方式将信息一点一点告诉孩子。
- **安抚**：向他们保证这不是任何人的错，而且癌症不会传染。
- **提问**：鼓励他们提问。

通过 Parenting through Cancer (parentingthroughcancer.org.au) 与其他有相似经历的父母建立联系。从 cancercouncil.com.au 下载 Talking to Kids About Cancer 手册或拨打 13 11 20 获取免费纸质版本。

让我们来谈谈感受

悲伤和失落感

悲伤和失落的感觉可能很难理清。感到悲伤和失落的原因包括感觉自己的身体已不受自己控制、怀念过去的生活以及人际关系的变化。人们表达悲伤和失落感的形式不同，有的人会变得很实事求是，而有的人则会公开表达情感。在实事求是和情感表达之间找到平衡至关重要。常见的感受包括震惊、伤心和不确定。悲伤和失落感会让人觉得生活毫无目的，导致行为和精力状况发生改变。这些感受会有高低起伏，有时你会感觉很好，有时会觉得感觉很糟糕，而且可能不会被时间冲淡。相反，这些感受可能会成为你的一部分，影响你的成长和生活方式。



人们通常认为悲伤会随着时间的流逝而变淡



但其实是我们的围绕着悲伤和失落感而成长

从悲伤和失落感中走出来

在困难时期，可能很难做到应对自如，因此寻找积极的应对办法很有必要。重要的是要找到最适合自己的方法。对于让自己感到无所适从的悲伤和失落感，可以帮助你有效应对的方法包括：写日记、保持日常生活规律、锻炼、尝试新活动、冥想、多与能够为自己提供支持的人相处、继续参与日常活动、确保充分休息、加入支持团体等。

找到最适合个人需求的方法来应对难以理清的情绪和状况也非常重要。



宗教信仰和精神依托

确诊癌症可以促使人们对自我的精神信仰进行反思。精神依托包括个人如何通过大自然、文化和宗教等各个方面寻找生活的意义所在。癌症挑战了人们对生与死的看法，鼓励人们探索信仰。在这段时间里，宗教可以提供安慰，但也可能引发疑问。经历癌症之类的事情会让年轻人重新评估他们的信仰。改变宗教观点可能会导致家庭冲突，或激发对精神世界的新兴趣。无论传统的宗教信仰如何，探索精神世界都可以为逆境赋以理解和意义。

在面对癌症的挑战时，寻求精神上的答案和安慰很自然。

可以在哪里获得支持

Canteen 提供心理疏导和个人支持 (canteen.org.au)。你也可以联系儿童帮助热线 (Kids Helpline, 网站: kidshelpline.com.au; 电话: 1800 55 1800) 或生命热线 (Lifeline, 网站: lifeline.org.au; 电话: 13 11 14)。

如果你发现生活中的变化变得越来越难以应对, 请与你的全科医生 (GP) 或治疗团队沟通。

应对他人对你的期望

患上癌症可能是你一生中面临的最大的、最可怕的事情之一, 感到担心、不安并表露出这些情绪都是很自然的。

因此我们想说, 你其实可以:

- 仍然对你爱的人发脾气, 不做那个完美的孩子、兄弟姐妹、朋友或伴侣
- 无需一直保持勇敢, 也不需要认为整个经历会对你有益
- 无需时刻保持积极的态度

- 不因为癌症被治愈而感到“幸运”
- 不觉得自己经历了人生的巨变
- 不觉得自己很特别。





如果你是 LGBTQ+ 群体的一员

对于面临癌症诊断的 LGBTQ+ 群体成员来说，寻求医疗护理可能不那么简单。你有权在文化安全且包容的医疗环境中接受护理。

了解你的权利

作为患者，你享有《澳大利亚医护权利章程》(Australian Charter of Healthcare Rights) 中规定的权利，其中包括：

- 获得满足你需求的医护服务。
- 你的性取向和性别认同受到肯定和尊重。
- 选择家庭成员参与决策。
- 个人和健康信息得到保密。

如需了解更多信息，请访问 safetyandquality.gov.au/your-rights。

常见提问

探索身份认同

- 癌症会让你重新审视自己的身份认同。
- 治疗的副作用可能会确认或挑战你的身份认同。
- 在此过程中出现一系列情绪都是正常的。

感到孤立无援

- 癌症诊断可能会加剧孤立感，尤其在你已经因为性取向或性别认同而感到与众不同的情况下。
- 你可以向 QLife 和 Minus18 等 LGBTQ+ 组织寻求支持。

