

如何管理癌症患者抑鬱症

本患者指南將幫您瞭解：

- 患抑鬱症是什麼感受
- 患癌期間出現抑鬱症
- 治療抑鬱症
- 您可以採取哪些措施來管理抑鬱症
- 哪裡可獲得有關抑鬱症的更多資訊

本指南適用於在癌症治療之前、期間或之後出現抑鬱症的成年人及其家屬、朋友或看護人員。本指南不可取代醫護團隊的建議。

如果您感到想要自殺或自殘，請立即撥打911或前往離您最近的急診室。

何為抑鬱症

當您罹患癌症時，感到難過或擔憂是正常的。當這些感受表現強烈，並且持續幾周或幾個月不緩解時，則可能是抑鬱症。

您在罹患癌症時出現的抑鬱症通常為短期病症，是由生活中發生了您難以應對的事情而造成的。這與慢性抑鬱症（持續存在）不同，對某些人而言，慢性抑鬱症可持續終生。

抑鬱症是一種可以被治療的疾病。得了抑鬱症並不羞恥。

如果您需要幫助，請諮詢您的醫護團隊。

除了感到難過以外，抑鬱症還會讓您：

- 精力不足
- 行動遲緩或焦躁不安、焦慮緊張
- 睡眠和飲食比以往更多或更少
- 感到絕望或沒有價值感
- 對以往喜歡的事情喪失興趣
- 感到愧疚或後悔
- 焦慮感比以往更嚴重
- 思維遲緩、注意力不集中、記憶困難


癌症患者出現抑鬱症的原因

下面列舉了幾項在您患癌後可能導致抑鬱症的情況。

得知自己患癌、得知癌症復發或得知癌症不可治癒

某些化療藥物或激素療法

疼痛、疲勞(感覺很累)、噁心或性功能障礙等癌症不良反應



患癌期間出現
抑鬱症的原因

身體樣貌出現變化，如脫髮或乳腺切除

感到孤單，懷念患癌前的生活

在患癌前即存在抑鬱症或成癮症

治療抑鬱症

如果您患上抑鬱症，您不必自己應對。請務必立刻接受治療，因為您可能不會自己好起來。

如果不治療抑鬱症，則可能會降低您的生活品質（您對生活的滿意舒適度），還會讓您更加難以應對疼痛以及抑鬱或癌症造成的其他症狀。

抑鬱症還會讓您：

- 想要結束治療
- 無比擔心癌症復發
- 關注生活中的壞事
- 不想照顧自己的健康

諮詢或使用抗抑鬱藥（醫生開處的治療抑鬱症的藥物）等治療方法可以幫您應對抑鬱症。

諮詢

專業的諮詢服務可以讓您有機會談論您的感受並瞭解不同的應對方法。您的醫護團隊或許會建議您去見社工、心理醫生或其他提供諮詢服務的人士。

小組諮詢或支持小組或許也有幫助。請向您的癌症中心或當地的社區臨終關懷醫院詢問有關諮詢小組或諮詢項目的情況。

抑鬱症藥物

如果隨著時間推移，您的抑鬱症沒有改善或出現惡化，您可能需要吃藥（抗抑鬱藥）來讓自己感覺好一點。

- 抗抑鬱藥必須由醫生開具處方
- 抗抑鬱藥可能需要幾周時間才能起效
- 抗抑鬱藥通常與治療或諮詢聯合使用效果最好
- 抗抑鬱藥無成癮性，但您的身體會逐漸適應這些藥物
- 當您的身體開始適應藥物，您將不得不逐漸緩慢停藥。如果您突然停藥，您可能會出現被稱為戒斷症狀的不良反應。

抗抑鬱藥或許有副作用。請向醫生告知，吃藥後您的感覺如何。

在服用草藥（如聖約翰草）治療抑鬱症之前，請先聯繫您的癌症醫護團隊。自然療法產品可能會影響您的其他藥物和治療。

您可以採取哪些措施來管理抑鬱症

除了您的其他治療外，還有一些方法或許可以讓您感覺更好。

在需要時，獲得幫助和支持

希望您過得好的朋友、家屬和社區成員組成了您的支援系統。強有力的支援系統可以幫助您完成日常活動並在您的艱難時刻給予安慰，從而幫您更好地應對抑鬱症。

處於您支援系統裡的人可以：

- 當您需要同人談論您的感受和擔憂時，傾聽您的傾訴
- 當您感覺情緒低落時，讓您振奮心情
- 幫您完成烹飪、打掃、購物或其他任務

撥打電話1-888-939-3333或訪問網站csl.cancer.ca，查找加拿大癌症協會社區服務點，瞭解有關您社區中的支持資源。

盡可能保持您的常規作息

當您感到心情沮喪時，想要待在家裡、逃避慣常活動或避免接觸心愛之人都是正常的。但是，堅持您的常規作息及日常活動可以讓您的想法和感受變得更加積極。這被稱為“行為啟動”。

若想堅持您的常規作息，首先，列出您日常活動的清單，比如：

- 您喜歡做的事情，如您的愛好、觀看喜歡的電視節目或泡澡
- 社交活動，如和朋友或家人通電話
- 有助您維持規律作息的日常活動，如家務和預約

把您清單中的所有活動整理到每日或每週行程安排中。按計劃完成這些活動。這將有助於提升您的價值感和掌控感。

控制酒精和煙草的使用

避免或限制飲酒。酒精會讓您情緒低落、干擾癌症治療並讓不良反應惡化。如果您在同酒精鬥爭，請聯繫ConnexOntario。他們會幫您在您的社區裡找到酒精治療服務。訪問網站connexontario.ca或撥打電話1-866-531-2600。

