

如何護理

憂鬱症



本患者指南將幫助您了解：

什麼是癌相關性憂鬱？	第2頁
癌相關性憂鬱的症狀有哪些？	第3頁
造成癌相關性憂鬱的原因是什麼？	第4頁
我該怎麼做好憂鬱症護理？	第5頁
我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？	第13頁
我可以從何處獲取更多資訊？	第15頁

本患者指南旨在幫助在癌症治療前、治療期間或治療後出現憂鬱症的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顧者使用。本指南不能替代來自您醫療護理團隊之建議。



Cancer Care Ontario



Ontario

Cancer Care Ontario

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。

編寫人: Cancer Care Ontario | 編寫日期: 05/2016 | 表格: D-8614E

什麼是癌相關性憂鬱？

憂鬱是一種強烈的悲傷感，會持續數週、數月而不消失。

憂鬱還會造成其他身體或情緒上的症狀。

憂鬱會影響您的生活品質，可能引發自殺的想法。

- 當您罹患癌症，感到悲傷是很正常的現象。如果悲傷感持續不退，這可能是需要治療的徵兆。
- 憂鬱症患者不能馬上「振作起來」或「高興起來」

憂鬱會：

令您感到更難應對疼痛和其他症狀

讓您的身體更難對抗癌症和感染

導致其他健康問題

如果您想要自殺或傷害自己，請立刻撥打**911**或前往附近的急診室。

憂鬱症的症狀有哪些？

生理症狀

有氣無力

感到無精打采或焦慮不安

睡得、吃得比平常多或少

有憂鬱症的癌症病患可能：

想要停止治療

非常擔心癌症會復發

專注於壞的結果

不照顧自己的健康

情緒／精神症狀

感到無助或沒有價值

不享受平常喜歡的事情

有罪惡感或後悔感

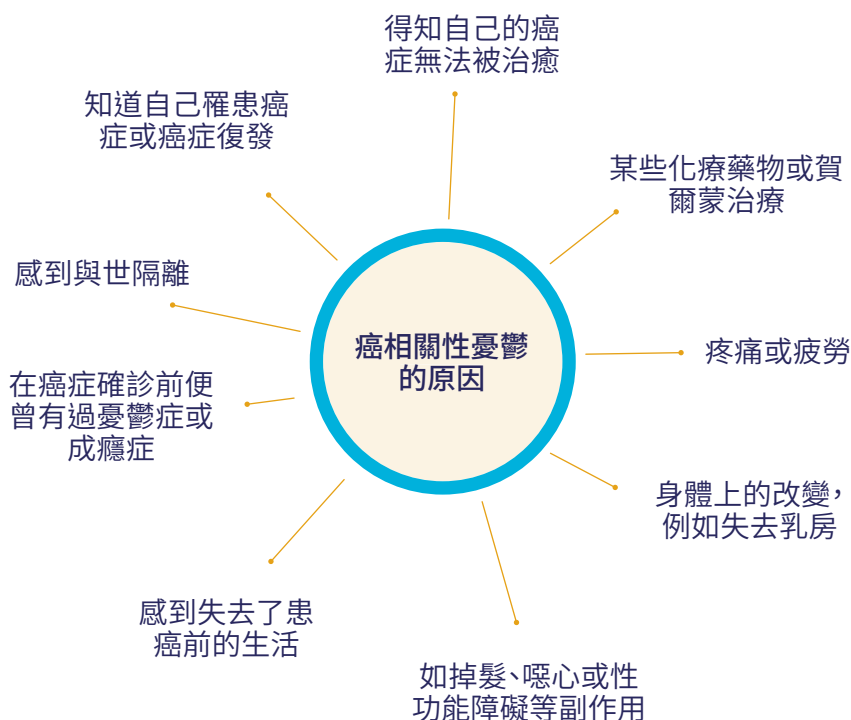
想死

焦慮症狀惡化

難以思考、集中精神或記得事情

造成癌相關性憂鬱的原因是什麼？

