Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

青少年和年轻成人 (AYA) 指南：确诊癌症后开启一段约会关系

本信息包含的建议能为您在确诊癌症后开启约会关系或重新开始一段约会关系时提供帮助。 如果您已与某人开始约会或交往，您可能会发现某些建议很有帮助。

确诊癌症会影响您对自身的看法与感受。 它还会影响您对结交新朋友的感受，尤其是您的约会对象。

当您决定开始一段约会关系或重新与人约会时，有诸多需要考虑的因素。 我们希望本资源能为您提供帮助。 您可以在本资源的“获取支持”部分找到支持服务的清单。

审视自身感受

无论您是刚开始约会还是以前约会过，确诊癌症后再与人约会似乎会让人感觉无所适从。 审视自身感受会有所帮助。 您可以问问自己：

- 我为什么想要约会？
- 我是否已经准备好结识新朋友了？
- 我希望伴侣具备哪些特质？

现在，您可能会将您的癌症诊断视为个人身份的一部分。 但是，癌症诊断并不能定义您。 决定“您是谁”的还有许多其他特质，例如您的个性、价值观与信仰。 专注于此类特质可能有助于您自如地结交新朋友。

解决您对身体形象的顾虑

许多人在癌症治疗期间及之后都会发生身体变化。 治疗可能会改变您身体的外观与感觉。 您可能会留疤、脱发或出现体重变化。 您可能会感到疼痛，或者比平时更累或更虚弱

所有这些变化都会影响您的自信心与身体形象 身体形象指您如何看待自己， 是您对自己身体的舒适度，以及您对自己外表的感觉。

很多人在癌症治疗期间及之后也会出现情绪变化。 治疗可能会影响您的情绪，使您产生新的感受以及沮丧感。 它可能会使您倍感压力、心生焦虑（担心或害怕）或抑郁（极度悲伤或绝望）。 治疗还可能影响您对性生活的兴趣，或减少您在性生活中的享受和快感。

无论您处于癌症的哪个阶段，自如地接纳身体变化以及构建自信心都十分重要。 这有助于您与他人建立更深层次的联系。 此举也有助于您在结识新朋友时更加专注于当下。

在您开始着手解决身体形象问题时，以下举措会有所帮助：

- **给自己时间来适应身体发生的变化。** 花时间处理自身想法与感受，了解这些变化会如何影响您的自信心和身体形象。
- **了解能让自身感觉良好的活动，并尽量多参与此类活动。** 一些示例包括：
  - 爱好，例如烹饪或演奏乐器。
  - 体力活动，比如瑜伽或散步。
  - 创造性活动，比如写作或绘画。
- **与其他 AYA 患者交谈。** 他们可能正在与您经历一样的情况。 您可以了解他们如何处理自身的身体形象问题，请谨记您并非孤身一人。
- **为自己创建支持一个系统。** 与朋友及家庭成员交谈。 与亲近的人分享自身感受有助于缓解您的忧虑。
- **与医护团队交流。** 如果您担心身体发生的变化，请告诉他们。 他们可以倾听您的担忧、回答您的问题，并为您提供指导和支持。
- **与心理健康专家交流。** MSK 的顾问和社工可以为您和您的家人提供心理和情感支持。他们可以帮助您了解治疗如何影响您的自我意识，并帮您处理身体形象问题。

找到结识新朋友的方法

约会必然会结识新朋友。 但您可能不知从何处着手。 您可以尝试采取以下措施：

- 参加社交活动（例如体育活动或生日派对）。

- 与朋友、同学或同事重新取得联系。 您也许可以通过他们结识新朋友。
- 加入俱乐部或培养新的爱好。
- 创建在线约会资料。 您可以与朋友分享您的个人资料，并询问他们对此有何看法。 如果您不确定要写下哪些内容，可以让他们帮您。

开始结识新朋友时，请记住对自己保持善意与耐心。 可能需要一段时间才能感觉到与某人之间的联系。 没关系。 虽然约会有时并不轻松且让人倍感压力，但它也可能妙趣横生且引人兴奋。

在外出结交朋友之前，请先与医护团队沟通。 某些癌症和癌症治疗会削弱您的免疫系统。 从而导致您更容易受到感染。

谈论诊断事宜

约会时可能很难讲出您患有癌症。 决定何时将癌症诊断告知对方更是难上加难。 告知的时机因人而异。 有些人可能想当即谈论自己的癌症。 有些人可能想等到几次约会过后，甚至约会几个月之后再谈论此事。

如果您使用的是约会软件，请考虑您打算在个人资料中分享多少有关癌症的信息。 对某些人而言，提前分享有关其癌症诊断和治疗的信息可能是一种解脱，或者能让他们感到自身汲取了力量。 其他人可能不愿意在大部分人都能看到的公开个人资料中分享这种信息。

您可以计划在约会时讨论您的诊断结果。 如果您有此计划，与信任的人练习您要说的话可能会有所帮助。 设想一下您的约会对象可能会问的问题，以及您可能给出的回答。 请记住，开展此类对话的方式并无对错之分。

有些人可能会分享其癌症经历的详细信息，展示疤痕或其他身体变化。 有些人可能会以幽默的方式阐述个人经历，讲些笑话或有趣的故事。 采取您觉得最自在的方式即可。

分享您对亲密身体接触的想法和感受

约会的乐趣及兴奋点之一在于向对方表达爱意并与其发生亲密的身体接触。 这可能包括拥抱、亲吻及不同类型的性活动。 与某人发生的这种亲近行为即为亲密身体接触。

确诊癌症后，您对亲密身体接触的感受可能已经发生了变化。 没关系。 如果对亲密身体

接触有所担忧，您最好与您的潜在伴侣开诚布公地进行交谈。 此举有助于您们相互了解并构建信任。

想想这些不同的变化可能会对您与潜在伴侣的关系造成哪些影响。 您可以问问自己：

- 我是否愿意向他人展示我的身体？
- 我的情绪感受如何？ 我是否能管理个人情绪？
- 我是否对亲密身体接触感兴趣？ 我对哪些类型的亲密接触比较满意？

问问自己这些问题大有帮助。 答案无好坏之分。

获取支持

确诊癌症后，试图了解如何开启一段约会关系或重新开始约会十分艰难。 您不必单靠自己全部搞定。 为了帮您，我们为您的同龄群体设置了支持小组，比如我们的 Young Adult Support Group（年轻成人支持小组）。

加入支持小组好处良多。 支持小组能帮您：

- 缓解孤独感与孤立感
- 开诚布公地谈论您的感受。
- 提高您的应对技巧并减轻您感受到的任何压力、焦虑或抑郁情绪。
- 更深入地了解您自己的癌症经历以及他人的经历。
- 在确诊后获得力量，并在治疗期间保持积极性。

有关我们 Young Adult Support Group（年轻成人支持小组）的更多信息，请访问 www.mskcc.org/event/young-adult-support-group。

有关我们其他计划及支持服务的更多信息，请阅读 *青少年和年轻成人 (AYA) 支持资源* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-resources)。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

A Guide for Adolescents and Young Adults (AYAs): Dating After Your Cancer Diagnosis - Last updated on May 10, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利