

# 治療期間壓力調適

接受化學治療的病人還會有許多生活上必須面對的問題，例如情緒或工作，而且許多知識是從學習中得知，所以須和同樣的病友分享經驗，有那些問題可能需要面對的呢？

## ✚ 化學治療時的情緒影響

化學治療對每一個人都是重大的衝擊，在治療期間，有時候您覺得很好，充滿自信，充滿希望，覺得病情正在控制好轉之中；有時候您又會覺得沮喪、孤獨、無助，甚至於擔心經濟問題，但是當您有情緒困擾時，可以參考以下的做法：

- 主動與家人或朋友談話，表達自己的想法及需求，家人或朋友也知道如何幫忙我們。
- 將心中的憂慮、痛苦說出來，本院資源單一窗口社工人員、您的個案管理師、護理人員也都是您可以傾吐的對象。
- 將問題寫下來，於病房查房或門診時請教相關之醫療人員，不管是病情發展，治療的副作用及效果，或何時可以工作等問題。
- 可去圖書館、書店，找一些關於癌症治療、宗教支持、營養保健的書來閱讀或是藉個人宗教信仰的支持來解決困擾。

## ✚ 我還可以工作、上學嗎？

這要看您的治療狀況和反應而定，大多數的人在療程中，仍然可以繼續上班您也許可以將治療排在下午，或是周末之前，把治療對您工作的影響減到最低您可以將自己的需求和醫師討論，安排最適合醫師和您的治療時段。

如果接受化學治療之後您很容易感到疲倦，那麼可能要考慮暫時調整工作計劃。和您的老闆詳談需要及希望；也許您可以暫時只做打工或兼差性質的工作，或是在家裡處理部份的工作。

## ✚ 需要加入病友支持團體嗎？

病友支持團體是由那些和您有過同樣經驗的人組成。很多癌症病人發現，他們比別人更能夠和其他的癌症病人溝通和分享感覺，這些團體也是很重要的資訊來源，因為他們最了解如何與癌症病人共處。若您想取得相關訊息可洽詢本院資源單一窗口或護理人員。

- 很多人因為對於化學治療不了解而恐懼，但目前癌症化學治療不但提升存活率，同時顧及治療的生活品質。不妨對癌症以學習心態去認識與瞭解，讓這段艱辛的抗癌之路共同努力，並戰勝癌症。