担心透露信息

- 决定是否向医疗保健专业人员披露你的性取向和 / 或性别认同可能会给你很大压力。
- 你只需向你觉得方便向其透露的人透露信息。
- 分享这些信息可以帮助你提供医疗护理的人士更好地了解你的需求。

分享你的名字和人称代词

- 用你希望别人称呼自己的名字和人称代词介绍自己。
- 佩戴人称代词徽章可以帮助提醒他人你的身份认同。
- 及时纠正搞错性别的问题，如果问题仍然存在，可以考虑要求更换医疗团队。

将伴侣和家人介绍给大家

- 鼓励你的伴侣和家人参加预约，以向你的医疗护理人员传达他们的重要性。

隐私问题

- 你的医生应该对你的性别认同和 / 或性取向的信息保密。告诉他们你觉得他们可以分享这些信息。
- 你有权要求对违反保密的行为进行处理。



解决医疗干预方面的问题

任何人都不应因其身份的任何方面而受到区别对待。如果你对某个医疗专业人员或服务机构对待你的方式不满意，你可以选择：

- 向澳大利亚人权委员会 (Australian Human Rights Commission) 或州 / 领地反歧视机构提出投诉。
- 如果有必要，可以考虑更换医疗机构。
- 寻求医疗服务经理或社工的支持。

如果你正在接受医学干预来确认你的性别认同

- 与你的医疗护理人员讨论癌症治疗对性别确认程序可能造成的影响。
- 明确癌症治疗会如何影响你的性别转变计划。

如果你生来就有间性别特质

“间性别”是指天生具有的遗传、激素或生理性别特征与男性和女性身体的医学或社会规范不完全相符的人。这些性别特征的差异可能在出生时或很久以后才显现出来。已知的变异至少有 40 种，可能包括完全性雄激素不敏感；46,XY 完全性性腺发育不全 (Swyer 综合征)；和 47,XXY (Klinefelter 综合征)。

你无需告诉你的医疗专家你有间性别特质，但了解这一点可以帮助他们为你提供适用于你的信息。而且根据你确诊的癌症类型，了解你的间性别特质可能有助于为你的护理和治疗提供指导。

如果你感觉无法掌控有关自己身体的决定，请告知你的医疗专业人士务必让你参与有关自己治疗的决定。

你也许可以帮助与自己的医疗团队建立信任。

如需更多信息和支持，请访问澳大利亚间性别人权委员会 (Intersex Human Rights Australia)，网站：ihra.org.au。



照顾好自己

自我关爱

健康饮食

在治疗期间，有时你会没有胃口。但保持良好的饮食习惯很重要。食物是你的身体维持运转所需的燃料，且在癌症治疗期间你需要额外的燃料。

请咨询医院营养师，获取有关你应该吃哪些食物的建议。

Cancer Council 有更多有关确诊癌症后保持健康饮食的信息。访问 cancercouncil.com.au，然后搜索“eating well”。

体育运动

运动有助于：

- 治愈因治疗而受损的组织和器官
- 给你更多能量
- 改善夜间睡眠
- 保持骨骼强健——有些治疗方法可能会降低骨密度，使其更容易骨折
- 应对癌症及其治疗的压力
- 增加内啡肽分泌，让你感觉良好

在开始任何锻炼计划之前，请咨询你的全科医生或治疗医疗团队，了解你是否应该采取任何预防措施。

感染

包括化疗在内的有些癌症治疗方法可能会降低你的免疫力并增加你感染的风险。为了降低感染的机会，你应该：

- 远离生病的人——即使他们只得了感冒或流感
- 要求亲朋好友告诉你他们是否生病了，或者是否与生病的人有过接触
- 经常彻底地洗手
- 如需外出，请考虑戴上外科口罩
- 确保食物已正确清洗和烹饪
- 清洁中心导管时采用无菌程序
- 如果体温达到或超过 38°C 或出现其他症状（如发冷或打寒颤、喉咙痛、皮疹、耳痛或胃部不适），请立即致电你的医生。

