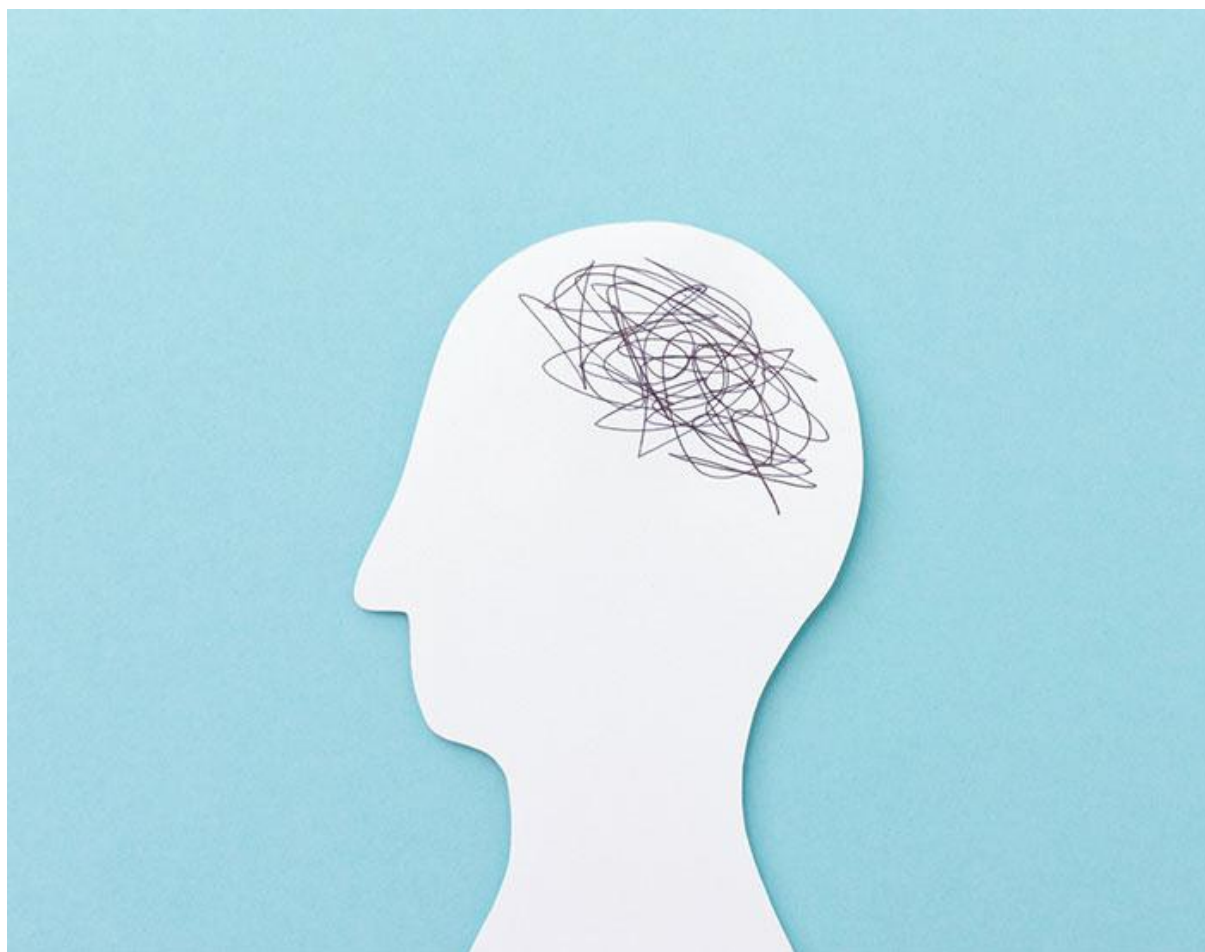


焦虑与癌症



患上癌症对患者来说是一个很大的挑战。除了疾病本身，诸如检查和治疗之类的事情也会使您感到有压力、担心和紧张。

有时感到焦虑是正常的，有些人能够应付并维持他们的日常生活，但也有些人的情绪会变得强烈，并长期影响他们的人际关系和日常生活。焦虑可能会使您更难以对护理做出决定，或应对您的疾病。因此，作为整体癌症治疗的一部分，识别和管理焦虑情绪非常重要。

