

如何护理

焦虑症



本患者指南将帮助您了解：

什么是癌相关性焦虑？	第2页
造成癌相关性焦虑的原因是什么？	第3页
我该怎么做好焦虑症护理？	第4页
我何时该联系自己的医疗护理团队？	第13页
我可以从何处获取更多信息？	第15页

本患者指南旨在帮助在癌症治疗前、治疗期间或治疗后出现焦虑症的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顾者使用。本指南不能替代来自您医疗护理团队之建议。



請瀏覽 UHN Patient Education(大學醫療網絡)網站以獲取更多有關醫療的資訊: www.uhnpatienteducation.ca
本資訊僅供參考,無意取代專業醫療建議、診斷或治療。如需要有關特定病況的建議,請向醫護人員查詢。
本資料可複印一次,但僅限個人使用,不得用於商業用途。

作者: Cancer Care Ontario | 編寫日期: 05/2016 | 表格: D-8617D

什么是癌相关性焦虑？

焦虑是一种担心、恐惧或紧张的感觉。

焦虑可能是一阵一阵的。开始治疗或等待检验结果这类事情都可能令焦虑症状恶化。

低度焦虑可让您：

感觉不安、忧虑，觉得自己无法放松

肌肉紧绷

出现睡眠问题

感到喜怒无常和有压力

患者的故事：

“我觉得罹患癌症时出现轻微的焦虑是“正常”的，只要焦虑不会干扰你抗癌的能力就没有关系。有了适当的支持，患者应该受到鼓励去面对自己的担忧，这会有助于他们走出焦虑，获得治愈。”

- 对于正在应对癌症的患者及其家人，出现焦虑是正常的现象。
- 焦虑的情况通常会在数日内自行消退。如果焦虑症状持续更长时间，您可能需要寻求帮助予以护理。

高度焦虑可引起急性而强烈的“焦虑发作” (anxiety attacks)。焦虑发作可造成：

感到悲观沮丧

呼吸急促

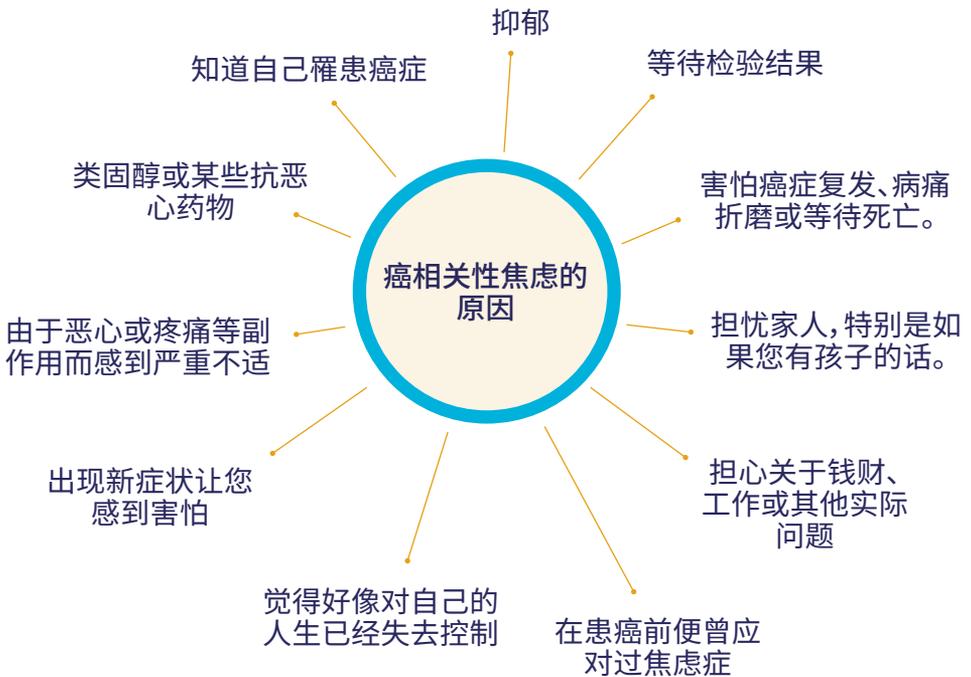
头晕和恶心

胸痛

心悸 (快速、激动或剧烈的心跳)

