

6. 心理康復

罹患乳癌，精神上一定蒙受很大的壓力，此是很正常的。有些婦女感到害怕、氣惱、抗拒、沮喪，甚至失去自控，迷惑，悲傷。另一些婦女則感到孤單無援，不願見人，情緒低落。婦女們更要面對體型缺陷的恐懼，將來的打算，性的問題以及可能的死亡。

面對癌症所帶來的問題，每個婦女所需的時間及所採取的方法均不同。很多婦女覺得與她們所愛的人或朋友交談會有幫助。每當您坦誠地講出您的憂慮，您給予您所愛的人或朋友一個機會，在您最困難的時候去表示他們的愛心及支持。如您有顧慮，應如實向您的治療小組講出來，這樣可卸下心理負擔。很多婦女通過與曾患乳癌的婦女交談之後感到很有幫助。您或者可以找一個朋友或家人，只是傾聽您的講述而不加意見，以便您能冷靜下來思考。



“癌症可能奪去您對美好明天的憧憬，但換之而來給予您一個機會去重新看待生命，珍惜每一天的時間，使之充實而有意義。這一點是任何人也不能掠奪的。”

—美國癌症學院—

醫院通常會提供病人互助團體及心理諮詢輔導，此是治療程序之一部份。查詢醫院是否有此項服務，同時您可以尋求家庭或個人心理輔導服務。目前愈來愈多的專業治療師，可向癌症病人及其親屬、朋友提供心理輔導服務。

輔助療法

有些癌症病人在一般醫療程序之外，尋求嘗試一些其他的輔助療法。這些治療法通常未經科學鑒定。有些婦女認為她們受益於這些輔助療法。

輔助療法包括針灸，草藥，生物反饋，想像法，冥想法，瑜珈，營養補品及維他命療法等等。如您決定嘗試這些輔助療法，請與您的醫生商討，看看是否有副作用之產生，以及資料之價值性。同時應提出注意的是，這些治療可能花費昂貴，而且醫療保險公司多數不會為您付費的。

與癌共存

對癌症的恐懼與憂慮可能會終生伴隨著癌症的倖存者。身體上某處疼痛，身體檢查，以及例行的覆診都會使您精神緊張，情緒低落。這些精神上的負擔是癌症倖存者的通病。但只要您回復正常的生活，以積極的態度對待人生，這些情緒上的顧慮會逐漸減少和遠您而去。