

## 抑郁症和癌症



患上癌症会给患者带来很大的痛苦。由于疾病带来的不确定性和压力，癌症患者对自己的未来和生活的其他方面感到悲伤和绝望并不罕见。抑郁是一种持续的悲伤、绝望和觉得自己没用的感觉，这种感觉不会消失。抑郁症的症状因人而异，从轻微到严重不等。

患上抑郁症并非个人失败或软弱的表现。这是一种可以治愈的情绪障碍。由于患上抑郁症会使患者更难应对癌症及其治疗，因此，如果您发现自己或亲人出现任何抑郁症状，尤其是持续超过 2 周，应该尽早寻求帮助。

### 抑郁症的风险

研究发现，癌症患者如果符合以下条件，则更容易患上抑郁症：

- 过去曾患有抑郁症或者有抑郁症的家族史
- 缺乏家人和朋友的支持
- 经济困难
- 无法控制的症状，例如疼痛
- 特定类型的癌症，例如会影响大脑的癌症

## 您需要注意什么

抑郁症的症状包括：

- 持续的绝望和悲伤，而且容易哭泣
- 感觉无助、毫无价值和无用
- 感觉罪有应得或不当的内疚
- 想要伤害自己
- 无法享受生活或体验快乐
- 与癌症治疗的副作用没有直接关系的食欲、睡眠、精力或专注力的变化
- 大部分时间对几乎所有的活动都失去兴趣
- 性欲低下
- 体重明显变化

## 如何治疗抑郁症



您的医生或护士可能会问一些问题，了解您的感受和担忧、身体症状以及您的日常生活受到了何种影响。您的治疗方案可能包括：

- 转介您去看心理咨询师、心理医生或精神科医生
- 您的医生或精神科医生开出的抗忧郁药物。虽然有些人会在 2 周内出现好转，但抗抑郁药物通常需要 6 至 8 周的时间才能发挥出全部作用。

不要担心去看心理咨询师、心理医生或精神科医生。心理问题在癌症患者中非常普遍，您并不孤单。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。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）。他们可以通过一些疗程帮助您改善自己的应对技能并摒弃消极的想法。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

除了治疗抑郁症之外，还有一些方法可以帮助您更好地应对情绪变化和日常生活：

应该	不应该
<ul style="list-style-type: none"><li>• 和您的医生或护士开诚布公地谈谈您的感受。有时候，与人分享能让您的感觉更好。如果需要，您的医生或护士也可以尽早开始治疗。</li><li>• 如果您感到不适，请立即通知您的医生或护士。积极管理癌症及其疗法的副作用，可以防止病情恶化并影响您的情绪。</li><li>• 如果可以的话，尽量到户外去。做一些简单的运动让自己动起来，并远离消极的想法。</li><li>• 让自己忙于自己喜欢的活动中</li><li>• 与积极和支持您的人保持往来。一些患者发现加入互助小组会很有帮助。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如果有可能的话，不要自己默默承受。与您的医生、护士或您信任的人分享您的感受。</li><li>• 避免酒精饮料。它们有抑制作用，可能会使您的情绪恶化。</li></ul>

### 何时联络您的癌症护理团队

如您有上述任何抑郁症状，或者因服用抗抑郁药而遇到任何意外或无法忍受的副作用，请通知您的医生或护士。如果您有想要伤害自己的想法，请尽早与您的医疗团队联系，这一点尤其重要，这样您就可以尽快开始适当的治疗。

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 6306 1777 或+65 6436 8088 预约新加坡国立癌症中心的心理咨询师。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症帮助热线+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 岁或以上的年长者人及看护者）
- [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



National Cancer  
Centre Singapore  
SingHealth