

Những việc cần làm khi cảm thấy phiền muộn

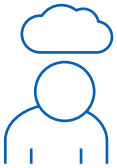
Phiền muộn là một cảm xúc, cảm giác hoặc suy nghĩ khó chịu. Nó có thể gây khó khăn cho việc đương đầu với bệnh ung thư cũng như đối phó với các triệu chứng, phương pháp điều trị và tác dụng phụ. Cảm xúc này thậm chí có thể làm cho các tác dụng phụ trở nên tồi tệ hơn, chẳng hạn như mệt mỏi, buồn nôn, khó ngủ và đau đớn.



Điều gì gây ra cảm giác phiền muộn ở người bị ung thư?

Cảm giác phiền muộn thường gặp ở những người mắc bệnh ung thư và các thành viên trong gia đình họ cũng như những người thân yêu khác. Bệnh ung thư có thể gây ra cảm giác phiền muộn theo nhiều cách, bao gồm:

- Lo lắng về tương lai
- Tăng nhu cầu chăm sóc sức khỏe (nhiều cuộc hẹn, bác sĩ và thuốc men hơn)
- Các tác dụng phụ muộn và lâu dài
- Lo lắng về gia đình và các mối quan hệ
- Áp lực về tiền bạc hoặc bảo hiểm y tế



Cảm giác phiền muộn sẽ như thế nào?

Mọi người mô tả cảm giác phiền muộn theo nhiều cách. Nếu quý vị thấy phiền muộn thì quý vị có thể cảm thấy:

- Buồn rầu hoặc chán nản
- Lo lắng
- Giận dữ
- Tuyệt vọng
- Cô đơn hay thấy cô lập
- Bất lực, hoặc như thể quý vị không kiểm soát được gì
- Không chắc về mục đích hay ý nghĩa của cuộc sống
- Tê liệt, hoặc hoàn toàn không có cảm xúc gì
- Kiệt sức

Phiền muộn cũng có thể khiến việc đưa ra quyết định trở nên khó khăn hơn. Quý vị có thể gặp khó khăn trong việc quyết định điều trị, đặt lịch hẹn tái khám và thậm chí dùng thuốc cần thiết để điều trị bệnh ung thư.



Làm cách nào để đối phó với phiền muộn?

Phương pháp điều trị cảm giác phiền muộn có thể bao gồm liệu pháp trò chuyện, các loại thuốc, hoạt động chánh niệm (như liệu pháp âm nhạc) hoặc kết hợp cả ba phương pháp.



Quý vị có thể làm gì để giúp kiểm soát cảm giác phiền muộn?

Không có một cách khắc phục duy nhất nào cả. Hãy tìm những điều có hiệu quả đối với quý vị. Một điều thậm chí có thể hữu ích vào một ngày nào đó nhưng lại không có tác dụng vào ngày tiếp theo. Quý vị càng có nhiều biện pháp đối phó thì sẽ càng được chuẩn bị tốt hơn khi cần đến chúng.

Nên:

- Suy nghĩ về những cách mà quý vị dùng để đối phó trong quá khứ. Nếu chúng có ích thì hãy thử dùng lần nữa.
- Thử các bài tập thư giãn, thiền, yoga, xoa bóp hoặc trị liệu bởi thú cưng.
- Hãy năng vận động, chẳng hạn như đi bộ, đạp xe hoặc chăm sóc vườn nhà.
- Tìm người mà quý vị có thể nói chuyện về bệnh trạng của mình.
- Đối phó với bệnh ung thư “từng ngày một”. Hiểu được rằng một số ngày sẽ tốt hơn những ngày khác.
- Hiểu rằng việc quý vị không phải lúc nào cũng có cảm giác tích cực là điều bình thường.
- Tham gia các nhóm hỗ trợ và tự lực nếu điều đó khiến quý vị cảm thấy tốt hơn.
- Tìm một bác sĩ cho phép quý vị nêu lên tất cả các thắc mắc của mình. Điều này có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những gì có thể xảy ra.
- Khám phá các niềm tin cũng như thực hành tâm linh và tôn giáo (chẳng hạn như cầu nguyện) mà có thể đã giúp ích cho quý vị trong quá khứ. Hãy xem xét các phương pháp thực hành khác có thể mang lại cho quý vị sự dễ chịu.

