

---

如何護理

# 焦慮症



## 本患者指南將幫助您了解：

什麼是癌相關性焦慮？	第2頁
造成癌相關性焦慮的原因是什麼？	第3頁
我該怎麼做好焦慮症護理？	第4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焦慮症的患者。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。



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](http://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。

# 什麼是癌相關性焦慮？

---

焦慮是一種擔心、恐懼或緊張的感覺。

焦慮可能是一陣一陣的。開始治療或等待檢驗結果這類事情都可能令焦慮症狀惡化。

## 低度焦慮可讓您：

感覺不安、憂慮，覺得自己無法放鬆

肌肉緊繃

出現睡眠問題

感到喜怒無常和有壓力

## 患者的故事：

「我覺得罹患癌症時出現輕微的焦慮是“正常”的，只要焦慮不會干擾你抗癌的能力就沒有關係。有了適當的支持，患者應該受到鼓勵去面對自己的擔憂，這會有助於他們走出焦慮，獲得治癒。」

- 對於正在應對癌症的患者及其家人，出現焦慮是正常的現象。
- 焦慮的情況通常會在數日內自行消退。如果焦慮症狀持續更長時間，您可能需要尋求幫助予以護理。

## 高度焦慮可引起急性而強烈的「焦慮發作」(anxiety attacks)。 焦慮發作可造成：

感到悲觀沮喪

呼吸急促

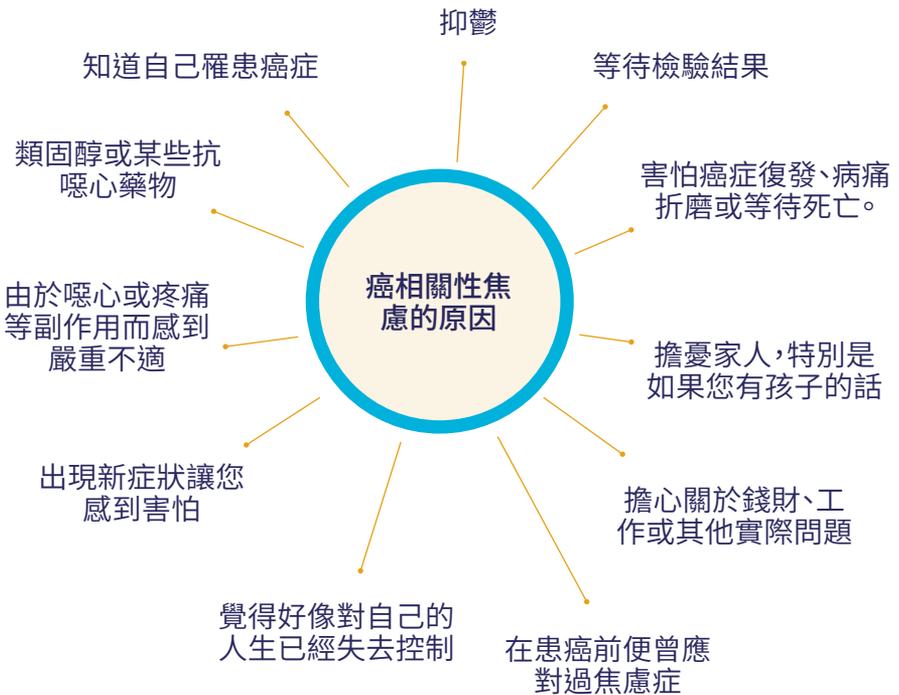
頭暈和噁心

胸痛

心悸 (快速、激動或劇烈的心跳)

# 造成癌相關性焦慮的原因是什麼？

本圖顯示您可能感到癌相關性焦慮的部份原因：



# 我可以做些什麼來改善焦慮？

---

## 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。

**學習了解**癌症和治療選項的患者往往感到自己較能掌握情況，較少出現焦慮。為您的預約時間做好準備，事先寫好問題清單，如有可能，帶一位能為您提供支持的家人或朋友一同前往。

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](http://www.cancer.ca/support)

---

我可以做些什麼來改善焦慮？

## 面對自己的恐懼

焦慮症會讓您避免令自己感到焦慮的人或情況。這被稱之為迴避這被稱之為迴避行為。

### 不同種類的焦慮症會讓您想要避免不同的事情：

**驚恐障礙：**人群

您越是迴避造成自己焦慮的事物，您就會變得更加焦慮。

**社交焦慮：**與人互動

**恐懼症：**針頭或密閉空間等事物，例如磁共振成像機

### 小心為上！

- ✓ 切勿迴避檢驗、治療或者與您醫療護理團隊的情況說明會。如果您感到焦慮，需要幫助，請告訴您的醫療護理團隊。



---

我可以做些什麼來改善焦慮？

## 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。

---

## 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的放鬆活動。

---

---

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。

---

我可以做些什麼來改善焦慮？

## 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。



選擇一個您喜歡且適合自己健康和體能的活動。

一開始慢慢來，做些輕微的運動，例如：散步、游泳或瑜珈。

按自己的步調運動。慢慢增加活動的時間和難度。

### 運動還可以：

- 給您更多能量
- 幫助您緩解疼痛
- 改善食慾不佳
- 讓您睡得更好
- 增強肌肉
- 讓您感到身心健康

### 小心為上！

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

我可以做些什麼來改善焦慮？

## 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）。這類食物會令焦慮症狀惡化。

**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制定飲食計劃的方式，讓您幫助自己感覺更好。請訪問 [EatRightOntario.ca](http://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](http://www.cancer.ca/publications)