造成癌相关性焦虑的原因是什么？

本图显示您可能感到癌相关性焦虑的部份原因：



我可以做些什么来改善焦虑？

寻找支持

来自家人、朋友和社区的支持能够让您感觉较好，没有那么孤单。



以下提示能帮助您得到支持：

和您信任而且善于聆听的人谈一谈。

和您属于相同宗教团体的教友聊一聊。属灵或信仰方面的建议可能有所帮助。

加入癌症支持计划，与其他人分享故事。

向社会工作者咨询关于您的癌症中心或社区的支持计划。

学习了解癌症和治疗选项的患者往往感到自己较能掌握情况，较少出现焦虑。为您的预约时间做好准备，事先写好问题清单，如有可能，带一位能为您提供支持的家人或朋友一同前往。

联系加拿大癌症协会，查询有关您社区内的支持性资源。请浏览：www.cancer.ca/support

我可以做些什么来改善焦虑？

面对自己的恐惧

焦虑症会让您避免令自己感到焦虑的人或情况。这被称之为回避行为。

不同种类的焦虑症会让您想要避免不同的事情：

惊恐障碍：人群

您越是回避造成自己焦虑的事物，您就会变得更加焦虑。

社交焦虑：与人互动

恐惧症：针头或密闭空间等事物，例如磁共振成像机

小心为上！

- ✓ 切勿回避检验、治疗或者与您医疗护理团队的情况说明会。如果您感到焦虑，需要帮助，请告诉您的医疗护理团队。



专注于让自己感觉比较好的事情

多想想您人生中正面积积极的事物，还有您能够控制的事情。



常怀感谢之心，谢谢为自己带来快乐的人们。

多与能够让您大笑的人们相聚。

试着避免让您产生压力和充满负能量的人与事。

改善您的睡眠

良好的睡眠能使您更有精神，并有助于让您的情绪更好。



以下提示可以帮助您改善睡眠：

在傍晚设定一个专门用来规划和担忧的时间。如此一来，当您稍晚准备入睡时，便无需再考虑这些事情。

在上床睡觉之前，做些像阅读或听音乐之类的放松活动。

如果您在二三十分钟后仍无法入睡，离开床铺，等您感到有睡意的时候再回到床上。

运动和照顾自己的身体

锻炼是缓解焦虑和改善心情的妙方。



选择一个您喜欢且适合自己健康和体能的运动。

一开始慢慢来，做些轻微的运动，例如：散步、游泳或瑜伽。

按自己的步调运动。慢慢增加活动的时间和难度。

运动还可以：

- 给您更多能量
- 帮助您缓解疼痛
- 改善食欲不佳
- 让您睡得更好
- 增强肌肉
- 让您感到身心健康

- ✓ 您可以在治疗期间或之后的任何时候锻炼。
- ✓ 如果您感到疼痛、僵硬或呼吸困难，请停下来休息。
- ✓ 请务必向您的医疗护理团队咨询有关如何安全地锻炼。

健康饮食

均衡饮食能让您感到更有活力、
正面积极。



这些提示可帮助您健康饮食：

每3至4个小时便吃些东西。您需要常常补充能量，让头脑和身体保持在最佳状态。

手头放些健康的零食，例如：坚果、水果、蔬菜和酸奶。

摄取富含欧米加3脂肪酸的多种食物，例如：鱼类、亚麻子和核桃。这些食物能帮忙改善您的心情。

限制高脂肪、高糖或高盐食物的摄取（加工食品、甜点、含糖饮料、速食）。

限制咖啡因的摄取（咖啡、茶、可乐和巧克力）。这类食物会令焦虑症状恶化。

要求您的医疗护理团队将您转介给注册营养师。营养师能够帮助您找到制定饮食计划的方式，让您帮助自己感觉更好。请访问EatRightOntario.ca或致电1-877-510-5102免费与一名注册营养师取得联系。