考慮戒煙。戒煙有益於您的整體健康。戒煙還有助於提高癌症治療效果並減少不良反應。訪問網站smokershelpline.ca獲得更多資訊，或撥打Telehealth Ontario熱線電話1-866-797-0000尋求支持。

健康飲食

每天吃三頓飯，在需要時吃點零食，讓精神和身體都保持在最佳狀態。

盡可能多吃下面這些食物：

- 全穀類、水果和蔬菜、低脂乳製品和瘦肉。訪問網站 food-guide.canada.ca，獲得健康飲食建議。
- 含有可提振心情的omega-3脂肪酸的食物，如魚肉、亞麻籽和核桃
- 健康零食，如堅果、水果、蔬菜和優酪乳
- 每天喝6-8杯水或其他無糖飲料 (除非您被告知要少喝水)

盡可能少吃下面這些食物：

- 高脂、高糖或高鹽的食物 (加工食品、含糖飲料和餅乾、速食、薯片等)。
- 咖啡因，常見於咖啡、茶、可樂和巧克力

您的醫護團隊可為您轉介註冊營養師，幫助您找到健康飲食的方法。您也可以訪問網站unlockfood.ca，查找有用的健康飲食貼士和食譜。

鍛煉並運動身體

任何一種運動都可幫助您改善心情。運動或許還有助於改善某些會加重抑鬱症的症狀，如疼痛和疲勞。

要想加強運動：

- 選擇一種符合您健康水準和身體素質的、讓您愉悅的運動項目
- 從輕度鍛煉運動緩慢開始，如從散步開始。哪怕從每天10分鐘開始，也可逐步增加運動量
- 緩慢增加運動時間，並逐步增大運動難度
- 記錄您的進步。如果您有計步器（記錄步數的儀器），可以考慮佩戴它

注意安全！

- 在治療期間或治療結束後的任何時間，您都可以鍛煉
- 同您的醫護團隊討論如何安全鍛煉
- 如果您感到嚴重疼痛、噁心或呼吸困難，請停下來休息

改善睡眠

充足的休息可有助於您精力充沛並改善心情。

為了改善睡眠：

- 把那些會讓您晚上睡不著覺的、讓您倍感壓力的事情放到白天去思考
- 每天定時睡覺、起床
- 睡前至少一小時關掉所有電子屏幕（電視、平板、電腦等）
- 睡前選擇放鬆的活動如讀書、冥想或聽音樂
- 如果您無法入睡，就從床上起來。只有當您感到您能睡著時，再回到床上

嘗試放鬆活動

放鬆您的精神和身體可幫您緩解壓力並保持精神平靜。您可以自己進行許多無器械活動。

下面是一些您可以嘗試的放鬆活動或治療：

- 正念冥想（通過關注您的精神和身體而幫助您感到平靜的方法）
- 按摩
- 瑜伽
- 針灸（用極細的針頭插入身體不同部位來緩解症狀）。在開始針灸前，請先諮詢您的醫護團隊。
- 催眠
- 音樂或藝術療法
- 深呼吸
- 引導意向（想像自己身處一處舒適的、平靜的地方）

要點

如果您感到想要自殘，請立即撥打911或尋求其他幫助。

- 您不是孤身一人
- 抑鬱症是一種疾病，它可以被治療，也應當被治療
- 治療抑鬱症包括諮詢和藥物
- 讓您的朋友、家人和社區以您需要的方式向您提供支援
- 您可以通過改善睡眠、健康飲食和鍛煉等方式來改善自己的感受

哪裡可以獲得有關抑鬱症的更多資訊

加拿大癌症協會是值得信賴的資訊來源渠道。訪問網站 cancer.ca 或撥打電話 1-888-939-3333，聯繫加拿大癌症協會

其他有用的資訊渠道：

- 加拿大心理健康協會：cmha.ca
- 成癮和心理健康中心：camh.ca
- Connex Ontario: connexontario.ca

如需獲得管理癌症其他症狀的指南，請訪問網站 cancercareontario.ca/en/symptom-management

本指南中的建議是基於已發表的證據和專家共識。

本患者指南由安省醫療健康協會Ontario Health (安省癌症護理局Cancer Care Ontario) 制定，以為患者提供抑鬱症相關的資訊。本指南內容僅供參考資訊之用，不能取代醫療建議。本指南不包括關於抑鬱症管理的全部現有資訊。如果您有疑問或顧慮，請務必向您的醫護團隊諮詢。本指南中的資訊不構成安省醫療健康協會Ontario Health (安省癌症護理局Cancer Care Ontario) 和您之間的醫患關係。

安省醫療健康協會Ontario Health (安省癌症護理局Cancer Care Ontario) 保留本指南的所有版權、商標和其他全部權利，包括所有文字和圖片。未經安省醫療健康協會Ontario Health (安省癌症護理局Cancer Care Ontario) 事先書面許可，任何人不得以任何形式、任何方式使用或轉載 (個人用途除外)、分發、傳播或“複製”本資源中的任何內容。

如需其他患者指南，請訪問：

cancercareontario.ca/en/symptom-management

需要這份資訊的無障礙格式版本嗎？

1-877-280-8538, 文本電話 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

更新於2021年2月