

如何管理焦虑

本患者指南将帮助您了解：

- 什么是焦虑？
- 如果您患有癌症，哪些原因会引起焦虑？
- 如何治疗焦虑？
- 我能怎样帮助自己减轻焦虑？
- 哪里可以进一步了解有关焦虑的信息

本指南适用于癌症治疗前、治疗期间或治疗之后出现焦虑的人士。
患者、亲友或护理者均可使用。本指南**不能**取代您的医疗团队的建议。

**有一些焦虑症状属于紧急情况。
如果出现以下情况, 要立即求助:**

- 您想自伤或自杀
- 您突然呼吸急促、头晕或新出现的心跳加快
- 心跳加快可能是出现紧急医疗问题的迹象

**请立即致电您的医疗团队, 前往就近的急诊室
或拨打 911。**

什么是焦虑?

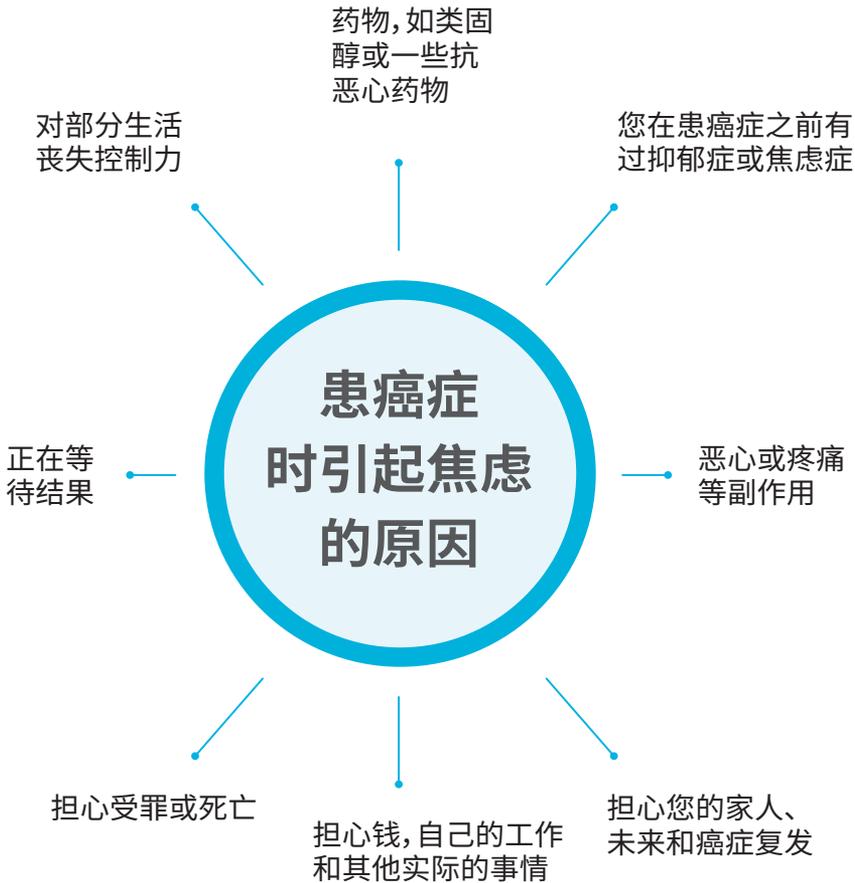
焦虑会导致一系列症状。焦虑可能會:

- 令您感到紧张、担忧和恐惧
- 从轻到重程度不等
- 根据您的癌症情况時好時壞
- 导致您的身心出现许多不同的症状, 例如:
 - 不安、末日感、甚至恐慌
 - 焦躁、肌肉紧张和压力
 - 睡眠困难
 - 呼吸急促
 - 头晕和恶心
 - 胸痛或心悸
(心跳加快、心悸或心跳怦怦)

对于正在抗癌的人来说, 感到焦虑是正常的。

如果您患有癌症, 哪些原因会引起焦虑?