## 避免飲酒和戒煙



酒精令人感覺更低落，更容易焦慮。即使是少量的酒精也可以影響您的感覺。

香煙中的尼古丁還會使您的焦慮症狀加劇。

減少吸煙或戒煙可能有所幫助，但有時人們在戒煙的時候會感到更加緊張或處於不穩定的狀態。

向您的醫生或藥劑師諮詢有關制定適合您的計劃。

戒煙計劃可能包括尼古丁替代療法（如貼片或口香糖）或藥物，用於幫助緩解想要抽煙的衝動。

切勿使用任何非法藥物來治療焦慮症。大麻不是良好的焦慮症治療方式，因為它會令您更加無精打采或無法清楚思考。

### 戒煙可能很難。下方有些可以幫助您的資源：

- 加拿大癌症協會的戒煙輔導專線 (Smokers Helpline)：  
[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)
- 安大略省戒毒戒酒輔導專線 (Ontario Drug and Alcohol Helpline)：[www.drugandalcoholhelpline.ca](http://www.drugandalcoholhelpline.ca) or 1-800-565-8603

## 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。即使您沒有像平常那麼享受這些活動，也照著單子來做。**

### 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，  
例如家務或約會。

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。

---

我可以做些什麼來改善焦慮？

## 嘗試令人放鬆的活動

這些活動可能幫助您放鬆自己，  
還有管理您所感受到的壓力。



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，有助於應對自己的焦慮。



**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

心理治療師

心理學家

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或管理壓力等小組計劃。

輔導也可能被稱為心理治療。

## 服用處方藥物

如果焦慮症狀沒有好轉，您可能需要服用藥物予以控制。



**用於焦慮症的藥物有兩種：**

抗焦慮藥物通常是短期服用，用於治療急性焦慮症狀。這些藥物可以快速發揮作用，但如果長期使用可以令人成癮。

**請向您的醫療護理團隊諮詢關於可能適合您的藥物。**

抗憂鬱劑常被用於治療持續長時間、更加嚴重或伴隨憂鬱症發作的焦慮症狀。這類藥物需要服用幾周後才會開始發揮藥效，但是不會令人成癮。

# 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，如果您感到：**

您的焦慮症狀嚴重到您想要傷害或殺死自己。

---

突然呼吸困難、頭暈或第一次出現心跳過快的情況（這可能是焦慮症，但也有可能是某種緊急疾病的徵兆）。

---

## **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代表沒有感到焦慮，10則是最嚴重的焦慮。

### 0-3

您可能有**輕度**焦慮，如果：

具有輕微焦慮症狀，只是偶爾讓您感到不適。

您可能對將來、自己的病情和家人感到有些擔憂。大部份時間，您能睡能吃，能夠集中注意力。

### 4-6

您可能有**中度**焦慮，如果：

低度焦慮症狀持續不散，或占據一天中大部分時間。

您的焦慮影響到自己的日常生活。您可能很難做出決定、集中注意力或睡覺。

您出現幾次焦慮發作。

### 7-10

您可能有**重度**焦慮，如果：

大部份時間裡，您有著強烈的擔憂，感到非常不安。您無法放鬆或平靜下來。

您經常出現焦慮發作。

您的焦慮令您無法從事日常活動。您在做決定和集中注意力方面出現重大困難。

您睡不著，吃不下。

您感到生活已經失去控制。

## 您可能需要治療，如果您的焦慮：

達到中度或重度。

持續兩三個星期的時間。

令您無法如約前往醫療預約或治療。

您還出現憂鬱症狀，例如：大部份時間均感到低落，或對您曾經喜歡的活動失去興趣。

# 我該從何處獲取更多資訊？

---

如需更多有用資源鏈接網址，請瀏覽：

[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

## 網站：

**加拿大焦慮症協會  
(Anxiety Canada)**

[www.anxietycanada.ca](http://www.anxietycanada.ca)

**安省癌症護理機構  
(Cancer Care Ontario)**

[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

**加拿大癌症協會**

[www.cancer.ca](http://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](http://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/](http://www.healthy-living-now.ca/)

> What if I Live Elsewhere

**網路正念減壓課程 (免費)**

[www.palousemindfulness.com](http://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](http://www.moodgym.anu.edu.au)

**加拿大癌症網上論壇  
(Cancer Chat Canada)**

[www.cancerchat.ca](http://www.cancerchat.ca)

**加拿大癌症協會支持服務**

[www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

**漸進式肌肉放鬆法**

請前往[www.anxietybc.com](http://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](http://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](http://www.tsh.to)，然後搜尋  
Mental Health App Library

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：

- 《癌症治療後的焦慮症護理》  
(Managing anxiety after cancer treatment  
(大學健康網路)
- 《焦慮症》(Anxiety)  
(新寧醫院奧迪癌症中心)
- 《幫助您做好癌症症狀護理的提示：  
焦慮症》(Tips to Help You Manage Your  
Cancer Symptoms: Anxiety) (渥太華醫院)

本指南由安省癌症護理機構製作，以為患者提供焦慮症相關資訊。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焦慮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](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

如需其他患者症狀護理指南，請瀏覽：

**[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)**

---

本指南對您有幫助嗎？請告訴我們：[cco.fluidsurveys.com/s/guides/](http://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”。