如需更多健康饮食提示，请参阅加拿大癌症协会的患者信息小册子：《面对癌症、食得健康》。请浏览：

www.cancer.ca/publications

避免饮酒和戒烟



酒精令人感觉更低落，更容易焦虑。即使是少量的酒精也可以影响您的感觉。

香烟中的尼古丁还会使您的焦虑症状加剧。

减少吸烟或戒烟可能有所帮助，但有时人们在戒烟的时候会感到更加紧张或处于不稳定的状态。

向您的医生或药剂师咨询有关制定适合您的计划。

戒烟计划可能包括尼古丁替代疗法（如贴片或口香糖）或药物，用于帮助缓解想要抽烟的冲动。

切勿使用任何非法药物来治疗焦虑症。大麻不是良好的焦虑症治疗方式，因为它会令您更加无精打采或无法清楚思考。

戒烟可能很难。下方有些可以帮助您的资源：

- 加拿大癌症协会的戒烟辅导专线 (Smokers Helpline) :
www.smokershelpline.ca
- 安大略省戒毒戒酒辅导专线 (Ontario Drug and Alcohol Helpline) :
www.drugandalcoholhelpline.ca or 1-800-565-8603

写一张清单列出令人平静、快乐和有用的活动



当您感到焦虑的时候, 拿出您的清单, 选择其中一项活动。即使您没有像平常那么享受这些活动, 也照着单子来做。

包括:

您享受的活动, 例如: 观看您最喜爱的电视栏目或泡澡。

您需要做的事情, 例如家务或约会。

把您所有的例行家务杂事放进一份每日或每周行程安排中。按日程做事将帮助您觉得自己有用, 感到自己可以掌握状况。

即使您没有像平常那么享受或不是很想做这些活动, 还是请照着做。

尝试令人放松的活动

这些活动可能帮助您放松自己，
还有管理您所感受到的压力。



正念冥想训练

按摩

瑜伽

针灸

催眠

音乐或美术疗法

深呼吸

引导想像治疗(想像自己身处一个令人愉快、平静的地方)

寻求辅导，帮助自己应对

通过专业辅导，您可以学习不同的思维和行动方式，有助于应对自己的焦虑。



向您的医疗护理团队咨询关于如何转介至社会心理肿瘤科专业人士，例如：

精神科医生

心理治疗师

心理学家

社会工作者

向您的癌症中心或社区临终安养院查询有关应对或管理压力等小组计划

辅导也可能被称为心理治疗。

服用处方药物

如果焦虑症状没有好转，您可能需要服用药物予以控制。



用于焦虑症的药物有两种：

抗焦虑药物通常是短期服用，用于治疗急性焦虑症状。这些药物可以快速发挥作用，但如果长期使用可以令人成瘾。

请向您的医疗护理团队咨询关于可能适合您的药物。

抗抑郁剂常被用于治疗持续长时间、更加严重或伴随抑郁症发作的焦虑症状。这类药物需要服用几周后才会开始发挥药效，但是不会令人成瘾。

我何时该联系自己的医疗护理团队？

请立即告知您的医疗护理团队，前往您最近的急诊室，或拨打911，如果您感到：

您的焦虑症状严重到您想要伤害或杀死自己。

突然呼吸困难、头晕或第一次出现心跳过快的情况(这可能是焦虑症，但也有可能是某种紧急疾病的征兆)。

什么是症状筛查？

在安大略省，癌症患者需要填写一份症状筛查工具。该筛查告诉您的医疗护理团队关于您的症状及感觉。这个工具被称为艾德蒙顿症状评估系统(Edmonton Symptom Assessment System，简称ESAS)。