焦虑的一些常见原因如下图所示。



主动了解自己的癌症和治疗选择的人通常会感到控制力更强, 焦虑感更少。为赴诊准备好一份问题清单, 如果可能, 请一位支持人员陪同。

如何治疗焦虑？

当您有焦虑时，一定要求助。

虽然对癌症患者来说，焦虑是正常的，但如果您的焦虑属于以下情况，就可能需要治疗：

- 中度或重度
- 持续2-3周以上
- 干扰您应对日常生活的能力
- 与抑郁症状相结合，例如大多数时候都感到沮丧，或对您过去喜欢的活动失去兴趣

辅导

专业辅导员可以帮助您应对困境并学习如何在有焦虑的同时过好生活。与您信任的人谈论自己的感受和恐惧会有帮助。

与您的医疗团队讨论如何从专业人士那里获得辅导，例如：

- 精神病学家
- 心理学家
- 心理治疗师
- 社会工作者
- 护士从业人员

向您的癌症护理团队或家庭医生咨询应对或压力管理团体计划。

用药情况

某些人可能需要药物来帮助控制焦虑。

治疗焦虑的药物有两类：

抗焦虑药物通常短期服用，用于治疗急性（严重）焦虑。这些药物见效快，但需要由您的医生密切管理。

抗抑郁药通常用于治疗持续时间更长、更严重或与抑郁并发的焦虑。这些药物可能需要几个星期才能发挥效用。这些药物还需要由您的医生长期管理。

我能怎样帮助自己减轻焦虑？

您可以在您的治疗计划中使用以下想法帮助减轻焦虑。

有需要时就要寻求帮助和支持

您的支持系统由愿意帮助您的亲友和社区成员组成。当您感觉不适时，您的支持系统可以帮助您完成烹饪、清洁和购物等日常事务。关心您的人也可能在您感到困难的时候带来安慰，在您感到焦虑时帮助您振作起来。

您应该在需要支持系统的时候联系他们。人们经常期待可以提供帮助。

请联系加拿大癌症协会社区服务搜索程序，了解您所在社区的支持资源，电话 1-888-939-3333 或浏览网页 csl.cancer.ca

留意躲避人员或场所的迹象

焦虑会导致您躲避引起焦虑情绪的人员或情况。

不同类型的焦虑会导致您躲避不同的事情。

- 恐慌症会让您躲避人群
- 社交焦虑会使您躲避与他人互动
- 恐惧症可以使您躲避针头等物品或密闭空间（如核磁共振成像机）

您越是躲避引起焦虑的事情，当您尝试做这些事情时，就会越会感到焦虑。严重的焦虑甚至会导致您躲避医疗团队的检查、治疗或预约。

如果您有焦虑，要告诉您的医疗团队并寻求帮助。

尽可能保持日常生活的规律

当您觉得需要躲避人与场所时，就很难保持日常生活的规律。但保持日常生活规律很重要，即使您不想。做日常的事情可以帮助您的缓和焦虑，并改善您的想法和感受。

为了帮助您保持日常生活规律，请将所有常规活动列入每日或每周行事历中。按计划完成活动。

事情可以包括：

- 您喜欢做的事情，如爱好，看您最喜爱的电视节目或洗个热水澡
- 社交活动，如打电话给朋友或家人

- 日常事务,如家务和赴约,让您有日常生活和结构

专注于改善您的感受的事情

在其他困难时期帮助您感觉好些的事情,可能也会在您患癌症时帮助您。

您可能会发现做以下的事情会有所帮助:

- 把注意力放在为您带来快乐的事物和人
- 把时间花在支持您,让您开心的人身上
- 尽量避开负面的人和导致压力的事情

尝试放松身心的活动

放松身心可以缓解焦虑,保持头脑平静。许多活动可以在线或在手机应用程序上完成,不需要设备。

您可以尝试下面的放松活动或护理:

- 正念冥想(通过特别关注自己的身心来感到平静)
- 按摩
- 瑜伽
- 针灸(将细针插入身体的不同穴位以缓解症状)。在开始针灸之前,请咨询您的医疗团队。
- 音乐或艺术疗法
- 深呼吸
- 引导式意象(想象自己在一个愉快、平静的地方)

好好休息

感觉到充分休息有助于改善您的情绪并给您更多的精力。

为了睡得更好,您要:

