American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

如何应对情绪苦恼

What to Do for Distress - Chinese

情绪苦恼是一种不愉快的情绪、感觉或思维。情绪苦恼在癌症患者及其家人和其他亲人中很常见。

情绪苦恼会影响您的思维、感受或行为方式，可能使人难以应对癌症及其症状、治疗和副作用。情绪苦恼甚至会使副作用恶化，例如疲劳、恶心、睡眠问题和疼痛等。

情绪苦恼使人更难做出决定。您可能难以决定治疗、预约跟进诊治，甚至难以服用治疗癌症所需的药物。

学习如何谈论和应对情绪苦恼可以帮助您和您所挚爱的人。

帮助缓解情绪苦恼的小贴士

没有单一的办法。要找到适合您的措施。有些措施甚至可能在某一天起作用，但第二天就不灵了。您准备的应对方法越多，需要时就会有更多选择。

需要：

- 想想您过去使用过的应对方式。如果有帮助，请再试一次。
- 尝试放松练习、冥想、瑜伽、按摩或宠物陪伴疗法。
- 保持肢体活跃，例如散步、骑自行车、在花园里耕耘等。
- 找一个可以和您谈谈疾病的人。
- “一天一天地”应对癌症。 记住有些日子会更好过。
- 要知道，如果您无法随时保持积极的情绪，也没有关系。
- 如果支持和自助小组让您感觉更好，即加入。
- 找一位愿意回答您所有问题的医生，帮助您为可能发生的情况做好准备。
- 探索过去对您有帮助的精神和宗教信仰活动，例如祈祷。探索其他可能给您带来心理安慰的做法。
- 写日记是自我表达的一种方式。
- 保存好医生电话号码、治疗日期、化验值、X 光片、扫描、症状、副作用、药物和一般医疗状况等重要记录。
- 如果您考虑停止常规治疗，请咨询您的癌症医护团队。告诉他们您这么考虑的原因以及您的替代方案。

不要：

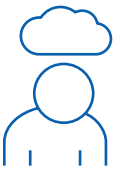
- 假设您会因为得癌症而死亡。与您的癌症医护团队讨论您自己预计的情况。
- 责怪自己是得癌症的原因。
- 因为不能总是保持积极自信的态度而感到难过。其实有些时候情绪低落是正常的。
- 试着独自应对自己的情绪苦恼。为自己的需求寻求帮助。
- 对咨询心理健康专家获得帮助感到难堪。
- 对最亲近的人隐瞒您的担忧或症状。其实他们可以帮助您决定该怎么做，并记住您的癌症医护团队的医嘱。

谈论您的情感痛苦

应对情绪苦恼的第一步是与您的癌症医护团队讨论您的感受。他们希望您告诉他们您的生活状况以及您的感受。

癌症患者可能会将痛苦描述为以下感觉:

- 伤心
- 无助
- 焦虑或抑郁
- 绝望
- 害怕
- 愤怒



什么时候感觉情绪苦恼是正常的?

- 当您患有癌症时，感到一些情感痛苦是正常的。但有时情绪苦恼会使人难以正常生活或应对癌症。如果您有以下任何迹象，请尽快与您的癌症医护团队联系:

- 感到不知所措或被恐惧感所慑服
- 感到非常难过，以至于您认为自己无法继续治疗
- 感觉无法应对疼痛、疲倦和恶心等症状
- 睡眠或进食困难
- 注意力或记忆力出现问题
- 很难做出决定
- 感到绝望——不知道继续治疗仍有任何意义
- 无时无刻不在思考癌症和/或死亡
- 质疑宗教信仰
- 感到绝望、自己一文不值、无用，是别人的负担

与您的癌症医护团队沟通。

告诉您的癌症医护团队您感觉的变化，以获得您需要的帮助。当您注意到自己的变化时，请告诉医护团队您遭遇的情况，或者使症状恶化或好转的因素。

有时，苦恼会阻止您做需要做的事情。如果出现以下情况，请致电您的癌症医护团队:

- 感到非常难过，以至于您认为自己无法继续治疗
- 难以入睡、进食或注意力不集中
- 感到绝望
- 过多地想到死亡

请记住: 没有任何单一的方法可以应对情绪苦恼。请让您的癌症医护团队了解您的感受，以便获得需要的帮助，以帮助您应对情绪苦恼。有一些药物和其他服务可能会对您有所帮助。

要了解有关癌症的信息和答案，请访问美国癌症协会网站 cancer.org 或致电 1–800–227–2345 联系我们。我们随时为您提供服务。

American Cancer Society®

cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. CHI214503 Rev. 7/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity