

如何应对 心理困扰

心理困扰的痛苦是一种令人不快的感情、感受或想法。它会让人难以应对癌症及其症状、治疗和副作用，甚至会加剧副作用，例如疲劳、恶心、失眠和疼痛等症状。



癌症患者为何会产生痛苦的感觉？

心理困扰在癌症患者及其家属、亲友中普遍存在。癌症引发心理困扰的因素包括：

- 对未来的忧虑
- 健康需求增加（更多就诊、看医生和服用药物）
- 晚期及长期副作用
- 对家庭关系与人际关系的忧虑
- 经济或医疗保险压力



心理困扰痛苦是什么感觉？

人们用多种方式描述痛苦。如果您正经历痛苦，可能会有以下感受：

- 悲伤或抑郁
- 焦虑
- 愤怒
- 绝望
- 孤独或隔绝
- 无助，或感觉无法掌控
- 对人生目标或意义感到迷茫
- 麻木，或毫无感觉
- 精疲力竭

心理困扰的痛苦还会影响决策能力。您可能难以决定采取哪种治疗方案、难以预约看诊，甚至拒绝服用抗癌药物。



如何治疗心理困扰痛苦？

治疗方案可能包括心理咨询、药物治疗、正念活动（如音乐疗法），或三者结合。



如何自我应对心理困扰痛苦？

没有万能解药。寻找适合您的方法。某些方法可能今天有效，明天却失效。掌握的应对技巧越多，在需要时就越能

从容应对。

建议：

- 回顾过往的应对方式。若曾有效，不妨再次尝试。
- 尝试放松训练、冥想、瑜伽、按摩或宠物疗法。
- 保持体力活跃，如散步、骑自行车或园艺劳动。
- 寻找能倾诉病情的知心人。
- 以“一天一天来”的态度面对癌症。清楚自己有些日子会比其他日子好过。
- 不必强求时刻保持积极心态。
- 加入互助团体获得支持。
- 寻找允许您畅所欲言的医生，这有助于您为可能发生的情况做好准备。
- 探索曾给您力量的精神信仰与实践（如祈祷），并尝试其他能带来慰藉的途径。
- 通过日记表达自我。
- 记录医生联系方式、治疗日期、化验数值、X光片、影像扫描、症状、副作用、用药情况及整体健康状态。
- 若考虑中断常规治疗，请与癌症治疗团队沟通。说明您的想法及希望采取的替代方案。

切勿:

- 不要因罹患癌症就认定自己必死无疑。请与癌症治疗团队沟通预期情况。
- 不要自责癌症是自己造成的。
- 不必因无法时刻保持积极心态而自责。允许自己感受所有情绪,无论是积极还是消极的情绪都是过程的一部分,这对康复至关重要。
- 切勿独自承受痛苦。及时寻求所需帮助。
- 不要羞于寻求心理健康专业人士的帮助。
- 不要向最亲近的人隐瞒您的担忧或症状。他们能协助您制定应对方案,并提醒您牢记癌症治疗团队的指导。



何时应与癌症治疗团队沟通

及时告知医护团队您的情绪变化,以便获得所需支持。描述变化发生的时间、具体困扰事项,以及导致症状恶化或好转的诱因。

罹患癌症感受一定程度的痛苦是正常现象。但是,有时痛苦会阻碍您完成必要的事务。若出现以下情况,请立即联系您的癌症治疗团队:

- 感到不堪重负或被恐惧感吞噬
- 悲伤到认为无法继续治疗

- 无法承受疼痛、疲惫和恶心的症状
- 睡眠或进食困难
- 注意力涣散或记忆力减退
- 难以做出决定
- 感到绝望——怀疑继续治疗是否有意义
- 持续思考癌症或死亡
- 质疑信仰与宗教信仰
- 感到无助、无价值、无用,觉得自己是别人的负担

请记住: 应对痛苦没有唯一的方式。请向您的癌症治疗团队说明您的感受,以便获得所需的帮助来应对痛苦。药物及其他服务或许能为您提供帮助。



何时前往急诊室或拨打 911

如需紧急救助,请前往急诊室或拨打 911。您也可致电或发送短信至 988 联系自杀与危机生命线。该服务每周7天每天24小时全天候为处于痛苦中的人士免费提供保密的支持,并为您或您的亲人提供资源。



要了解更多信息并获得支持,请访问美国癌症协会网站 cancer.org/chinese 或致电 1-800-227-2345。我们随时为您提供帮助。