- 每天在同一时间上床和起床
- 上床前至少30分钟关闭所有屏幕(电视、平板电脑、电脑等)
- 在睡前选择阅读、冥想或听安静的音乐等放松活动
- 如果您难以入睡,请起床。只有当您觉得自己能够入睡时,才能回到床上

把身体动起来

任何锻炼或运动都有助于改善您的情绪、焦虑和睡眠。

为了更加活跃,您要:

- 选择一种适合您的健康和健身水平的愉快活动
- 从轻度锻炼运动慢慢开始,比如走路。就算一天10分钟也有帮助
- 慢慢增加运动时间,并提高动作的挑战性
- 追踪记录自己的进度。如果您有计步器,可以考虑佩戴计步器

锻炼的安全提示:

- 您可以在治疗期间或治疗后随时锻炼
- 与您的医疗团队讨论如何安全锻炼
- 如果您感到剧烈疼痛、恶心或呼吸困难,要停止锻炼并休息

健康飲食

为了让您的身心保持最佳状态,要保证每日三餐,并在需要时增加点心。

请尽量选择以下饮食:

- 全谷物、水果和蔬菜、低脂乳制品和瘦肉
- 含有欧米加-3脂肪酸的食物,如鱼、亚麻籽和核桃,这些食物有助于改善心情
- 每天喝6-8杯水或其他不加糖的饮料(除非告知您要少喝)

请尽量限制以下饮食:

- 脂肪、糖或盐含量高的食物(加工食品、含糖饮料和甜品、快餐、薯片等)
- 咖啡因,咖啡、茶、可乐和巧克力都含有咖啡因

您的医疗保健团队可以将您转介给注册营养师,营养师可以帮助您建立健康饮食的方法。您还可以浏览 unlockfood.ca 和 food-guide.canada.ca, 了解健康的饮食理念和食谱。

反思一下您饮酒和吸烟的情况

避免或限制饮酒。酒精会使您感到悲伤,干扰癌症治疗,并恶化副作用。如果您身陷酒精难以自拔,Connex Ontario 可以帮助您在当地社区找到酒瘾治疗服务。请访问 connexontario.ca 网站或致电 1-866-531-2600。

请考虑戒烟。戒烟有益于您的整体健康。戒烟也可以帮助癌症治疗更好地发挥作用,并有助于缓解副作用。请访问 smokershelpline.ca 网站获取信息,或致电 Telehealth Ontario, 电话 1-866-797-0000 寻求支持。

要点

- 对于癌症患者来说,感到焦虑是正常的
- 焦虑会导致许多身体和情绪症状
- 如果您的焦虑并未消失或干扰您的生活,您可能需要治疗
- 您的治疗可能会包括辅导和/或药物治疗
- 您可以有多种办法帮助自己克服焦虑

哪里可以进一步了解有关焦虑的信息

要了解更多链接, 获取有用信息, 请访问:

- 安大略省卫生总局 (安大略省癌症护理中心):
cancercare.on.ca/symptoms
- 加拿大焦虑症协会: anxietycanada.ca
- 加拿大癌症协会: www.cancer.ca
或致电: 1-888-939-3333
- 成瘾和心理健康中心: camh.ca

本患者指南由安大略癌症护理中心 (Cancer Care Ontario) 编写, 旨在为患者提供有关焦虑的信息。本指南仅限提供信息, 不能取代医疗建议。本指南并不涵盖全部有关管理焦虑的信息。如果您有任何问题或疑虑, 请务必询问您的医疗团队。本指南中的信息并非在安大略省癌症护理中心与您之间建立医患关系。

安大略癌症护理中心保留指南中的所有版权、商标和所有其他权利, 包括所有文本和图形图像。未经安大略癌症护理中心事先书面许可, 除个人用途外, 不得使用或复制本资源的任何部分, 或以任何形式或以任何方式分发、传输或“镜像”本资源。

您是否需要无障碍格式的信息?

1-855-460-2647, 听障热线 (416) 217-1815
publicaffairs@cancercare.on.ca

有关其他患者症状管理指南, 请访问:

cancercareontario.ca/en/symptom-management