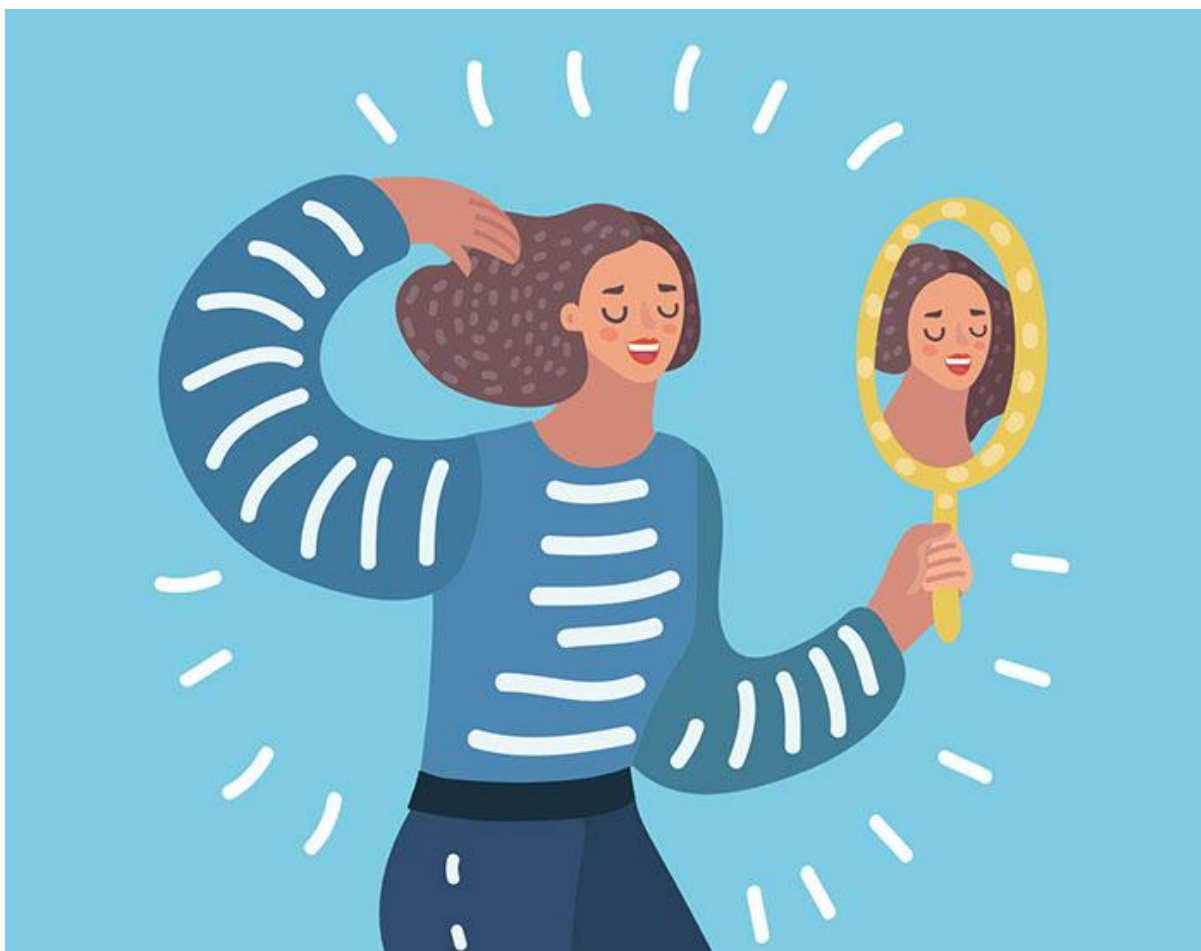


## 自我意像



自我意像是对自己对自己的看法。一个人的自我意像通常会受到以下因素的影响：

- 外表
- 自然气质和素质
- 个人经历——创伤、生活经历、人际关系
- 角色和责任
- 精神性

癌症的确诊会给患者的生活带来很多变化，尤其是在外表、人际关系、角色、责任和精神性方面。这些可能会导致患者的自我意像发生积极或消极的变化。

### 自我意像改变的原因

#### 生理变化

癌症治疗可能会改变您的外表，这可能会影响您对自己身体（也就是您的身体形象）的感觉和想法。您可能会对这些变化感到难为情，其中包括：

- 脱发
- 体重增减

- 手术留下的疤痕
- 治疗后出现的皮疹或皮肤变化
- 丧失肢体或身体器官
- 造口术（在腹部开口，让身体的排泄物流入袋子中）
- 疲劳或精力不足，可能会导致您放弃曾经喜爱的活动

治疗后，其中一些变化可能会随时间而改善并最终消退，而其中一些变化可能是长期的，需要一段时间才能适应。

### 情绪变化

我们的自信与我们的外表、生活中所扮演的角色所产生的自我价值以及对对我们重要的人对我们的肯定都息息相关。由于上述身体上的变化，我们中的一些人可能会觉得对别人和自己没有吸引力，或者因为我们所扮演的角色的变化而感到自我价值变低。这会导致悲伤、焦虑、恐惧、愤怒、羞愧和失控。