确保充足的睡眠

尽管你可能会经常感到非常疲倦，但许多癌症患者都有难以入睡的问题。担心、疼痛、发烧、咳嗽、恶心和治疗药物可能会影响你的睡眠。

ReachOut 提供了有关如何获得良好睡眠的极佳建议。访问 au.reachout.com 并搜索“sleep issues”。



毒品和酒精

毒品和酒精与癌症不相容。为了让你的身体有最好的机会战胜癌症，请务必向你的治疗团队坦白你可能正在使用或过去使用过哪些毒品或药物。这包括非法药物（如大麻、可卡因或摇头丸）和合法药物（酒精、香烟和电子烟）。

癌症及其治疗会影响你身体的感受——你的精力可能会下降，并且你可能难以抵抗感染。毒品和酒精只会让这一切变得更为严重。它们可能会：

- 导致化疗、放疗或其他治疗效果不佳
- 增加副作用的影响
- 增加患胸部感染和其他呼吸系统疾病的几率
- 导致其他感染，尤其是在注射或共用针头的情况下
- 影响你的情绪和行为，使你更难应对癌症带来的身体和情感挑战。

性生活与癌症

癌症治疗可能会让你感到疲惫不堪，并且在数月甚至更长时间内没有太多精力。你可能会对性生活失去兴趣，觉得自己没有吸引力，或者担心自己永远都不再能进行性生活了。但要务必记住，你现在的感觉是暂时的，在将来很可能会消失。

Cancer Council 提供更多有关性生活和癌症的信息。访问 cancercouncil.com.au 并搜索“sexuality”。

如果你仍然对你所经历的任何症状有所顾虑或担心，请与你的治疗团队沟通。

实用信息

上学和学习

因为重返中学或大学而感到既紧张又兴奋是正常的。在你返校之前，请与学校联系，了解将会遇到的情况，如果觉得方便的话，请将自己的情况告知老师。

更多信息请访问 canteen.org.au/ecs。

在中学、大学或 TAFE 的朋友

在返校的第一天，有一个可以支持你的朋友会很有帮助。如果你对大家不断问你问题而感到不自在，或者有人戏弄你，请告知家长、老师或学生服务部门。与心理疏导师沟通也有助于适应学校生活或解决有关治疗的问题。

跟上学习进度

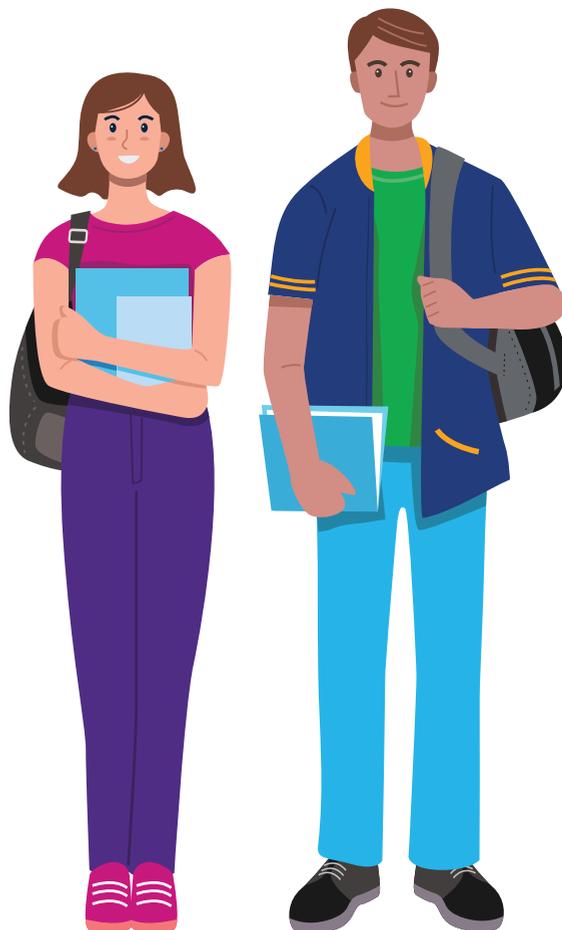
即便已返回学校，你也可能会因为预约看诊或治疗而缺课。为了解决这个问题，你可以请朋友帮你做笔记，请老师通过电子邮件发作业给你，并在老师的帮助下将需要优先完成的作业列出来。如果你需要去离家较远的地方接受治疗，可以考虑远程教育或医院内的学校服务。Canteen 的教育和职业支持服务 (Education and Career Support Service, 网站: canteen.org.au/ecs) 可以就此提供帮助。

