

# 정신적 고통에 대해 할 수 있는 일

정신적 고통은 불쾌한 감정, 느낌, 또는 생각입니다. 정신적 고통은 암에 걸렸다는 사실에 대처하고 증상, 치료 및 부작용에 대처하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 정신적 고통은 심지어 피로, 오심, 수면 문제, 통증과 같은 부작용을 악화시킬 수도 있습니다.

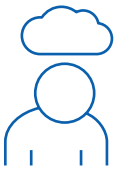


## 암 환자의 정신적 고통 원인은 무엇입니까?

정신적 고통은 암 환자와 그 가족 및 기타 사랑하는 사람들에게 흔히 발생합니다.

암은 다음과 같은 다양한 방식으로 정신적 고통을 야기할 수 있습니다:

- 미래에 대한 걱정
- 증가한 의료적 필요 (더 많은 진료 예약, 의료진, 및 약물)
- 늦게 나타난 장기 부작용
- 가족 및 인간관계에 대한 걱정
- 경제적 문제 또는 건강보험 관련 스트레스



## 정신적 고통은 어떤 느낌입니까?

사람들은 정신적 고통을 다양한 방식으로 표현합니다. 정신적 고통이 있는 경우, 다음과 같은 감정을 느낄 수 있습니다:

- 슬프거나 우울함
- 불안해함
- 분노
- 절망
- 외로움 또는 고립감
- 무력감, 또는 통제력 상실감
- 삶의 목적이나 의미에 대한 확신이 없음
- 무감각함, 또는 아무 느낌도 없음
- 탈진감

정신적 고통은 또한 결정을 내리는 것도 더 어렵게 만들 수 있습니다. 치료를 결정하고, 후속 진료 예약을 하고, 암 치료에 필요한 약을 복용하는 데에도 어려움을 겪을 수 있습니다.



## 정신적 고통은 어떻게 치료합니까?

정신적 고통에 대한 치료에는 상담 치료, 약물 치료, 마음챙김 활동(예: 음악 치료), 또는 이 세가지의 병용이 포함될 수 있습니다.



## 정신적 고통을 관리하는 데 도움을 주기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

단일 해결책은 없습니다. 자신에게 맞는 방법을 찾아보십시오. 어떤 방법이 하루는 효과가 있지만 다음 날에는 효과가 없을 수도 있습니다. 대처 방법이 많이 있으면 있을 수록, 필요할 때 더 잘 대처할 수 있습니다.

### 해야 할 일:

- 과거에 어떤 방식으로 대처해왔는지 생각해 보고, 도움이 되었다면, 다시 시도해 보십시오.
- 이완 운동, 명상, 요가, 마사지 또는 반려동물 요법을 시도해 보십시오.
- 걷기, 자전거 타기, 또는 정원 가꾸기 등, 활동적인 생활을 하십시오.
- 질병에 대해 대화를 나눌 수 있는 사람을 찾으십시오.
- “하루하루 조금씩” 암에 대처하십시오. 어떤 날은 다른 날보다 낫다는 것을 알고 계십시오.
- 항상 긍정적인 기분이 들지 않더라도 괜찮다는 것을 알고 계십시오.
- 기분이 나아지는 데 도움이 된다면 지원 및 자조 단체를 활용하십시오.
- 품고 있는 질문을 모두 물을 수 있게 하는 의사를 찾으십시오. 이렇게 하면 일어날 수 있는 상황에 대비하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 과거에 도움이 되었던 기도와 같은, 영적, 종교적 믿음과 수행법을 찾아보십시오. 위안을 줄 수도 있는 다른 수행법도 찾아보십시오.
- 자신을 표현하는 방식으로서 일기를 쓰십시오.

- 담당 의사의 전화번호, 치료 날짜, 검사 수치, 엑스레이, 스캔, 증상, 부작용, 복용 중인 약, 그리고 일반적인 의료 상태를 기록하십시오.
- 정기 치료를 중단할 생각이라면 담당 암 진료팀과 상담하십시오. 왜 그렇게 생각하는지 그리고 대신 무엇을 하고자 하는지 알려 주십시오.

#### 하지 말아야 할 일:

- 암에 걸렸기 때문에 죽을 것이라고 가정하는 것. 무엇을 예상할 수 있는지에 대해 담당 암 진료팀과 상담하는 것.
- 암에 걸렸다고 자신을 탓하는 것.
- 항상 긍정적일 수는 없다고 기분이 나쁜 것. 치유를 위해, 좋은 나쁜든, 자신의 모든 감정을 스스로 느끼게 하는 것이 중요합니다.
- 혼자서 정신적 고통을 감당하려고 하는 것. 필요한 도움을 받으십시오.
- 정신건강 전문가의 도움을 받는 것을 쑥스러워하는 것.
- 가장 가까운 사람에게 걱정이나 증상을 비밀로 하는 것. 가장 가까운 사람들은 당신이 할 수 있는 일을 생각해 내고 담당 암 진료팀이 알려준 것을 기억하는 데 도움을 줄 수 있습니다.



#### 담당 암 진료팀과 상담해야 하는 경우

필요한 도움을 받을 수 있도록 담당 암 진료팀에게 기분 변화에 대해 알려주십시오. 변화를 처음 인지한 시점이 언제인지, 어려운

점이 무엇인지, 그리고 변화를 악화시키거나 호전시키는 요인이 무엇인지를 담당 암 진료팀에 알려 주십시오.

암에 걸렸을 때 어느 정도의 정신적 고통을 겪는 것은 정상적인 것입니다. 하지만 때로는 정신적 고통 때문에 해야 할 일을 하지 못할 수도 있습니다. 다음과 같은 경우에는 즉시 담당 암 진료팀에 알려 주십시오.

- 두려움에 짓눌리거나 압도당하는 느낌
- 너무 슬퍼서 치료를 계속할 수 없을 것 같은 느낌
- 통증, 피로감, 및 오심에 대처할 수 없다는 느낌
- 잠을 자거나 식사하는 데 어려움이 있음
- 집중하거나 기억하는 데 어려움이 있음
- 결정을 내리는 데 매우 어려움을 겪음
- 절망감 - 이렇게 계속할 필요가 있는지 의문이 들
- 암이나 죽음에 대한 생각이 항상 머릿속에 떠다님
- 신앙 및 종교적 신념에 대한 의문
- 무력감, 무가치함, 쓸모없음, 그리고 타인에게 짐이 되는 것 같은 느낌

**유념하십시오.** 정신적 고통을 관리할 수 있는 딱 한 가지 방법은 없습니다. 담당 암 진료팀에게 현재 기분이 어떤지 알려서 관리에 필요한 도움을 받을 수 있도록 하십시오. 도움이 될 수 있는 약 및 기타 서비스가 있습니다.



#### 응급실로 가거나 911에 전화해야 하는 경우

즉각적인 도움을 받으려면, 응급실로 가거나 911에 전화하십시오. 988번으로 전화하거나

문자 메시지를 보내면 자살 및 위기 상담 전화(Suicide & Crisis Lifeline)에 연결되어 도움을 받을 수 있습니다. 이 서비스는 정신적 고통을 겪고 있는 분들을 위해 연중무휴 24시간 내내 무료로 비밀 상담을 제공되며, 본인이나 가족 또는 지인을 위한 다양한 정보를 제공합니다.



더 많은 정보 및 지원에 대해 알아보려면, American Cancer Society의 웹사이트 ([cancer.org/korean](http://cancer.org/korean))를 방문하시거나 1-800-227-2345번으로 당 학회에 문의하십시오. 도움이 필요하실 때 저희가 함께하겠습니다.