焦虑的原因

在患癌的过程中，焦虑的情绪是因人而异的。焦虑的程度也可能有所不同。以下所讨论的是一些较常导致焦虑的原因：

治疗和检查

您可能因为听说了关于癌症治疗的一些不良副作用，而担心您的癌症治疗是否会奏效，使您对接受治疗感到不安。有些人可能还会担心治疗费用或因治疗而停止工作对收入的影响。

由于癌症研究不断地推进，现今的癌症治疗已经取得了巨大的进步。治疗方法一般比先前更有效，并将继续改善。研究也发现了减低以及更好地控制治疗副作用的方法。如果您有经济上的担忧，我们的[医疗社工](#)将能够为您提供财务咨询并在需要时提供帮助。

癌症症状

许多人在确诊患癌后，担心会出现无法控制的症状，尤其是癌症所带来的[疼痛](#)。但事实上，许多癌症患者并[不会感受](#)任何疼痛。对于出现症状的患者而言(无论症状源于癌症或是治疗导致的副作用)，这些症状现在都能通过许多药物或治疗得到缓解。

治愈和复发的不确定性

“我能痊愈吗？”，“我会死吗？”和“[癌症会复发吗](#)？”是癌症患者经常提出的问题。癌症带来的不确定性是很多患者面临的巨大压力之一。虽然您的医生或护士无法确定您的癌症能否治愈或不会复发，但医学的进步让许多癌症患者得以治愈，或活得更长久。即使是[无法治愈的癌症](#)，治疗也可以帮助减缓癌症的蔓延或减轻疼痛和其他不适。

您需要注意什么

焦虑、担忧或恐惧的感觉通常与特定的问题有关，并应该只会持续一段短时间。对某些人来说，这种感觉可能会随着时间起伏不定，或伴随着以下问题出现：

- 对睡眠和饮食造成干扰
- 躁动不安和难以集中注意力
- 易怒和不耐烦的情绪增加
- 不愿参加社交活动
- 感觉疲惫
- 肌肉紧张和身体疼痛
- 性欲降低
- 出汗、心悸、发抖、恶心或呼吸困难等身体征兆

如果您觉得过度的焦虑已影响了您的生活质量、妨碍了您作决定的能力或者加重了您的病情，请尽早告知您的医生或护士。

如何治疗

您的医生或护士可能会进一步向您提问，以便了解您的感觉、身体症状以及您在日常生活中所受到的影响。您的治疗方案可能包括：

- 通过转介与社工或心理学家会面，由他们为您提供以下一些帮助：
 - 介绍您加入互助小组
 - 个别辅导
 - 团体治疗
 - 艺术或音乐疗法
 - 介绍您参加一些放松的运动项目，例如瑜伽、太极和气功
 - 介绍您申请社区或财务援助计划，（如果您的焦虑问题是由社交或经济困难引起的，这或许对您有帮助）。
- 您的医生或精神科医生开出的抗焦虑药

不要担心去见社会工作者、心理学家或精神科医生。心理问题在癌症患者中非常普遍，您并不是唯一面对这种情绪的人。向他们求助并不意味着您患有精神疾病或在情感上不够坚强。有许多人求助于这些专业人士帮助他们解决日常的心理问题（如恐惧症、饮食和睡眠障碍、抑郁症）。他们能通过一些疗程帮助您改善自己的应对技能并减少消极的想法。他们也会给您一些放松技巧的建议，帮助您更好地应对压力，并放松身心。

您可以做什么



虽然坦诚地与医生或护谈论您的感受并非易事，但您若尽早这样做，便能及早进行适当的治疗，以大程度地减低焦虑对您日常生活的消极影响。此外，我们每个人都有自己的方式来应对焦虑和压力。您可以尝试寻找最适合您的应对方法。这些方法可能包括：

- 与亲近的人倾谈您的感受和恐惧。一些患者觉得与社工/临床心理学家交流或加入互助小组对他们有所帮助。
- 到医院复诊和接受治疗时请一名好友或亲戚陪伴
- 在遇到困难的时候或之前使用放松技巧，如深呼吸或观想
- 做一些自己喜欢的轻度运动，如快步走
- 进行让自己放松的活动（例如阅读、听音乐）
- 坐禅、祈祷或进行其他形式的精神支持活动

何时联络您的癌症护理团队

如果您感到自己的焦虑加剧，或者因服用抗焦虑药而遇到任何意料之外或无法忍受的副作用，请即刻通知您的医生或护士。

如果您是新加坡国立癌症中心的患者，且需要向别人倾诉自己的情绪问题，也可以致电+65 6436 8417 或+65 6436 8088 与新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者预约。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

实用资源

您可以浏览以下网站获取更多信息和帮助。

- [新加坡援人协会](#)（Samaritans of Singapore，简称 SOS）
- [关怀辅导热线](#)（Care corner，仅限华语）
- [乐龄辅导中心](#)（针对 50 岁或以上的年长者及看护者）
- [心理卫生学院](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