学习成绩

治疗结束后，学习可能会变得更加困难，而且你可能会由于缺课或注意力不集中而导致学习成绩不佳。你可能会觉得需要更加努力或改变你的学习目标。在此期间，老师、家长或照护人可以为你提供支持。

11 年级和 12 年级

如果你正在参加科目的毕业考试，与你的老师或学校辅导员沟通，看看申请“特殊考虑”是否会有所帮助。



大学和 TAFE

癌症的治疗和副作用可能会影响你在课程和学习方式上所作的选择。可能造成影响的因素包括对身体的压力、需满足评估要求、健康状况的不可预测性、适应学校生活、是否可以亲自到校上课以及可否完成特定任务。远程学习可能是一种选择。大学和 TAFE 提供支持服务来帮助你进行调整，例如提供额外的考试时间、讲义、笔记记录员、辅助技术以及在评估时考虑到你的特殊情况。

如需帮助，请联系学校福利专员或大学 / TAFE 的学生服务处 (搜索“Accessibility”)。如果你有永久性残障，请联系国家残障保险局 (National Disability Insurance Agency, 网站: ndis.gov.au) 寻求支持。学生中心可以提供各种服务，包括心理疏导、经济援助、课外辅导、职业建议、健康服务、住房、托儿服务、就业服务以及对原住民和托雷斯海峡岛民学生的支持。

工作

重返工作岗位可以增强你的信心和独立性，恢复你的日常生活。以下是有关重返工作岗位的一些建议：

- **了解你的极限**：避免一下子做很多事情，留出时间稍事休息，并考虑调整一下任务、轮班长度或工作时间。在家工作可能会有帮助。
- **及时向老板更新情况**：提前告知后续预约、治疗和需要休养的日子。
- **调整你的日程安排**：确保工作时长适合你的精力水平。
- **隐私**：你可以决定与同事分享多少有关你癌症的信息；你的老板不能在未经你同意的情况下与他人分享有关你的信息。

寻找新工作时：

- **法定权利**：雇主不能因为你的医疗史而拒绝雇用你，而且你也没有义务向雇主披露。
- **保密**：雇主必须对医疗信息保密，但可以询问你是否有能力胜任与工作相关的任务。
- **提供文件**：考虑提供医生证明来解释你的健康状况和工作能力。
- **如何写简历**：按经验和技能而不是日期来组织你的简历，以便说明由于治疗而导致的就业空白期。
- **职业建议**：职业顾问可以帮助你撰写简历和准备面试。

找工作需要时间——善待自己，在期间穿插一些娱乐活动和锻炼来保持积极性。

Canteen 可以为你提供帮助，请访问 www.canteen.org.au/ecs。



经济情况

癌症可能会带来经济方面的担忧，但你可以就此获得支持。

治疗费用各不相同，如有 Medicare，公立医院的治疗是免费的，但可能有等待期。私人医疗保险可以让你更自如地选择治疗地点、时间以及医生，但可能需要支付费用。没有保险的个人仍然可以享受公共医疗服务。与医生、医院和保险公司联系以获取准确的信息。

在澳大利亚，医疗保险公司不能基于健康状况而进行歧视。如有歧视发生，可以向联邦监察专员提出投诉。有癌症史通常不会影响到你获得金融服务，但购买保险时可能需要货比三家。

政府机构和慈善机构的经济援助可以帮助支付房租、照护者费用、药费等。癌症中心（Cancer Hub）的导航员可以帮助寻找经济和精神支持服务。如需澳大利亚政府援助，请联系 Centrelink。

乡村地区为癌症患者提供旅行和住宿支持；标准因州而异。详细信息请咨询你的治疗团队或访问 cancerhub.org.au。

法律事务

做决定的年龄

无论年龄大小，你都享有权利。满 16 岁时，只要你理解相关含义，你就可以参与自己的护理并做出有关治疗的决定。未满 18 岁的话，父母或监护人负主要责任，但也应该将你的意见考虑在内。满 18 岁时，从法律上来讲你已经是成年人了，可以自主做出医疗决定。

