

精神性与信仰



精神性指的是一个人所做的事如何帮助他们实现内心深处的欲望。它可以被定义为一个人心里的平静、目标、与他人的联系以及对生命意义的信念。对于一个宗教的信徒来说，精神性可以通过他们的宗教寻得或表达。

癌症与精神性

当一个人被确诊患上癌症时，经常会出现诸如“为什么是我？”或“我做了什么导致这种事情发生在我身上？”之类的问题。患上癌症（或任何其他严重疾病）会让您质疑生命、疾病和痛苦的含义。它会动摇您的信念、信仰和价值观，并影响您与他人的感情。虽然这让一些人反思和思考什么对他们来说是重要的，但其他人可能会感到不知所措和痛苦，使他们更难应对癌症及其治疗。您可能会遇到的相关问题包括：

- 对诊断结果感到愤怒
- 感觉失去了自我认同感和在生活中所扮演的角色（例如家里的经济支柱、父母和配偶等角色）
- 感觉自己无法控制生活中发生的事情
- 感觉失落

如何处理精神上的困扰

如果人们能找到解决问题的方法，他们就能以不同的方式看待自己的疾病和痛苦，并找到新的目标。精神支持是癌症护理的重要组成部分，可以帮助您解决疾病可能带来的问题，使您更好地应对疾病并拥有更好的生活质量。这是一个动态的过程，通过诊断、治疗直到最终生存或生命的结束。

您的医生或护士可能会与您一起确定您的目标和选择，或者可能将您转介给医疗社工或心理学家，他们会向您进一步提问（例如您的信仰、支援体系）来进行精神性方面的评估。根据您的需要，他们可能会进行进一步的辅导疗程，或为您提供资源以帮助改善您的精神健康。



您可以做什么

应该	不应该
<ul style="list-style-type: none">• 与可信任的朋友或亲人分享您的担忧和挣扎。与他人交谈有助于缓解紧张感，并能让亲人能更好地了解您。• 如果您与某个宗教团体有联系，可考	<ul style="list-style-type: none">• 不要自己默默承受内心的挣扎。这会在您和您的亲人之间造成情感/身体上的隔阂。• 向宗教团体或医疗团队提及精神方

<p>虑与您的宗教领袖和教友分享您的担忧。他们可以给予您莫大的精神支持。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 与您的医疗团队讨论您认为可能影响癌症护理的问题。您的医疗团队可能不会对您认为重要的精神性或宗教问题提问。 • 考虑加入互助小组。有些人发现与正在对抗同样疾病或曾经经历过同样疾病的人交谈是很有帮助的。 • 参加一些能促进正念放松的活动（如瑜伽、冥想）或创造性的艺术活动（如写作、绘画、音乐）——这些都能帮助改善精神健康。 	<p>面的问题时，无需感到尴尬或害羞。</p>
---	-------------------------

何时联络您的癌症护理团队

如果您遇到上述任何问题，并认为其影响了您的日常生活，请告知您的医生或护士，并要求被转介给医疗社工/心理学家。

如果您是新加坡国立癌症中心的患者，也可以致电+65 6436 8417 或 +65 6436 8088 与新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者/临床心理学家预约。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

TEMASEK
FOUNDATION

