



患者及照护者教育

管理焦虑

本信息介绍了焦虑是什么以及管理焦虑的方法。

关于焦虑

焦虑是一种强烈的担忧或恐惧感。这是面对癌症和癌症治疗时一种常见且正常的反应。所处的治疗阶段不同，您的焦虑程度可能也会有所差异。在开始接受新治疗前或等待检查结果时，您可能会感到焦虑。而在治疗结束后，您可能也会因为担心癌症复发而感到焦虑。

焦虑的感觉从轻度不安到极度恐慌不等。焦虑不仅会让您更难以管理癌症治疗，也会影响您的日常生活和人际关系。因此，了解焦虑的体征并学会管理焦虑非常重要。

焦虑的体征

焦虑可引发身体症状、情绪症状或者两者兼有。以下情况可能属于焦虑体征：

- 精神紧张。
- 疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）。
- 无法控制的不安。
- 心率比平时更快。
- 头痛。
- 睡眠困难。
- 震颤或颤抖。
- 出汗。
- 头晕或感觉头昏眼花。
- 胸痛。
- 肌肉紧张。

- 口干。
- 恶心（感觉想吐）。
- 呼吸短促。
- 食欲不振。
- 注意力不集中、记忆困难。

如果您有任何上述体征，请咨询您的医疗保健提供者。您还可以联系“MSK 资源”一节中的任何资源来获取帮助。

如何管理焦虑

管理焦虑的第一步是倾诉自己的感受。您的医疗保健提供者和社工可以为您提供安慰、支持和指导。让医疗团队了解您、您的家人和朋友的感受是一个好主意。我们可以向您和您的家人提供很多资源。

以下是一些在癌症治疗期间应对焦虑的策略。

- **进行一些轻体力活动** 比如散步或短途骑行。体育活动有助于提升情绪并缓解压力。在开始进行新的锻炼之前，请咨询您的医疗保健提供者。
 - 访问网站 www.msk.org/exercise_with_msk，跟随综合医学服务视频系列中的 MSK 临床健康专家一起锻炼。视频包括有氧运动、力量训练、核心肌群锻炼和温和拉伸。
 - 访问网站 www.msk.org/taichi，跟随视频中的 MSK 武术教练一起练习太极拳。太极拳是一项温和的运动形式，可以在家中练习，它能够提高平衡能力、稳定呼吸和减少焦虑。
- **与您的家人和朋友保持联系。** 虽然您在 COVID-19 疫情期间可能无法和您的亲人待在一起，但您可以通过打电话、发短信和视频与他们聊天。您可能会发现，计划与所爱之人的每日通话很有帮助，因为这样会让您有所期待。您可以尝试在吃饭的时候与家人视频聊天或一起玩游戏。在癌症治疗期间为自己建立一个支持系统非常重要。焦虑可能会让这件事变得很困难，但与那些能够给予您支持并与您交流治疗经历的人联系，有助于减轻您的忧虑。如需了解更多信息，请阅读。
- **获取情感支持。** MSK 有许多专业人员、志愿者和支持项目，可以帮助您应对焦虑情绪。您可以联系下方“MSK 资源”一节中的任何资源来获取帮助。

- **加入小组。** 加入我们的支持小组，与其他正在接受癌症治疗的人员交谈，可能也会让您感到一些安慰。如需了解更多信息，请拨打 646-888-0200 致电我们的咨询中心，或访问 www.msk.org/counseling。
 - 我们还通过虚拟计划提供在线支持小组。请访问 www.msk.org/vp 获取更多信息。
- **学习放松技巧。** 深呼吸、冥想、穴位按摩（对身体某些部位施压来放松自己）等放松技巧可以帮助您管理自己的焦虑情绪。更多有关放松技巧的信息请咨询您的医疗保健提供者。
 - 请访问网站 www.msk.org/meditation，收听并跟随由综合医学服务部免费提供的冥想。
 - 您也可以尝试穴位按摩，以帮助缓解焦虑。如需了解如何给自己做穴位按摩，请阅读 [针对压力和焦虑的穴位按摩](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety)。根据所接受的治疗，您可能很容易出现瘀伤，因此在尝试穴位按摩之前，请咨询您的医疗保健提供者。
 - 如需了解有助于缓解癌症治疗期间焦虑的综合医学疗法的更多信息，请阅读 [综合医学疗法与癌症治疗](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment)。
- **药物治疗。** 如果焦虑影响了您的日常活动，则药物治疗可能会有所帮助。有不同类型的药物可用于治疗焦虑。如需了解更多信息，请与您的医疗保健提供者交谈，或致电 646-888-0200 与咨询中心进行预约。

如果焦虑以任何方式影响了您的生活，请与您的医疗保健提供者进行讨论。您还可以联系下方任何资源来获取帮助。我们可以帮助您找到适合您的治疗方法。

MSK 资源

社会工作

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

社会工作者可帮助患者、其家人和朋友处理癌症患者常遇到的问题。他们可在整个治疗过程中为您提供个人咨询和支持小组服务。他们可以帮助您与孩子和其他家庭成员进行沟通。

我们的社工还可以帮助您转诊至社区机构和相关项目。如果您在支付账单方面遇到困难，他们也可以为您提供财务资源方面的信息。

如果您有兴趣加入在线支持小组，请访问线上项目网站 www.msk.org/vp 了解更多信息并注册。

咨询中心

www.msk.org/counseling

646-888-0200

许多人发现咨询服务很有帮助。我们的咨询中心为个人、夫妇、家庭和团体提供咨询服务。如果您感到焦虑或抑郁，我们也可以为您开具一些药物以提供帮助。预约时，请向您的医疗保健提供者请求转诊，或致电上述电话号码。

精神照护

212-639-5982

我们的牧师（宗教信仰咨询师）可以倾听、帮助支持家庭成员和祈祷。他们可以帮您联系社区神职人员或信仰团体，或者作为您的同伴，为您带来精神上的慰藉。任何人都可以请求获得**精神支持**。您不必有宗教信仰（与某宗教有关）。

MSK 的多信仰教堂位于 Memorial Hospital 的大厅附近。每天 24 小时开放。如果您有紧急情况，请致电 212-639-2000，联系值班牧师。

综合医学服务

www.msk.org/integrativemedicine

我们的综合医学服务部为患者提供许多服务来补充传统医疗，包括音乐疗法、心身疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。如需预约这些服务，请致电 646-449-1010。

您还可以预约咨询综合医学服务部的医疗保健提供者。他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。如需进行预约，请致电 646-608-8550。

患癌后的生活资源 (RLAC)

646-888-8106

在 MSK，我们会在治疗结束后持续为您提供医疗照护。RLAC 项目专为已经完成治疗的患者及其家属设计。

此项目可提供多项服务。我们提供与完成治疗后的生活相关的研讨会、讲习班、支持小

组和咨询服务。还提供有关保险和就业问题的帮助。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Managing Anxiety - Last updated on May 12, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利