

应对乳腺癌

乳腺癌的确诊会让你五味杂陈。否认、内疚、无助、焦虑和恐惧都是正常的。这时候你的压力非常大。这也就是为什么有一个由家人和朋友建立起的强大支持网络至关重要。腾出时间，和别人分享你的感受。

幸存共同体可以是家人、朋友、同事，或是你的医疗团队成员。他们能够帮助你：

- 从确诊到整个治疗期间，乃至今后，提供支持
- 处理日常事务，并且
- 收集有关乳腺癌的信息。

社工或咨询师也可以针对乳腺癌相关的广泛问题提供帮助。他们还能够帮助你应对财务上的后顾之忧。

最后，你能采取的最佳行动之一就是和医生谈谈。你和医生之间要开诚布公地交流。这样做能帮助你们建立信任和信心。也有助于你和医生同心协力，作为一个团队，共同做出治疗上的关键决定。



感觉自己失去了控制？

当你得知患上了乳腺癌的时候，或许会觉得失去了对自己生命的控制。面对必须做出的各项决定，你或许会感到难以招架。这些感受都是正常的。但是不要让这些感受阻挠你采取行动。首先，按照自己的节奏，了解乳腺癌知识。

获取有关治疗方案、副作用和临床试验的信息。切记，医生能够和你讨论各种选择，不过最终应该由你和医生一起做出决定。

知道自己即将面对的是什麼，能帮助你觉得事情仍在掌控之中。也许还有助于你尽可能地维持正常的生活规律。要有耐心。应对乳腺癌需要时间，接受现实，与病魔斗争的精神，以及支持。许多人也能从灵性和信仰中获得支持的力量。

事情积极的一面

罹患乳腺癌或许让你觉得这是人生最坏的遭遇。但是，你也许能从中收获积极的东西。许多幸存者表示，乳腺癌让她们更加欣赏生命和身边的人们。也有一些人结识了新朋友，和老朋友的情谊更加深厚，并且找到了她们从来不知道自己拥有的内在力量。许多人因此投身于帮助其他人应对乳腺癌。你或许也会决定加入这个行列，为其他受到乳腺癌影响的人提供教育和支持。

面对治疗

任何乳腺癌治疗方案的目标都是要清除癌症，提供尽可能最佳的生存机会。

但是，就算是最好的治疗也会有副作用。常见的副作用包括疲倦、掉头发、潮热。身体特征的改变往往会改变身体形象。此时会导致压力和焦虑。乳房切除术可能让人难以面对。有些选择，像是再造术或者假体，能够帮助你克服身体形象方面的顾虑。

请联系当地的中华全国妇女联合会办事处，索取你所在社区的乳腺癌患者支持资源。

治疗期间，你可能需要别人帮助打理日常事务或是做家务。别怕开口请人帮忙。请人帮你买菜、照顾孩子。你还可能需要有人开车带你去看医生。明确说出你的需要。这样你才更有可能得到所需要的帮助。

资源

Susan G. Komen®
www.komentoolkits.org

粉红联盟
www.pinkalliance.net

教育材料
取得你需要的支持
Susan G. Komen®
www.komentoolkits.org

应对乳腺癌确诊
Susan G. Komen®
www.komentoolkits.org

确诊为癌症后——概述
Susan G. Komen®
www.komentoolkits.org