- Viết nhật ký như một cách để thể hiện bản thân.
- Lưu giữ hồ sơ thông tin về số điện thoại của bác sĩ, ngày điều trị, kết quả xét nghiệm, hình chụp X-quang, hình chụp cắt lớp, các triệu chứng, tác dụng phụ, thuốc men và tình trạng y tế chung.
- Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư nếu quý vị đang nghĩ đến việc ngừng điều trị thường xuyên. Báo cho họ biết lý do tại sao quý vị lại nghĩ về điều này và thay vào đó quý vị muốn làm gì hơn.

Không nên:

- Cho rằng quý vị sẽ chết vì bị ung thư. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư để biết những gì có thể xảy ra.
- Đổ lỗi cho chính mình vì đã gây ra bệnh ung thư.
- Cảm thấy tồi tệ nếu quý vị không thể luôn có cảm giác tích cực. Điều quan trọng trong quá trình chữa lành là phải để bản thân cảm nhận được tất cả cảm xúc, dù là tốt hay xấu.
- Cố gắng một mình giải quyết nỗi phiền muộn. Hãy nhận trợ giúp với những gì quý vị cần.
- Xấu hổ khi nhận được sự hỗ trợ từ chuyên gia sức khỏe tâm thần.
- Giữ bí mật những lo lắng hoặc triệu chứng của quý vị không để cho người thân thiết nhất với quý vị biết. Họ có thể giúp quý vị xác định những việc cần làm và ghi nhớ những gì nhóm chăm sóc ung thư đã nói với quý vị.



Thời điểm cần gọi cho nhóm chăm sóc ung thư của quý vị

Báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết về bất kỳ thay đổi nào trong cảm giác của quý vị để quý vị có thể nhận được sự trợ giúp cần thiết. Cho họ biết về thời điểm quý vị nhận thấy những thay đổi, vấn đề quý vị gặp phải hoặc những điều khiến các thay đổi trở nên tệ hơn hoặc được cải thiện.

Cảm giác phiền muộn là điều bình thường khi bị ung thư. Nhưng đôi khi cảm giác phiền muộn có thể ngăn cản quý vị làm những việc cần làm. Hãy gọi cho nhóm chăm sóc ung thư ngay nếu quý vị:

- Cảm thấy choáng ngợp hoặc bị chế ngự bởi cảm giác sợ hãi
- Cảm thấy buồn đến mức quý vị nghĩ rằng mình không thể tiếp tục điều trị
- Cảm thấy không thể đối phó với cơn đau, cảm giác mệt mỏi và buồn nôn
- Khó ngủ hoặc khó ăn uống
- Gặp vấn đề với khả năng tập trung hoặc trí nhớ
- Gặp rất nhiều khó khăn khi đưa ra quyết định
- Cảm thấy tuyệt vọng – tự hỏi liệu việc tiếp tục điều trị có ích lợi gì không
- Luôn nghĩ về bệnh ung thư hoặc cái chết
- Thấy nghi ngờ đức tin và niềm tin tôn giáo
- Cảm thấy bất lực, vô giá trị, vô dụng và giống như một gánh nặng cho người khác

Ghi nhớ: Không có một cách duy nhất để kiểm soát cảm giác phiền muộn. Hãy báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết quý vị đang cảm thấy thế nào để có thể nhận được sự trợ giúp quý vị cần nhằm giúp quản lý cảm giác này. Có những loại thuốc và dịch vụ khác có thể hữu ích cho quý vị.



Thời điểm cần đến phòng cấp cứu (ER) hoặc gọi 911

Để được trợ giúp ngay lập tức, hãy đến ER hoặc gọi 911. Quý vị cũng có thể gọi hoặc nhắn tin đến số 988 để liên lạc với Đường dây Hỗ trợ về Tự tử & Khủng hoảng. Dịch vụ này cung cấp sự hỗ trợ bảo mật và miễn phí 24/7 cho những người phải chịu cảm giác phiền muộn và các nguồn hỗ trợ cho quý vị hoặc những người thân yêu.



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại cancer.org/vietnamese hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.