

如何管理癌症患者抑郁症

本患者指南将帮您了解：

- 患抑郁症是什么感受
- 患癌期间出现抑郁症
- 治疗抑郁症
- 您可以采取哪些措施来管理抑郁症
- 哪里可获得有关抑郁症的更多信息

本指南适用于在癌症治疗之前、期间或之后出现抑郁症的成年人及其家属、朋友或看护人员。本指南不可取代医护团队的建议。

如果您感到想要自杀或自残, 请立即拨打911或前往离您最近的急诊室。

何为抑郁症

当您罹患癌症时, 感到难过或担忧是正常的。当这些感受表现强烈, 并且持续几周或几个月不缓解时, 则可能是抑郁症。

您在罹患癌症时出现的抑郁症通常为短期病症, 是由生活中发生了您难以应对的事情而造成的。这与慢性抑郁症(持续存在)不同, 对某些人而言, 慢性抑郁症可持续终生。

抑郁症是一种可以被治疗的疾病。得了抑郁症并不羞耻。

如果您需要帮助, 请咨询您的医护团队。

除了感到难过以外, 抑郁症还会让您:

- 精力不足
- 行动迟缓或焦躁不安、焦虑紧张
- 睡眠和饮食比以往更多或更少
- 感到绝望或没有价值感
- 对以往喜欢的事情丧失兴趣
- 感到愧疚或后悔
- 焦虑感比以往更严重
- 思维迟缓、注意力不集中、记忆困难


癌症患者出现抑郁症的原因

下面列举了几项在您患癌后可能导致抑郁症的情况。

得知自己患癌、得知癌症复发或得知癌症不可治愈

某些化疗药物或激素疗法

疼痛、疲劳(感觉很累)、恶心或性功能障碍等癌症不良反应



**患癌期间出现
抑郁症的原因**

身体样貌出现变化,如脱发或乳腺切除

感到孤单,怀念患癌前的生活

在患癌前即存在抑郁症或成瘾症

治疗抑郁症

如果您患上抑郁症,您不必自己应对。请务必立刻接受治疗,因为您可能不会自己好起来。

如果不治疗抑郁症,则可能会降低您的生活质量(您对生活的满意舒适度),还会让您更加难以应对疼痛以及抑郁或癌症造成的其他症状。

抑郁症还会让您:

- 想要结束治疗
- 无比担心癌症复发
- 关注生活中的坏事
- 不想照顾自己的健康

咨询或使用抗抑郁药(医生开处的治疗抑郁症的药物)等治疗方法可以帮您应对抑郁症。

咨询

专业的咨询服务可以让您有机会谈论您的感受并了解不同的应对方法。您的医护团队或许会建议您去见社工、心理医生或其他提供咨询服务的人士。

小组咨询或支持小组或许也有帮助。请向您的癌症中心或当地的社区临终关怀医院询问有关咨询小组或咨询项目的情况。

抑郁症药物

如果随着时间推移,您的抑郁症没有改善或出现恶化,您可能需要吃药(抗抑郁药)来让自己感觉好一点。

- 抗抑郁药必须由医生开具处方
- 抗抑郁药可能需要几周时间才能起效
- 抗抑郁药通常与治疗或咨询联合使用效果最好
- 抗抑郁药无成瘾性,但您的身体会逐渐适应这些药物
- 当您的身体开始适应药物,您将不得不逐渐缓慢停药。如果您突然停药,您可能会出现被称为戒断症状的不良反应。

抗抑郁药或许有副作用。请向医生告知,吃药后您的感觉如何。

在服用草药(如圣约翰草)治疗抑郁症之前,请先联系您的癌症医护团队。自然疗法产品可能会影响您的其他药物和治疗。

您可以采取哪些措施来管理抑郁症

除了您的其他治疗外，还有一些方法或许可以让您感觉更好。

在需要时，获得帮助和支持

希望您过得好的朋友、家属和社区成员组成了您的支持系统。强有力的支持系统可以帮助您完成日常活动并在您的艰难时刻给予安慰，从而帮您更好地应对抑郁症。

处于您支持系统里的人可以：

- 当您需要同人谈论您的感受和担忧时，倾听您的倾诉
- 当您感觉情绪低落时，让您振奋心情
- 帮您完成烹饪、打扫、购物或其他任务

拨打电话1-888-939-3333或访问网站csl.cancer.ca，查找加拿大癌症协会社区服务点，了解有关您社区中的支持资源。

尽可能保持您的常规作息

当您感到心情沮丧时，想要待在家里、逃避惯常活动或避免接触心爱之人都是正常的。但是，坚持您的常规作息及日常活动可以让您的想法和感受变得更为积极。这被称为“行为激活”。

若想坚持您的常规作息, 首先, 列出您日常活动的清单, 比如:

- 您喜欢做的事情, 如您的爱好、观看喜欢的电视节目或泡澡
- 社交活动, 如和朋友或家人通电话
- 有助您维持规律作息的日常活动, 如家务和预约

把您清单中的所有活动整理到每日或每周行程安排中。按计划完成这些活动。这将有助于提升您的价值感和掌控感。

控制酒精和烟草的使用

避免或限制饮酒。酒精会让您情绪低落、干扰癌症治疗并让不良反应恶化。如果您在同酒精斗争, 请联系ConnexOntario。他们会帮您在您的社区里找到酒精治疗服务。访问网站connexontario.ca或拨打电话1-866-531-2600。