立遗嘱

在满 18 岁时立遗嘱，可以确保你去世后关于自己资产和子女归属的愿望能够得到满足。你值得对此寻求法律建议。如果未满 18 岁，但已婚或准备结婚，则此类情况会让你有资格立遗嘱。或者，你可以写下你的意愿并将其委托给可靠的人。

残障歧视

残障歧视是指某人因其疾病或疾病造成的影响而遭受不公平待遇或骚扰。示例包括求职被拒、工作中遭受不公平待遇或大学 /TAFE 入学问题。歧视癌症患者是违法的。如果你遭遇不公平待遇，一定要指出来。

获得法律建议

如需法律建议，请咨询你所在州有声誉的组织或法律援助机构。请只采纳专业人士的建议。如果你感到不知所措，可以向他人诉说你的担忧。



规划旅行

与你的医疗团队讨论旅行计划。根据你的癌症类型和治疗方法，你可能会被限制只能接种部分疫苗。有些国家对某些药物会有限制，你的旅行社或澳大利亚大使馆可以就此为你提供指导。

携带具体治疗的医疗证明。保留纸质和电子医疗记录，并考虑购买旅行保险，了解保险费用和范围因治疗状况、癌症类型和年龄而异。



获取正确的信息

了解你癌症的信息可以帮助你更好地应对。你可以选择获取详细信息还是一般信息。

随时向你的治疗团队提问，例如癌症的类型、扩散程度、必要的检查、治疗的影响、费用以及可获得的支持。确认你的亲人是否可以陪伴你住院以及如何解决出现的任何问题。

询问针对患者和员工的 LGBTQI+ 政策、包容性培训、治疗 LGBTQI+ 癌症患者的经验、保密性、为修改人称代词和惯用名字做记录，以及癌症治疗和性别肯定激素是否会有反应。

当使用互联网获取健康信息时，请核实其来源。留意过时或误导性的内容。向 Cancer Council 和 Cancer Australia 等知名抗癌组织索取信息。请就你在网上找到的信息向你的医生进行求证，尤其是当这些信息听起来好得令人难以置信时。

在医院会发生什么？

住院手续

入院后，预计你会与行政人员和一系列医疗专业人员打交道。其中可能包括肿瘤学家、外科医生和社工。如有需要，你可以要求与医生或护士进行私密的讨论。

住院时的活动范围

你在医院的活动范围取决于你的癌症类型和治疗方法。你的医疗团队将为你提供有关你住院期间活动范围的建议。

探视政策

医院探视政策各有不同。请咨询你的医疗团队了解具体情况。

为乡村患者提供支持

离家在外可能是一项挑战。Cancer Hub 从旅行和住宿上提供实际和情感支持。

为出院做准备

出院可能会令人无所适从。建立日常生活习惯并寻求家人、朋友和医疗保健专业人士的支持可以让这一过程变得更顺利。你的医疗团队和 Canteen 等组织能够为你提供持续支持。



处理癌症和人际关系

癌症诊断可能会使人际关系变得紧张，影响到与父母、兄弟姐妹、朋友、伴侣和新交之间的关系。这些曾经能够为你带来安慰的关系，反而可能在治疗期间给你带来压力和不确定性。应对这些转变需要双方的相互理解和支持。

为父母和照护者提供支持

当孩子被确诊癌症时，父母和照护者常常会经历巨大的情感挑战以及日常安排上的困难。Canteen 为父母和照护者提供至关重要的支持，包括心理疏导和帮助通过 parentingthroughcancer.org.au 访问在线社区。此外，由 Canteen、Camp Quality 和 Redkite 发起的 Cancer Hub 也可以提供实际支持，为家庭提供经济援助和情感支持。我们为父母和照护者提供支持和资源来帮助他们应对挑战，他们不需要孤军作战。

兄弟姐妹之间的关系

癌症患者的兄弟姐妹会经历各种情绪变化，包括恐惧、愤怒、嫉妒、内疚和孤独。家里人的大部分注意力都集中在被确诊的人身上，而其兄弟姐妹常常感到被无视和忽略。我们应该承认他们的感受，这样他们才能得到需要的支持。Canteen 提供专门为患者的兄弟姐妹定制的支持，让他们有一个安全的空间来表达他们的情绪，并与能够理解他们经历的人取得联系。

