

支持的各种形式

支持的形式有三种：信息、情感和实质支持。在不同的情况下，您可能会需要不同的支持。您在治疗过程和康复过程当中或许也会得到不同的人对您伸出援手。您身边这些给您提供支持，度过从确诊到治疗，甚至之后的各方面的人们称为“共同幸存者”。他们可能是家族成员、配偶或人生伴侣、朋友、医疗提供者，或是同事。在您的乳腺癌旅程当中，这些共同幸存者或许只陪伴您走过其中的某个阶段，这是很正常的

共同幸存者能够提供：

- 信息支持：这可能包括搜寻关于您所罹患的乳腺癌种类的相关事实或治疗选项。他们也能代您和曾经经历过乳腺癌的人们谈谈。
- 情感支持：他们能倾听您的心声，让您有机会表达您的感受，给您一个拥抱，或是当您需要朋友陪伴的时候，来到您身边。
- 实质支持：这可能包括开车载您去看医生，给您烧饭或打扫卫生，或是陪着您一起看医生，帮您做笔记，和您一起听医师的诊断。

社会支持的好处

- 降低焦虑感以及精神压力
- 降低抑郁情绪以及痛苦的感受
- 改善情绪和 / 或自我形象
- 改善应对能力
- 提升控制感

为什么您需要支持

我们每个人都是单翼的天使；唯有彼此拥抱才能展翅飞翔。

~ 路西安诺·德·克莱仙佐 (Luciano de Crescenzo)

罹患癌症是件大事，谁也不该独自面对。取得您需要的支持对您的福祉非常重要。这能帮助您面对乳腺癌。您可以尽量在身边环绕关怀您的人们，这样的人能够成为您力量的泉源，支持您走过这个旅程，因为即使是您最需要帮助的时候，也有可能感觉难以启齿。

许多女性对照别人习以为常，却从没让别人照顾过。这样的女性很有可能不会开口请人帮忙。这时候，您要记得，您需要别人，就跟别人需要您是一样的，这样想会有帮助。您的朋友和家人也会有很好的感觉，甚至因为当您在



是否加入支持团体？

支持团体对您的恢复过程而言可以是一个关键。支持团体通常在专业人士的带领下进行讨论，帮助团体中的成员保持专注。许多团体要求成员对在团体中讨论的内容保密。成员通常不会受到非得加入谈话不可的压力。不过，当团体中不论男女每个人都分享自己的感受的时候，这个团体才能获得最大的益处。

如果您选择加入支持团体，您应该选择一个适合自己的团体。针对经历疾病或恢复不同阶段的人们有不同的支持团体。有些团体是由乳腺癌幸存者主持的。参加支持团体需要投入时间和精力，不过大部分参加了支持团体的人都同意，这是值得的。

如果您不愿意在一群人面前分享您的感受，可以跟一个伙伴或是亲近的朋友谈谈，这样比较自在。网上也有许多的支持资源。

取得支持

1. 第一步是要把能够为您提供各种支持的人们（即共同幸存者）的姓名写下来。您的名单上可能包括的人们有：您的配偶或人生伴侣、子女、其他家庭成员、朋友、支持团体、同事、神职人员、邻居，甚至医疗人员。先看看周遭现有能够提供支持的人际网络。您是否认识其他罹患乳腺癌的人？您能想出还有其他别人能够为您提供任何形式的帮助吗？
2. 写一张清单，列出您需要每一个可能给您支持的人提供何种支持。比方说，或许您需要医生给您信息方面的支持，您最要好的朋友提供实际支持，以及需要您的配偶提供上述三种支持。
3. 让每个人知道他或她能如何帮助您。要有耐心。他们能帮您洗衣服、付账单、打扫卫生或跑腿。有时候，只要您愿意开口就会有人帮忙。
4. 找一位“候补”的支持帮手。虽说您才是罹患乳腺癌的病人，但是您生命中重要的人们也会因为您生病而受到影响。有时候共同幸存者必须先处理自己的情绪才能支持您。

资源

Susan G. Komen®
www.komentoolkits.org

粉红联盟
www.pinkalliance.net