

# 与青少年孩子谈论癌症诊断

## Talking with Your Teen about a Cancer Diagnosis

- 让他们知道您正在尽一切努力让自己好起来。
- 如果您无法回答他们提出的某一问题，这没关系。让您的青少年孩子知道您会努力找到答案，稍后再回答他们。
- 让您的青少年孩子知道他们可以与您谈论任何事情，您会倾听他们的倾诉。
- 如果您的青少年孩子不想说话，他们可以改天再和您谈。
- 您的青少年孩子可能不想多谈有关癌症的诊断。让他们了解您的癌症的基本情况、治疗方法及其副作用，在他们想了解更多的时候再进一步交谈。
- 询问您的青少年孩子是否愿意与咨询师或其他能支持帮助他们的人交谈。
- 暂时停止谈论癌症。花时间做一些有趣的事情。
- 尽量让青少年孩子保持正常的日常生活习惯。
- 您的青少年孩子可能不想告诉他们的朋友，他们也可能不知道该对朋友说什么。重要的是他们要建立自己的界限，让朋友们知道他们愿意谈论什么，不愿意谈论什么。
- 让情绪正常化。如果您的孩子对诊断结果感到伤心或生气，要安慰他们说这些都是正常反应，您自己也在经历这些（如果这是您的真实情况）。

### 在线资源 Online resources

- **Facts4Teens** 是 BC 省癌症局为青少年开设的网页。它提供癌症常识以及当癌症降临家中时如何应对处理的信息。[www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/facts-4-teens](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/facts-4-teens)
- **Getting Through: a guide for middle and high school students when cancer affects the family**（渡过难关：癌症影响家庭时的中学生和高中生指南）您可以在此页面找到该文：[www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family/children-teens](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family/children-teens)
- **Scribble & Paste: A Creative Journal if Cancer Comes to Your Family**（涂鸦和粘贴：如果癌症降临您家时的创意日记。您可以在此下载该书摘录：[www.bccancer.bc.ca/coping-and-support-site/Documents/Scribblepaste.pdf](http://www.bccancer.bc.ca/coping-and-support-site/Documents/Scribblepaste.pdf) 请向您当地的患者及家属咨询中心索取免费副本。
- **When your parent has cancer: a guide for teens**（当父母罹患癌症时：青少年指南）是由美国国家癌症研究所出版的一本小册子。[www.cancer.gov/publications/patient-education/When-Your-Parent-Has-Cancer.pdf](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/When-Your-Parent-Has-Cancer.pdf)
- **Mindshift App**（思维转变应用程序）旨在帮助青少年应对焦虑。[www.anxietybc.com/resources/mindshift-app](http://www.anxietybc.com/resources/mindshift-app)