本圖顯示可能導致癌相關性憂鬱的原因：



我可以做些什麼來改善憂鬱症狀？

尋找支持

來自家人、朋友和社區的支持能夠讓您感覺較好，沒有那麼孤單。



以下提示能幫助您得到支持：

和您信任而且擅於聆聽的人談一談。

和您屬於相同宗教團體的教友聊一聊。屬靈或信仰方面的建議可能有所幫助。

加入癌症支持計劃，與其他人分享故事。

向社會工作者諮詢關於您的癌症中心或社區的支持計劃。

試著用寫日記或藝術創作等方式來舒發自己的感覺。

聯絡加拿大癌症協會，查詢有關您社區內的支持性資源。請瀏覽：www.cancer.ca/support

專注於讓自己感覺比較好的事情

多想想您人生中正面積極的事物，
還有您能夠控制的事情。



常懷感謝之心，謝謝為自己帶來
快樂的人們。

多與能夠讓您大笑的人們相聚。

試著避免讓您產生壓力和充滿
負能量的人與事。

**避免或限制飲酒，酒精會令您
感覺更低落。**請訪問安大略省
戒毒戒酒輔導專線 (Ontario
Drug and Alcohol Helpline)：
www.drugandalcoholhelpline.ca
或致電 **1-800-565-8603**

考慮戒煙。

接受癌症治療的吸煙患者往往
表示他們有罪惡感，這會使憂
鬱症狀惡化。請訪問：

www.smokershelpline.ca
尋求支持。

健康飲食

均衡飲食能讓您感到更有活力、正面積極。



這些提示可幫助您健康飲食：

每3至4個小時便吃些東西。您需要常常補充能量，讓頭腦和身體保持在最佳狀態。

手頭放些健康的零食，例如：堅果、水果、蔬菜和酸奶。

攝取富含歐米加3脂肪酸的多種食物，例如：魚類、亞麻子和核桃。這些食物能幫忙改善您的心情。

限制高脂肪、高糖或高鹽食物的攝取（加工食品、甜點、含糖飲料、速食）。

限制咖啡因的攝取（咖啡、茶、可樂和巧克力）。

要求您的醫療護理團隊

將您轉介給註冊營養師。營養師能夠幫助您找到方法，緩解造成難以進食的症狀。請訪問EatRightOntario.ca，或致電1-877-510-5102，免費與一名註冊營養師取得聯絡。