填写症状筛查问卷有助于您和您的医疗护理团队为您做好症状管理。

我何时该联系自己的医疗护理团队？

使用下列格子帮助您的医疗护理团队了解您的症状。



0代表没有感到焦虑，10则是最严重的焦虑。

0-3

您可能有**轻度**焦虑，如果：

具有轻微焦虑症状，只是偶尔让您感到不适。

您可能对将来、自己的病情和家人感到有些担忧。大部分时间，您能睡能吃，能够集中注意力。

4-6

您可能有**中度**焦虑，如果：

低度焦虑症状持续不散或占据一天中大部分时间。

您的焦虑影响到自己的日常生活。您可能很难作出决定、集中注意力或睡觉。

您出现数次焦虑发作。

7-10

您可能有**重度**焦虑，如果：

大部分时间里，您有着强烈的担忧，感到非常不安。您无法放松或平静下来。

您经常出现焦虑发作。

您的焦虑令您无法从事日常活动。您在做决定和集中注意力方面出现重大困难。

您睡不着，吃不下。

您感到生活已经失去控制。

您可能需要治疗，如果您的焦虑：

达到中度或重度。

持续两三个星期的时间。

令您无法如约前往医疗预约或治疗。

您还出现抑郁症状，例如：大部份时间均感到低落，或对您曾经喜欢的活动失去兴趣。

我该从何处获取更多信息？

如需更多有用资源链接网址，请浏览：

www.cancercare.on.ca/symptoms

网站：

**加拿大焦虑症协会
(Anxiety Canada)**

www.anxietycanada.ca

**安省癌症护理机构
(Cancer Care Ontario)**

www.cancercare.on.ca

加拿大癌症协会

www.cancer.ca
1-888-939-3333

**成瘾和精神健康中心
(Centre for Addiction
and Mental Health)**

www.camh.ca

自我管理课程

**《实践健康生活：慢性疾病自我管理手册》
(Living a Healthy Life with Chronic Conditions)**

www.healthy-living-now.ca/
> What if I Live Elsewhere

网络正念减压课程 (免费)

www.palousemindfulness.com

自我帮助和支持网站：

Mood Gym

预防抑郁互动式网站

www.moodgym.anu.edu.au

**加拿大癌症网上论坛
(Cancer Chat Canada)**

www.cancerchat.ca

加拿大癌症协会支持服务

www.cancer.ca/support

渐进式肌肉放松法

请前往www.anxietybc.com搜索
progressive muscle relaxation。

网络书籍：

**《身患癌症的感人事实：写给患者及其家人朋友的辅导与支持指南》
(The Emotional Facts of Life with Cancer: A guide to
Counselling and Support for
Patients, Families and Friends)**

请访问www.capo.ca点击“患者家人资源” (patient family resources)，然后点击“如何获取更多信息” (how do I get more information)。

APP:

**士嘉堡医院精神健康APP图书馆
(Scarborough Hospital Mental
Health App Library)**

请访问 www.tsh.to，然后搜索
Mental Health App Library。

本指南中所载建议乃基于已发表的证据及专家一致意见。本指南中的信息改编自以下患者工具文件：

- 《癌症治疗后的焦虑症护理》(Managing anxiety after cancer treatment) (大学健康网络)
- 《帮助您做好癌症症状护理的提示：焦虑症》(Tips to Help You Manage Your Cancer Symptoms: Anxiety) (渥太华医院)
- 《焦虑症》(Anxiety) (新宁医院奥迪癌症中心)

本指南由安省癌症护理机构制作，以为患者提供焦虑症相关信息。本指南内容仅供参考信息之用，不能替代医疗建议。本指南未能包括关于焦虑症护理之所有现有信息。如果您有任何问题或疑虑，请务必向您的医疗护理团队咨询。本指南所载资料不构成安省癌症护理中心与您之间的医患关系。

此翻译版本由伊莉莎白·沃尔特斯患者教育基金及玛嘉烈公主癌症基金会共同出资赞助

需要这份资料的无障碍格式版本吗？

1-855-460-2647 | 听障人士专线(416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

如需其他患者症状护理指南，请浏览：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南对您有帮助吗？请告诉我们：cco.fluidsurveys.com/s/guides/

第一版本 – 2016年

安省癌症护理机构保留所有版权、商标及所有本指南之其他权利，包括所有文字和图片。未经安省癌症护理机构事前书面同意，本资源的任何部份均不得被使用或转载(个人用途除外)，或以任何形式或方法分发、传送或“复制”。