

应对社会与工作中的挑战



社会挑战

癌症的确诊会导致大多数（如果不是全部）患者在处理与朋友、家人和同事的关系上作出重大调整。有些人可能会感到难以与周围的人相处，因为害怕受到区别对待。许多人发现自己在治疗和康复期间不得不依靠家人和朋友——这对那些在生活和/或情感上一直独立的人来说可能尤其困难。这段调整时期给每个人都带来很多挫折感和焦虑感。

工作挑战



除了关系方面的调整，您可能还会担心在治疗期间以及治疗之后能否继续工作。癌症治疗的成本可能很高，如果您停止工作，您可能必须考虑是否负担得起医疗费用并为家庭提供经济支持。您可能遇到的其他与工作相关的问题包括：

- 由于治疗的副作用和/或减少额外的身体和精神压力而不得不请长假或停止工作
- 必须经常请假前往医院接受治疗或复诊
- 将您的病情告诉您的雇主和同事
- 注意力和记忆力下降会影响工作效率
- 负面情绪（例如恐惧、忧虑）影响您的工作
- 治疗结束后难以返回职场

您需要注意什么

每个人对问题的处理方式都不一样，但是如果您遇到以下任何一种情况，您可能需要向您的医疗团队寻求建议：

- 在职场和/或在家感到孤独和被孤立
- 被工作压得喘不过气
- 发现您的工作环境无法支持您的医疗需求
- 难以适应癌症及其治疗带来的变化

您可以做什么

尽管处理人际关系和工作可能很有挑战性，但它们往往在癌症患者的生存之旅中扮演着不可或缺的角色。与家人和朋友的良好关系有助于幸存者更好地应对癌症带来的诸多挑战，如生理、心理和社会经济方面的挑战，对许多人的幸福和生活质量至关重要。工作（如果可能的话），同样可以使幸存者受益，而不仅仅是在经济方面。它为幸存者提供了一种途径，以维持或提升他们的技能和社交互动性，并能够有意义地回馈社会。

以下是一些小贴士，可帮助您在确诊癌症之后更好地管理自己的社交和工作生活：

✓	✗
应对家庭生活的调整 <ul style="list-style-type: none">• 给自己和家人时间去适应癌症带来的变化• 公开表明您可以做什么或不能做什么，以便让其他人有所心理准备	<ul style="list-style-type: none">• 不要期望能够立刻适应调整• 不要因为做不到自己以前能做到的事情而感到压力（例如，将房间收拾地井井有条）。
应对社交生活的调整 <ul style="list-style-type: none">• 珍视与他人的关系。对您的亲人表示感谢的日常小举动，可以表明您在乎并感谢他们的支持• 对亲人要开诚布公。分享您的感受，以便您可以决定如何最好地相互支持• 您的亲人可能想要帮助您，但是他们可能不知道自己能做什么。准备一份您需要帮助的详细清单，让他们能够了解您的需求以及安排如何为您提供帮助。• 对一些关系的改变要有心理准备。不同的人对癌症的看法可能不同，有些人对您患病后的反应可能让您难以理解	<ul style="list-style-type: none">• 不要整天只想着癌症及其治疗。多花时间陪伴亲人• 不要强迫自己去谈论还没做好心理准备的话题让您的家人和朋友知道您需要更多时间
	<ul style="list-style-type: none">•

<p>应对工作中出现的调整</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如果您不介意，可以与信任的同事分享您面临的困难。他们可以成为提供支持的重要来源 • 不要对您的上司有所隐瞒。如果您无法应付自己分配到的工作，要让他/她知道。探讨是否可以安排您在家工作，因为这样会让您不用疲于奔波，尤其是在治疗期间 • 将您的治疗计划安排在一天稍晚的时候或周末的前一天，这样您就可以有足够的时间来恢复 • 将其他的任务（例如家务）分派给其他人，让自己有更多的休息时间，才能为工作保留更多精力 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要默默承受工作中遇到的困难 • 不要羞于或害怕向上司或同事说出您在工作中遇到的困难 • 在癌症康复期间，不要过度工作
<p>重返职场</p> <ul style="list-style-type: none"> • 可以考虑从兼职做起，来逐步恢复自己的工作能力 • 在从事工作时要考虑药物可能的副作用，以及其是否会影响您的工作能力 • 参加工作坊或研讨会提升技能并学习新知识 • 根据工作需要调整自己的节奏。如果您的工作对体力有苛刻的要求，请求上司分派其他任务 • 如果您很难集中注意力，设置闹钟或提醒 	

何时联络您的癌症护理团队

如果您有上述任何问题，请通知您的医生或护士：如果您是新加坡国立癌症中心的患者，也可以致电+65 6306 1777 或+65 6436 8088 预约向新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者/临床心理医生咨询。

请注意，您不应该因为生病就拒绝工作。如果您认为自己受到不公平待遇，则可以联系劳资政公平与良好雇佣联盟（TAFEP）寻求建议。点击[此处](#)阅读更多如何在完成治疗后重返职场的资讯。

实用资源：

1. [癌症与职场](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱借关怀项目（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。

文中内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育信息服务中心（Cancer Education Information Service）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

