當你患癌時學習如何去鬆弛

The Cancer Council Victoria

患有癌病的人可能有很多恐懼及感到迷惘。要應付癌病療法及其副作用可能是非常困難。病者亦會擔心金錢，家庭及工作。

當患癌時，病者感到緊張，害怕，甚至憤怒都是正常的。緊張會導致頭痛，胃痛，背及肩膀痛，消化不良及睡眠有困難。若維持一段長時間，焦慮及緊張可以令人疲累不堪及生起病來。病者是可以學習如何應付緊張的。在這資料單張內，我們提議一些應付的方法。

知道多些有關你的疾病

知道多些有關癌病及它的療法是有幫助的。探討多些有關的副作用及如何去應付它們。很多人覺得他們愈知多些有關他們所患的癌時，他們愈覺得沒那麼徬徨。他們在接受何種治療，財政及很多事情上要作決定時 _ 都比較有信心。

記著，發生在其他人身上的未必一定會發生在你身。只有你的醫生能夠告訴你，要有些甚麼心理準備。

談論有關它

當你初知道患癌時，你可能不願談論它。當面對困難時，能夠與別人談論會令你較容易應付問題。經常與人談論往往幫人找到新方法面對困難。它亦幫人分擔感受及恐懼。

一般人需要向他信任的人傾訴。他可能是一個身邊的人，例如一位家庭成員或者朋友。他可能是一位醫生或護士，或者其他的醫護人員，支援人員或者宗教顧問。有些人寧願向一位心理學家或社工尋求專業輔導。

如果你需要一位輔導員，致電我們的癌病資訊專線。

參加一個癌病支援小組

在一個癌病支援小組內，一般人可以認識些與自己處境相同的人，傾訴及分享一下大家怎樣應付困難。很多小組也會教導如何去放鬆 _ 冥想及怎樣解決困難。可能在有些癌病支援小組內是講你的語言的。

你亦可以參加一項與癌病共存的教育計劃。它們會提供有關癌病的資料及如何應付的方法。計劃為期數個星期。你可向醫院的社工詢問有關的資料。可能會有個計劃是以你講的語言為主的。

運動及睡眠

運動可以幫助一個人感覺精神好些及鬆弛些。對有些人來，跑步是好的。其他的則寧願步行，游泳或做其他活動。癌病患者在未開始做新的運動前，應該先向醫生查詢一下。

利用鬆弛技巧可以幫助一般人入睡。如果有人是不能安睡的話，醫生是可以告訴他們，在那裡可以尋求幫助的。

▶ *Chinese*

Learning to relax when you have cancer

癌病資訊專線:

- **廣東話 (03) 9209 0161**
- **普通話 (03) 9209 0164**
- **英 語 13 11 20**

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004

當你患癌時學習如何去鬆弛

The Cancer Council Victoria

做一些你喜歡的事

只留意那些重要的事情，對於次要的事則不要理會。要接受別人幫忙。

嘗試多些走出屋外，就算只是短短的旅行。看一套詼諧的電影 - 笑是令 你心情暢快的一種奇妙方法，就算你想也沒想過你還可以這樣做。做些你覺得鬆弛或滿意的事 - 好像沉醉於

一些音樂裡一段時間。有些人則樂於保留一本日記。

尋求宗教或精神上的支持

宗教對很多人來說是非常重要的。你可以在你尊崇的宗教內找一位人士傾訴。他們可以談論一些有關概念，疑惑及信仰的問題，幫助人感到平靜。

學習如何去鬆弛

學習放鬆身心可以令人感覺暢快及不用徬徨。

嘗試這些簡單的鬆弛方法

找一處溫暖及寧靜的地方，坐在一張舒適的椅子上鬆弛。或者仰臥，雙手放於身旁。

閉上你的眼睛，起初慢慢地但深深地吸氣。閉氣數秒。然後慢慢呼出，讓你的身軀慢慢放鬆及變得沉重。繼續這樣呼吸數分鐘。每一次呼氣，你會感到緊張的情緒離開你的軀體。你會開始感到鎮靜些及平靜些。

一般人嘗試過的其他做法

- 按摩可以是非常鬆弛的。它可以消除緊張，令人感到舒服。向你的醫生查詢看看按摩是否適合你。
- 你可以學習冥想。這可以將你的思維緩慢下來，減少雜念，令你不用這麼焦慮。
- 太極是一些緩慢，溫和，有節奏而又持續的動作。就如跳慢舞一樣。
- 瑜珈是揉合身及心的運動。瑜珈是需要時間學習的一種技能。你或者喜歡參加一個附近的瑜珈班。

▶ *Chinese*

Learning to relax when you have cancer

癌病資訊專線:

- **廣東話 (03) 9209 0161**
- **普通話 (03) 9209 0164**
- **英 語 13 11 20**

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004