友情

癌症患者的朋友可能难以接受诊断结果，从而导致关系变得紧张。治疗的压力和情绪波动会使患者的朋友无法了解如何有效地提供合适的支持。一些朋友可能会变得沉默或完全避免讨论诊断结果，而另一些人可能会无意中说出或做出伤害你的事情。了解他们的观点有助于引导相互沟通并促进相互支持。公开交流可以帮助患者和朋友在这个充满挑战的时期互相支持和理解。

伴侣之间的关系

癌症会严重影响伴侣关系，造成情绪波动和沟通困难。伴侣之间可能会经历一系列的情绪，包括恐惧、悲伤、担忧、愤怒、迷茫和困惑。在共同应对癌症治疗挑战的过程中，双方的关系可能会发生变化。伴侣之间应该开诚布公地沟通，表达他们的需求、恐惧和担忧。伴侣之间在共同度过这段艰难时期时，专业心理疏导可以为其提供额外的支持和指导。

建立新的人际关系

在面临癌症治疗挑战的同时，寻找社交和结识新朋友的机会对患者来说非常有益。参与社交活动可以增强自信，也是在生病期间维持正常生活的一种方式。尽管想到建立新的人际关系可能会令人生畏，但患者要牢记不应被自己的诊断束缚。照顾到个人的情感和社会福祉是康复过程的一个重要组成部分。

确诊癌症会对人际关系产生深远的影响，但通过理解、沟通和支持，大家都可以克服这些挑战，共同变得更加强大。



应对身体的变化

每个人都会有自信和身体形象方面的问题，尤其是在少年和青年时期。癌症及其治疗会加剧这些感觉，改变你身体的外观、感觉和功能。体形改变、脱发或疤痕等会让你感觉自己变得不一样了且感觉不自在。

你可能会感到：

- 失去信心和自尊心
- 害羞且不想与他人接触
- 有挫败感
- 愤怒
- 紧张
- 尴尬或羞愧
- 悲伤和失落

癌症治疗的迟发效应

“迟发效应”是指癌症治疗结束数年后出现的健康问题，但并不是癌症复发的征兆。不是每个人都会经历迟发效应。

可能的迟发效应包括：

- 肺部、心脏、肾脏和肝脏问题
- 继发性癌症
- 白内障
- 生育问题
- 肠道问题
- 甲状腺问题
- 蛀牙
- 骨质疏松症
- 记忆力和注意力问题

- 害怕
- 担心

关心自己的外表是正常的。如何应对：

- 尝试戴假发、戴帽子、化妆或穿新衣服。
- 谈谈你的感受。
- 保持健康饮食、充足睡眠并坚持锻炼。
- 花时间与支持你的人相处。
- 请记住，癌症并不能定义你。

管理迟发效应：

- 保留你的诊断、治疗和护理计划的详细记录，以备将来看医生时用。
- 参加后续看诊并报告任何症状。
- 坚持健康的生活方式可能会减少迟发效应的风险。这包括做好防晒、避免吸烟和饮酒，并且定期运动。

如需了解更多信息，请访问 Peter MacCallum Cancer Centre 网站：

petermac.org/services/treatment/late-effects。



如果癌症复发

虽然医生会对你进行最好的治疗，但癌症仍有可能再次出现。这称为复发。这只是意味着少数癌细胞在治疗后存活了下来。

出现与原发癌症无关的新癌症的可能性也会存在，但这种情况并不常见。

访问 cancercouncil.com.au 并搜索“advanced cancer”以获取更多信息。

治疗方面的决定

在决定接受何种治疗时需要考虑的事项包括：

- 这种治疗会对你的生活质量产生什么影响？
- 你会产生哪些短期和长期的副作用？
- 你能接受哪种类型的治疗？
- 你的预后——即癌症可能的历程和结果。

如果治疗没有效果

有时治疗会失败，而且知道癌症无法治愈会令人崩溃。癌症是会缩短生命的病症或绝症，这意味着癌症可能会导致死亡。在这些情况下，Canteen 会提供支持，包括提供心理疏导、帮助你充分享受生活的资源，以及帮你与其他面临无法治愈的癌症患者建立联系。更多详情请访问 Canteen。

