

完成癌症治療後，我應怎過日子？

終於捱過的療程，心裡應該感到高興、寬心，但可能仍忐忑不安。有人急不及待，滿心期望一切會立刻回復「正常」，恢復患病前的衝勁，繼續搏殺。也有人憂慮將來不知從何再開始，日子怎麼過而徬徨失措。



經過漫長艱辛的療程，若家人、朋友或同事期望患者一下子完全回復以前的生活，可能有點不切實際，更會對患者造成壓力。患者需時間和空間去整理思維和調節生活的規律，不妨向身邊的人坦白說出感受，讓別人知道你仍有問題要面對，例如你可能仍感到疲累、手腳麻痺或失眠.....有什麼你能做，有什麼未必做到。不要因為你以前將屋子打掃得一塵不染，或連續開兩三個會議也從容應付，就以為你現在也可以這樣做。從前凡事勇往直前，百無禁忌，現在可能思考更多。從前充滿自信，現在可能對某些說話感到耿耿於懷。一些自強技巧如生命自覺、表達藝術、鬆弛練習和養生運動等可有助紓緩緊張情緒，重新為人生再定位和方向。