### 关系变化

生理和情绪变化的连锁反应会影响幸存者与他们亲近的人（例如，家人和朋友）的关系。有些人可能觉得他们不再是患上癌症前的那个人了。他们可能会担心家人和朋友害怕接近自己，或者因为他们的身体变化而不再接受他们。相反，家人和朋友可能没有勇气，或者可能因为害怕伤害他们而不知道如何与他们接触。如果不进行公开的交流，这可能会导致癌症患者和他或她的亲人之间的情感疏远，引发关系紧张。

### 角色和责任变化

患上癌症也可能导致角色和责任的变化。例如，家里的经济支柱可能不得不暂时停止工作，失去收入，因为经常需要接受治疗；或者，由于抗癌治疗而产生的疲劳可能会使家庭主妇/夫无法像往常一样做饭和买菜。此外，亲人们通常不愿给癌症患者增加更多的压力，并可能反过来减轻他或她的一些日常责任。这有时可能会导致自尊心降低，特别是如果癌症患者觉得他或她不再能够为家庭做出积极的贡献。

### 对精神性的影响

[精神性](#)可以被定义为一个人对和平、目标、与他人的联系以及对生命意义的信念。对于某些人来说，患上癌症可能会对他们的精神性产生消极影响。他们可能会开始质疑为什么这发生在他们生命中的这个时候，或者怀疑他们与上帝和其他人的关系。他们对自己的意像可能会动摇。在下一部分，我们将了解更多关于如何更好地管理它的资讯。

## 您可以做什么

尽管患上癌症无异于晴天霹雳，但许多人仍可以并且继续过着有意义而充实的生活。这些人经常选择保持积极的心态，并就所面临的挑战和需求与亲人开诚布公地交流。他们接受挑战，乐于接受亲人和护理团队的帮助。

以下是一些小贴士，可帮助您更好地自我感觉，并建立健康的自我意象：

✓	✗
<p><b>打理您的外表</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 多加注意您的个人卫生。经常冲凉、梳头、修剪指甲。</li><li>● 穿上能让自己感觉良好的衣服。</li><li>● 女士们可以参加癌症声援计划“<a href="#">Look Good, Feel Better</a>”，以了解针对女性癌症患者的美容技巧和另类发型。</li></ul>	
<p><b>生活方式变化</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 确保良好而均衡的饮食。即使独自吃饭，也要让其有特别的意义。关闭电视，摆好桌子，点上蜡烛，花时间表示感恩。</li><li>● 定期运动。每天快步走。</li><li>● 确保充足的睡眠。</li><li>● 通过有意识的呼吸、冥想或按摩来缓解压力。</li><li>● 整理您的生活空间，让其看起来清洁、舒适且有吸引力。展示一些能够提醒自己已获得成就、特殊时刻以及生命中重要的人的物品。</li><li>● 用艺术丰富生活。绘画、音乐和舞蹈等活动使您表达自我，与他人进行积极互动并减轻压力。</li><li>● 给自己设定一个可以切实完成的挑战目标。</li><li>● 做一些您一直在拖延的事情，比如打扫厨房、培养新的爱好，或者学习新的技能。</li></ul>	

<p><b>情感和精神关怀</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 善待自己。有疑问和不确定是正常的，特别是当一个人经历了严重的疾病，如癌症。如果可能的话，把这个消极的事件作为一个机会来进行更多的自我反省，深化自己的信仰和价值观，以及个人成长。</li> <li>● 列出您的优点和成就。经常阅读它们，甚至每天读一次。如有需要，让亲人帮助您。</li> <li>● 积极地看待自己。提醒自己是一个独特的、特别的、有价值的人，值得自我感觉良好。</li> <li>● 多做自己喜欢的事情。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 挑战任何关于自己的消极想法，例如“我从来没有做对任何事”或“没有人真正喜欢我”。</li> </ul>
<p><b>建立关系</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 善待他人，为他人做好事。对别人微笑，别人也会对您微笑。</li> <li>● 经常联系跟自己亲近的人。与亲人进行开诚布公地交流，告诉他们您的经历，并寻求他们的支持和建议。</li> <li>● 多花时间陪伴亲人。与此同时，扩大您的社交圈，努力结交新朋友。加入<a href="#">互助小组</a>可能会有所帮助。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 远离那些对您不好或者让您对自己感觉不好的人。这可能意味着要更加自信。</li> </ul>

### 何时联络您的癌症护理团队

如有任何上述的变化或问题让您感到困扰，请通知你的医生或护士。

如果您是新加坡国立癌症中心的患者，且需要向别人倾诉自己的情绪问题，也可以致电+65 6436 8417 预约新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者。

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

