Australian Cancer Survivorship Centre

Peter Mac Peter MacCallum Cancer Centre Victoria Australia

VICTORIA State Government

給癌症生存者和照護者的癌症生存資訊

應對癌症復發的恐懼（癌症復發的恐懼）

對於已完成治療和正在接受治療的患者而言，害怕癌症復發或擔心未來很常見。超過 70% 罹患癌症的人表示，他們曾在某個階段經歷過這種感覺。

本說明解釋什麼是癌症復發恐懼，並建議對付癌症復發恐懼的方法。

對付癌症復發恐懼的關鍵訊息

- 癌症復發的恐懼很常見
- 對癌症復發的恐懼感會隨著時間減少
- 如果您對癌症復發的恐懼感到擔心，請跟您的醫師或醫療團隊說
- 醫療專業人員可提供專門的支援

癌症復發的恐懼是什麼？

癌症復發的恐懼一般是指「害怕或擔心癌症會在身體相同部位再度出現或惡化」。也可指害怕被診斷出新的癌症。恐懼可能與許多事情有關，例如：害怕需要進一步的治療、更多生活上的困擾，或害怕癌症可能進一步影響生存者的家庭或其養育子女的能力。害怕復發不一定與一個人實際癌症復發風險有關。

常見的擔心或恐懼

患者們可能在治療過程中或治療後感到恐懼或擔心。您會發現，擔心是一種常見的感受，而您的醫療團隊可以提供有用的應對策略幫助您。

您可能針對下列一項或多項感到擔心：

- 您癌症復的可能性有多大
- 需要注意哪些症狀
- 您身體的外觀和感覺如何
- 追蹤約診
- 令您回想起癌症被確診的重大事件或日期
- 罹患另一種癌症。

對於一些人來說，這些恐懼（尤其是對癌症復發的恐懼）強烈到使每天的生活都變得很艱難，令人難以從癌症的經歷中走出來。有些生存者形容自己的感受為：

- 害怕難以規劃未來；一位生存者說：「我很怕活下去……也很怕會死」
- 生活「被困住」或「停頓」，不知如何重新「開始」或「往前看」

雖然可能需要一些時間，但事情不見得會一直這麼令人恐懼。藉由承認恐懼並加以控制，大多數生存者發現他們可以重新享受人生。

「您一直在想這件事。每一次無緣無故咳嗽都會令人提心吊膽。」

擔心症狀

一開始，您可能會擔心每一次疼痛或不適都代表癌症復發。您可能會非常擔心，以至於比平常更常找您的家庭醫師看診。

或許您在得知癌症確診時並未出現症狀。例如，癌症可能是在常規篩檢時發現。那麼，您怎麼知道您的癌症是否已復發呢？

不管您的情況怎樣，都可能令人恐懼。儘管您的癌症醫師或護理師可以幫助解決許多您的憂慮，但您也可以採取一些步驟來減輕您的恐懼。多數生存者表示，隨著時間的流逝，他們的信心會增強，對癌症復發的憂慮也會減低。

Australian Cancer Survivorship Centre

Peter Mac Peter MacCallum Cancer Centre Victoria Australia

VICTORIA State Government

應對癌症復發的恐懼

幫助您應對的實用提示

- 承認並說出您的恐懼。對自己、家人、朋友、醫師和其他支持者誠實地說出您的真實感受。家人和朋友可以成為很好的支持來源。跟他們談談當您感到恐懼或焦慮時他們可以如何幫助您。如果您覺得這很困難，試著先在日誌中寫下您的感受。
- 留意哪些症狀可能意味著癌症復發。您的醫師或護理師可為您提供一份讓您留意的症狀清單，並且在生存者照護計畫中報告。如果在追蹤約診之間出現令您擔心的症狀，不要害怕預約看診。
- 參加定期的癌症篩檢計畫，檢測腸癌、乳癌和子宮頸癌。如果您對非例行篩檢的癌症有疑慮，請向您的家庭醫師尋求建議。
- 追蹤約診務必如期赴約。有些生存者覺得追蹤約診時與預約看診前的時間會帶來壓力。在您赴約之前，寫下您想和您的醫師討論的內容。例如，您可能出現的症狀、對復發的恐懼、副作用的問題，以及有關如何預防罹患另一種癌症的建議。