如需更多健康飲食提示，請參閱加拿大癌症協會的患者資訊小冊子：《面對癌症、食得健康》。請瀏覽：
www.cancer.ca/publications

運動和照顧自己的身體

鍛鍊是緩解焦慮和改善心情的妙方。運動會促進腦內啡分泌，您體內的這種化學物質是天然的止痛藥，並可令人產生愉悅感。



選擇一個您喜歡且適合自己健康和體能的活動。

按自己的步調運動。慢慢增加活動的時間和難度。

一開始慢慢來，做些輕微的運動，例如：散步、游泳或瑜珈。

小心為上！

- ✓ 您可以在治療期間或之後的任何時候鍛鍊。
- ✓ 請務必向您的醫療護理團隊諮詢有關如何安全地鍛鍊。
- ✓ 如果您感到疼痛、僵硬或呼吸困難，請停下來休息。

改善您的睡眠

良好的睡眠能使您更有精神，並有助於讓您的情緒更好。



以下提示可以幫助您改善睡眠：

在傍晚設定一個專門用來規劃和擔憂的時間。如此一來，當您稍晚準備入睡時，便無需再考慮這些事情。

在上床睡覺之前，做些像閱讀或聽音樂之類令人放鬆的活動。

如果您在二三十分鐘後仍無法入睡，離開床鋪，等您感到有睡意的時候再回到床上。

請訪問www.cancercare.on.ca/symptoms，閱覽《疲勞》患者指南獲得更多提示。

寫一張清單列出令人平靜、快樂和有用的活動



當您感到焦慮的時候，拿出您的清單，選擇其中一項活動。

包括：

您享受的活動，例如：觀看您最喜愛的電視節目或泡澡。

您需要做的事情，
例如家務或預約。

把您所有的例行家務雜事放進一份每日或每週行事曆中。按日程做事將幫助您覺得自己有用，感到自己可以掌握狀況。

即使您沒有像平常那麼享受或不是很想做這些活動，還是請照著做。

嘗試令人放鬆的活動

這些活動可能可以幫助您放鬆自己，還有管理您所感受到的壓力。



可試試看的令人放鬆的活動或治療：

正念冥想訓練

按摩

瑜珈

針灸

催眠

音樂或美術療法

深呼吸

引導想像治療（想像自己身處一個令人愉快、平靜的地方）

尋求輔導，幫助自己應對

通過專業輔導，您可以學習不同的思維和行動方式，有助於應對自己的症狀。

向您的醫療護理團隊諮詢關於如何轉介至社會心理腫瘤科專業人士，例如：

精神科醫生

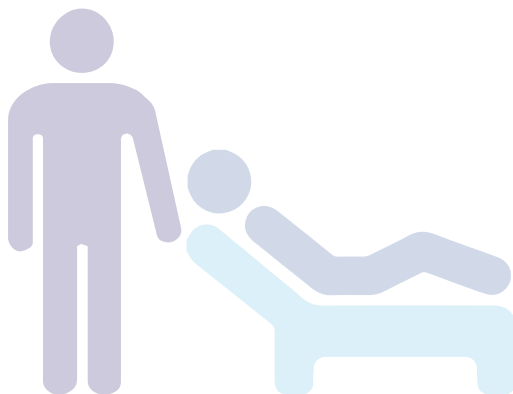
心理學家

心理治療師

社會工作者

向您的癌症中心或社區臨終安養院查詢有關應對憂鬱和壓力等感覺的管理小組或計劃。

請見第15頁，了解您可以在網上參加的計劃。



服用處方藥物

如果您的憂鬱症沒有好轉或出現惡化，您可能需要服用藥物讓自己感到好一點。



憂鬱症藥物被稱做抗憂鬱劑。

大部份抗憂鬱劑一天只需服用一次，可能需要使用長達數週之後才會完全發揮藥效。

服用藥物期間，最好同時接受治療或輔導。

抗憂鬱劑不會導致成癮，通常需要服用6個月的時間。

您的腫瘤科醫生、家庭醫生或精神科醫生將為您開立適合的處方藥物。

抗憂鬱劑可能有副作用。如果您服用的藥物產生副作用，您的醫生可能會建議您改用另外一種藥物。

小心為上！

- ✔ 在使用任何草藥治療憂鬱症之前，請先與您的醫療護理團隊諮詢，例如：金絲桃草 (St. John's Wort，又稱貫葉連翹，也可直譯為聖約翰草)。天然保健產品可能會對您的其他藥物或治療產生影響。

我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？

請立即告知您的醫療護理團隊，前往您最近的急診室，或撥打911，如果您出現自殺的念頭，或已企圖自殺。

什麼是症狀篩查？

在安大略省，癌症患者需要填寫一份症狀篩查工具。該篩查告訴您的醫療護理團隊關於您的症狀及感覺。這個工具被稱為艾德蒙頓症狀評估系統(Edmonton Symptom Assessment System, 簡稱ESAS)。

填寫症狀篩查問卷有助於您和您的醫療護理團隊為您做好症狀管理。

使用下列格子幫助您的醫療護理團隊了解您的症狀。



0代表沒有感到憂鬱,10則是最嚴重的憂鬱。		
0-3	4-6	7-10
您可能有輕度憂鬱，如果 您的憂鬱症狀在兩週後開始好轉。 當您做某些事情幫助和支持自己時，您的心情變得比較好。 您仍然能夠進行自己的正常活動。	您可能有中度憂鬱，如果 您出現某些（而非大部份）憂鬱症的症狀已經有兩週或更長的時間。 您比較沒有平常那麼能夠進行正常活動，例如：照顧自己、煮飯、清潔或工作。	您可能有重度憂鬱，如果： 您心情憂鬱和／或無法享受樂趣已經有兩週或更長的時間。 您還出現這些強烈的症狀： • 沒有價值感和／或有罪惡感 • 有自殺的念頭 • 出現睡眠困難，或成日睡個不停 • 體重增加或減輕 • 疲累（疲勞） • 很難記得事情或集中注意力 您不想照顧自己，連進行正常活動都很艱難。