考虑戒烟。戒烟有益于您的整体健康。戒烟还有助于提高癌症治疗效果并减少不良反应。访问网站smokershelpline.ca获得更多信息, 或拨打Telehealth Ontario热线电话1-866-797-0000寻求支持。

健康饮食

每天吃三顿饭, 在需要时吃点零食, 让精神和身体都保持在最佳状态。

尽可能多吃下面这些食物:

- 全谷类、水果和蔬菜、低脂奶制品和瘦肉。访问网站 food-guide.canada.ca, 获得健康饮食建议。
- 含有可提振心情的omega-3脂肪酸的食物, 如鱼肉、亚麻籽和核桃
- 健康零食, 如坚果、水果、蔬菜和酸奶
- 每天喝6-8杯水或其他无糖饮料 (除非您被告知要少喝水)

尽可能少吃下面这些食物:

- 高脂、高糖或高盐的食物 (加工食品、含糖饮料和饼干、快餐、薯片等)。
- 咖啡因, 常见于咖啡、茶、可乐和巧克力

您的医护团队可为您转介注册营养师, 帮助您找到健康饮食的方法。您也可以访问网站unlockfood.ca, 查找有用的健康饮食贴士和食谱。

锻炼并运动身体

任何一种运动都可帮助您改善心情。运动或许还有助于改善某些会加重抑郁症的症状，如疼痛和疲劳。

要想加强运动：

- 选择一种符合您健康水平和身体素质的、让您愉悦的运动项目
- 从轻度锻炼运动缓慢开始，如从散步开始。哪怕从每天10分钟开始，也可逐步增加运动量
- 缓慢增加运动时间，并逐步增大运动难度
- 记录您的进步。如果您有计步器（记录步数的仪器），可以考虑佩戴它

注意安全！

- 在治疗期间或治疗结束后的任何时间，您都可以锻炼
- 同您的医护团队讨论如何安全锻炼
- 如果您感到严重疼痛、恶心或呼吸困难，请停下来休息

改善睡眠

充足的休息可有助于您精力充沛并改善心情。

为了改善睡眠：

- 把那些会让您晚上睡不着觉的、让您倍感压力的事情放到白天去思考
- 每天定时睡觉、起床
- 睡前至少一小时关掉所有电子屏幕（电视、平板、电脑等）
- 睡前选择放松的活动如读书、冥想或听音乐
- 如果您无法入睡，就从床上起来。只有当您感到您能睡着时，再回到床上

尝试放松活动

放松您的精神和身体可帮您缓解压力并保持精神平静。您可以自己进行许多无器械活动。

下面是一些您可以尝试的放松活动或治疗：

- 正念冥想（通过关注您的精神和身体而帮助您感到平静的方法）
- 按摩
- 瑜伽
- 针灸（用极细的针头插入身体不同部位来缓解症状）。在开始针灸前，请先咨询您的医护团队。
- 催眠
- 音乐或艺术疗法
- 深呼吸
- 引导意向（想象自己身处一处舒适的、平静的地方）

要点

如果您感到想要自残, 请立即拨打911或寻求其他帮助。

- 您不是孤身一人
- 抑郁症是一种疾病, 它可以被治疗, 也应当被治疗
- 治疗抑郁症包括咨询和药物
- 让您的朋友、家人和社区以您需要的方式向您提供支持
- 您可以通过改善睡眠、健康饮食和锻炼等方式来改善自己的感受

哪里可以获得有关抑郁症的更多信息

加拿大癌症协会是值得信赖的信息来源渠道。访问网站 cancer.ca 或拨打电话 1-888-939-3333, 联系加拿大癌症协会

其他有用的信息渠道:

- 加拿大心理健康协会: cmha.ca
- 成瘾和心理健康中心: camh.ca
- Connex Ontario: connexontario.ca

如需获得管理癌症其他症状的指南, 请访问网站 cancercareontario.ca/en/symptom-management

本指南中的建议是基于已发表的证据和专家共识。

本患者指南由安省医疗健康协会Ontario Health (安省癌症护理局 Cancer Care Ontario) 制定, 以为患者提供抑郁症相关的信息。本指南内容仅供参考信息之用, 不能取代医疗建议。本指南不包括关于抑郁症管理的全部现有信息。如果您有疑问或顾虑, 请务必向您的医护团队咨询。本指南中的信息不构成安省医疗健康协会Ontario Health (安省癌症护理局Cancer Care Ontario) 和您之间的医患关系。

安省医疗健康协会Ontario Health (安省癌症护理局Cancer Care Ontario) 保留本指南的所有版权、商标和其他全部权利, 包括所有文字和图片。未经安省医疗健康协会Ontario Health (安省癌症护理局Cancer Care Ontario) 事先书面许可, 任何人不得以任何形式、任何方式使用或转载 (个人用途除外)、分发、传播或“复制”本资源中的任何内容。

如需其他患者指南, 请访问:

cancercareontario.ca/en/symptom-management

需要这份信息的无障碍格式版本吗?

1-877-280-8538, 文本电话 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

更新于2021年2月