获取正确的信息

向你的医疗团队询问一些重要问题，例如：

- 为什么会发生这种情况？
- 没有其他可以尝试的治疗方法了吗？
- 我可以征求其他医生的意见吗？
- 我还剩多长时间？
- 到时候会是什么感觉？会痛吗？
- 我会意识到在发生什么吗？

预先做好治疗决定

你需要对你的治疗做出重要决定，包括：

- 治疗类型和部位
- 何时停止治疗
- 出现感染时是否需要进行治疗或尝试抢救

与你的家人和治疗团队讨论这些事项，以减轻之后的压力。

记录你的治疗意愿

你需要对你的治疗做出重要决定，包括：

预先护理计划可确保你在医疗上的选择在你无法沟通时得到尊重。如需了解更多信息，请访问 Advance Care Planning Australia，或者与 Canteen 或你的治疗团队交谈。

制定计划

在最初的冲击之后，你可以开始计划想要做的事情或说的话。你可以考虑：

- 有什么你一直想做的或者想去看的東西吗？
- 你有什么想告诉亲朋好友的话吗？
- 你有什么特别想见的人吗？
- 你现在有想要做的决定吗？
- 你希望人们怎样记住你？
- 你想为特殊场合留下信或指示吗？
- 你希望自己的葬礼、庆典或追悼会是怎样的？
- 你希望土葬还是火葬？
- 你立了遗嘱吗？
- 你是否已向家人传达过你对临终治疗的愿望？



癌症治疗后的生活

在治疗期间，会把生存放在第一位，但治疗结束后会发生什么？你会进入“存活”的阶段，你可能会面临长期影响，例如不孕不育等健康问题、因伤疤等身体痕迹而导致的自尊心下降、健康焦虑，以及感觉需要在教育、职业和人际关系方面赶上同龄人。尽管错过了很多，但你还是感到压力，觉得自己必须要心存感激。



重新定义你的人生计划

治疗后，考虑重新定义你的生活而不是重建生活。花时间思考一下你是否希望事情恢复到从前的样子。由于你的身体、精力或情绪状态的变化，可能需要考虑某些计划和目标。你可能需要调整你的职业抱负，或者根据你的癌症经历探索新的职业目标。对未来感到不确定是正常的。写下短期和长期计划，并向家人、朋友、职业顾问或社工寻求建议。关键在于去做适合你的事情。请访问 [Canteen](#) 以了解更多信息。

你的身份

癌症可以改变你对自己的看法。外表、自尊、自信和性健康的变化可能会影响你的身份认同。你在人际关系和家庭关系中的角色可能会发生变化，你可能会感到更加成熟和强大。人们可能会以不同的方式对待你，而且“癌症”可能会开始定义你的身份。为了保持自我意识，记得参与患癌症之前喜欢的活动，例如学校、工作和社交活动。

不确定性和担忧

担心癌症复发是正常的，但可能会让人感到精疲力尽。承认并理顺这些感受很重要。善待自己，不要忽视自己的情绪。

癌症治疗后的人际关系

家庭

家人通常期望治疗后恢复正常，但做出调整还是有必要的。等待你的家人慢慢适应时要有耐心。对他们来说，放弃控制权或讨论癌症可能并非易事。建立新的日常活动并继续互相支持。

朋友

你的友情可能会发生变化，有些朋友会变得更亲密，有些则变得更疏远。随着自己兴趣的转变，你可能会重新考虑或结束一些友情，你可以通过俱乐部、团队或在线社区结识具有相似价值观的人。实事求是地看待你想成为什么样的人以及想与什么样的人交友。

伴侣

治疗后，人们通常担心自己是否还具有吸引力，以及是否能够建立新的关系。你可能想知道如何以及何时披露你的癌症病史，尤其是在生育能力受到影响的情况下。建立新的人际关系：