您的憂鬱症需要治療，如果：

您覺得自己有**中度或重度憂鬱症**。 您出現任何想死或自殺的念頭。

我該從何處獲取更多資訊？

如需下列及其他關於憂鬱症的有用資源鏈接網址，
請瀏覽：www.cancercare.on.ca/symptoms

網站：

**加拿大心理衛生協會
(Canadian Mental Health
Association)**

www.cmha.ca

**安省癌症護理機構
(Cancer Care Ontario)**

www.cancercare.on.ca

加拿大癌症協會

www.cancer.ca

1-888-939-3333

**成癮和精神健康中心
(Centre for Addiction and
Mental Health)**

www.camh.ca

自我管理課程：

**《實踐健康生活：慢性疾病自我
管理手冊》(Living a Healthy Life
with Chronic Conditions)**

www.healthy-living-now.ca/

> What if I Live Elsewhere

**「充分享受生活」
(Living Life to the Full)**

課程及資源，幫助您做好應對

www.llttf.ca

網路正念減壓課程(免費)

www.palousemindfulness.com

自我幫助和支持網站：

Mood Gym

預防憂鬱互動式網站

www.moodgym.anu.edu.au

**加拿大癌症網上論壇
(Cancer Chat Canada)**

www.cancerchat.ca

加拿大癌症協會支持服務

www.cancer.ca/support

漸進式肌肉放鬆法

請前往www.anxietybc.com，搜尋
progressive muscle relaxation。

網路書籍：

**《身患癌症的感人事實：寫給患
者及其家人朋友的輔導與支持
指南》(The Emotional Facts of
Life with Cancer: A guide to
Counselling and Support for
Patients, Families and Friends)**

請訪問www.capo.ca，點選「患者
家人資源」(patient family
resources)，然後點選「如何獲取
更多資訊」(how do I get more
information)。

APP：

**士嘉堡醫院精神健康APP圖書館
(Scarborough Hospital Mental
Health App Library)**

請訪問www.tsh.to，然後搜尋
Mental Health App Library。

This patient guide 本指南中所載建議乃基於已發表的證據及專家一致意見。本指南中的資訊改編自以下患者工具文件：

- 《癌症治療後的憂鬱症護理》(Managing Depression after Cancer Treatment) (大學健康網路)
- 《幫助您做好癌症症狀護理的提示：憂鬱症》(Tips to Help You Manage Your Cancer Symptoms: Depression) (渥太華醫院)
- 《感覺悲傷和低落》(Feeling Sad and Down) (新寧醫院奧迪癌症中心)

本指南由安省癌症護理機構製作，以為患者提供憂鬱症相關資訊。本指南內容僅供參考資訊之用，不能替代醫療建議。本指南未能包括關於憂鬱症護理之所有現有資訊。如果您有任何問題或疑慮，請務必向您的醫療護理團隊諮詢。本指南所載資料不構成安省癌症護理中心與您之間的醫病關係。

此翻譯版本由伊莉莎白·沃爾特斯患者教育基金及瑪嘉烈公主癌症基金會共同出資贊助。

需要這份資料的無障礙格式版本嗎？

1-855-460-2647 | 聽障人士專線(416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

如需其他患者症狀護理指南，請瀏覽：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南對您有幫助嗎？請告訴我們：cco.fluidsurveys.com/s/guides/

第一版本-2016年

安省癌症護理機構保留所有版權、商標及所有本指南之其他權利，包括所有文字和圖片。未經安省癌症護理機構事前書面同意，本資源的任何部份均不得被使用或轉載（個人用途除外），或以任何形式或方法分發、傳送或“複製”。