



妇科癌症概况介绍

## 社会心理问题和幸存者：患者指南

除了疾病的实际分期和治疗外，癌症诊断还会在许多方面对您产生影响。当您与妇科肿瘤医生安排约诊时，您可能会对与您的健康有关的各种问题产生疑问。妇女癌症基金会网站上的“患者指南”系列旨在为您提供患者资源，您可以与您的医疗保健提供者进行讨论。本概况介绍描述了社会心理问题，以及您可以如何处理这些问题。

### 情绪和精神支持，压力管理：

压力是感觉受到威胁或面临挑战时的正常反应。接受癌症诊断结果让您产生巨大压力！通过治疗对心理健康、社会交往和经济状况的影响，压力也会潜移默化地影响幸存者的生活。在癌症治疗期间和之后，出现焦虑和抑郁症状是很常见的，例如感到悲伤、孤独或恐惧。这些都是情绪压力的例子。每个人应对这些挑战的方式都不尽相同，我们鼓励您向您的医疗保健团队寻求帮助，因为您应该充满希望地生活。

即使您没有注意到情绪症状，压力也会对身体产生影响。研究表明，压力会影响身体抵抗疾病的能力，因此将压力管理作为治疗和幸存计划的一部分非常重要。

## 有些资源可以帮助您：

**心理健康专业人员：**社会工作者、心理学家和精神科医生都可能在您的护理中发挥作用，他们在确定适合您的减压技巧方面很有帮助。心理咨询尤其有助于应对情绪压力，消除焦虑和抑郁症状。如果症状严重，这些专业人员可以帮助您了解药物治疗是否有益。

**支持团体：**与有类似经历的女性交谈，倾听她们的意见，会对您有所帮助。来自病友的支持可以帮助您减轻压力，减少孤独感。与您的医疗保健团队讨论您所在社区的支持团体。您可能会发现一些在线支持团体也很有用。

**压力管理：**没有人能够摆脱压力，但我们可以学习如何保护自己免受压力的影响。您可能会发现一些有用的方法，包括咨询、正念减压、冥想或祈祷。研究还表明，运动和社会参与可以改善我们身体的压力反应。

**社会参与：**与您的至亲一起，参与对您重要且有意义的社区活动。信不信由您，这将帮助您对抗癌症带来的疲劳和压力。如果您仍在接受治疗，您都可能会经历副作用，而这些副作用会影响您与朋友和家属一起参加社交活动。您的医疗保健团队可能会调整您的治疗安排，以帮助您在参加婚礼或毕业典礼等您不想错过的生活活动时尽可能感觉良好。

**财务压力管理：**癌症诊断给您的生活带来了许多变化，其中最重要的是昂贵的治疗费用和工作能力的下降。家庭与医疗假期法案 (FMLA) 为因健康原因必须离开工作的员工和家庭成员提供了某些保护，而我们鼓励您与雇主讨论灵活的计划，以满足您的需求。您的医疗保健团队也可以为您介绍顾问，帮助您了解自己的权利并为未来做好准备。请访问 FWC 网站，了解更多有关癌症财务压力以及如何减轻这些压力的信息：

[foundationforwomenscancer.org/gynecologic-cancers/financial-resources](https://www.foundationforwomenscancer.org/gynecologic-cancers/financial-resources)



妇女癌症基金会 (The Foundation for Women's Cancer, FWC) 是一个按美国第 501(c)3 条规定成立的非营利组织，致力于支持妇科癌症的研究、教育和提高公众意识。



[foundationforwomenscancer.org](https://www.foundationforwomenscancer.org)

FWC 是妇科肿瘤协会的官方基金会。