參考「癌症治療後您可能會想問的問題」說明文件可能會對您有所幫助。
www.petermac.org/sites/default/files/ACSC_FactSheet_Questions%20prompt%20sheet%20WEB.pdf

- 照顧好自己。這代表照顧好您的身心。選擇健康的生活型態以保持健康，可能有助於您更能掌控自己的健康。嘗試均衡飲食，多吃新鮮水果和蔬菜。經常運動、維持健康的體重，以及充足的睡眠。避免飲酒過量。睡眠不足、不良飲食、酒精和娛樂性用藥都可能使恐懼感和焦慮惡化。
- 減輕您生活中的壓力。有些人發現放鬆和冥想課程有幫助。越來越多的證據顯示「正念冥想」有用。您的家庭醫師可以提供建議，告訴您該從哪裡開始。
- 繼續您的嗜好或培養新的嗜好。讓自己忙著做自己喜歡的事情，可以幫助您更好地應對恐懼。
- 按自己的節奏做事情。並不是每個人都想知道自己癌症復發的風險或存活統計數據。即使您身邊的人想知道，您也沒有一定要了解。如果您確實想要詳細的存活統計數據，您的醫師將可以根據針對您個人和您的癌症的了解來提供這些答案。
- 有時候，與家人或朋友無關的協助也會有幫助。由在癌症存活方面有經驗的專人員提供的支援可能更為合適。對許多癌症生存者而言，知道聯絡誰可尋求進一步的協助會讓他們鬆一口氣。如果您不確定該到哪裡尋求協助，您可以致電防癌協會的資訊與支援專線 13 11 20，與癌症護理師洽談。他們可以為您提供更多相關資訊，包括如何應癌症存活活、輔導、加入支援團體，以及在任何實際問題（如財務問題）獲得上協助。

對某些生存者，遵循這些指示看似很難。您可能需要嘗試不只一種種方法。花點時間找出最適合您的方法。許多生存者表示，遵循這些提示有助於他們應付癌症復發的恐懼，並感覺更能掌控自己的生活。如果您對恐懼感還不知如何處理是好，請與您的家庭醫師或治療團隊討論。他們將協助您獲得最合適的支援。

最後審查日期：2017 年 7 月

致謝

Thank you to the health professionals and survivors who reviewed this document

更多資訊

- The Australian Government Department of Health and Ageing offers information about government screening programs: Call BreastScreen (13 20 50), the national cervical screening program (13 15 56) or the bowel screening helpline (1800 118 868).
- Through the Cancer Council Information and support line (131120) Cancer council booklets include 'Living well after cancer' **www.cancer.org.au**
- Contact the ACSC (Australian Cancer Survivorship Centre) **www.petermac.org/services/support-services/australian-cancer-survivorship-centre/cancer-survivors** or the Cancer Council Information and Support line (13 11 20) to find out about 'Wellness and life after cancer forums'.

All of these services may be accessed through their website.

本概述是參照下列參考資料準備的：

- Cancer Australia.Recommendations for the identification and management of fear of cancer recurrence in adult cancer survivors.Cancer Australia, Sydney.2014
- Vickberg, S. M. J. (2003). The Concerns About Recurrence Scale (CARS): a systematic measure of women's fears about the possibility of breast cancer recurrence. Annals of Behavioral Medicine, 25(1), 16-24.
- Simonelli, L. E., Siegel, S. D., & Duffy, N. M. (2016). Fear of cancer recurrence: a theoretical review and its relevance for clinical presentation and management. Psycho-Oncology.

Australian Cancer Survivorship Centre

Australian Cancer Survivorship Centre
Locked Bag 1, A'Beckett Street
Melbourne VIC 8006
Email: contactacsc@petermac.org
www.petermac.org/cancersurvivorship