- 通过参加活动来结识新朋友并练习社交技能。
- 与其他癌症幸存者建立联系，讨论约会经历。
- 与朋友、家人或心理疏导师讨论你的担忧。

面对他人希望你的生活“重回正轨”的压力

“是时候重回正轨了”这类善意的话语可能会让你觉得他们不把你的经历当回事。向对方解释癌症经历是持续的，你仍然需要时间和空间来应对癌症。如果你陷入困境，记得寻求帮助。你可以考虑：

- 尝试新的日常习惯。
- 探索个人和职业发展机会。
- 对重要的日期和所经历的失落给予承认。
- 关注确诊以来的积极变化。
- 加入支持小组来分享经验并支持他人。
- 认识到癌症带来的变化、失落和悲伤。
- 将照顾好自己放在第一位，保持健康饮食和定期锻炼。

更多信息和支持

Canteen Connect

canteenconnect.org

Cancer Council (抗癌协会)

cancerCouncil.com.au

13 11 20

CancerHub (抗癌中心)

cancerhub.org.au

1800 945 215

Youth Cancer Services (青少年癌症服务中心)

youthcancer.com.au

青少年癌症服务中心 (YCS) 入驻澳大利亚各地的各大医院, 为 15 至 25 岁的青少年癌症患者提供专门的治疗和支持。

Getting Cancer Young - YouTube 频道

<https://www.youtube.com/channel/UCldIYhxjsF4EdjXDSbUm-Cg>

Peter MacCallum Cancer Centre (癌症中心)

petermac.org/services/treatment/late-effects

Parenting through Cancer (抗癌和养育兼顾)

parentingthroughcancer.org.au

DocDir 网站 (LGBTQI+ 友好医生 名录)

docdir.org.au

Advance Care Planning Australia (澳大利亚预先护理计划 机构)

advancecareplanning.org.au

BlaQ (原住民 LGBTQI+ 组织)

blaq.org.au

Kids Helpline (儿童帮助热线)

kidshelpline.com.au

1800 55 1800

Lifeline (生命热线)

lifeline.org.au

13 11 14

ReachOut (青少年心理健康服务)

au.reachout.com

headspace (青少年心理健康服务)

1800 650 890

Mental Health Line (心理健康热线)

1800 011 511

针对 LGBTQI+ 群体的信息

QLife (LGBTQI+ 服务)

致电 1800 184 527 (每天下午 3 点至午夜) 或访问 qlife.org.au 在线聊天。

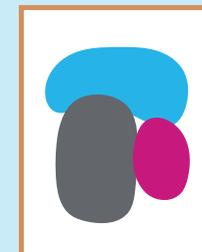
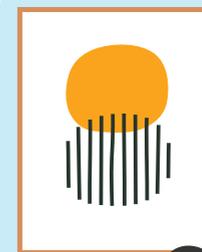
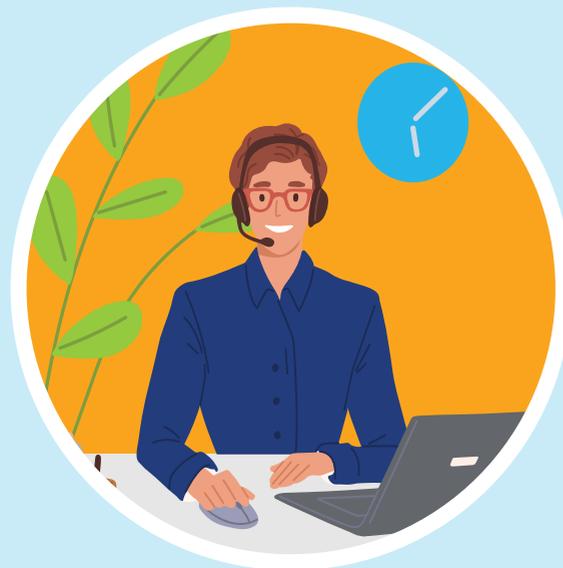
TransHub (跨性别中心)

transhub.org.au

Intersex Human Rights Australia (澳大利亚间性别人权 组织)

irha.org.au

本手册旨在对该主题进行一般介绍, 不应被视为可以替代医生或其他健康专业人士的建议。我们已尽一切努力确保本手册包含的信息在发布时是准确的。



如果你的年龄在 12 至 25 岁之间，
而且癌症已经完全打乱了你的生活，
那么 Canteen 可以随时为你提供帮助。

canteen.org.au

