



患者及照护者教育

照护者的抑郁情绪调节

本信息介绍了什么是抑郁以及照顾亲人时如何调节抑郁情绪。

关于抑郁

抑郁是指在一天中的大部分时间持续感到悲伤且至少持续 2 周。虽然在某些时间段内感到悲伤是正常的，但抑郁带来的悲伤会妨碍您的日常生活。

照护者抑郁的原因

照顾罹患癌症的亲人是一种有益的体验，它具有一定的意义和目的。在照顾亲人的同时还要承担自己的责任、感受以及对亲人病情的担忧，这可能会引起焦虑或压力。

成为照护者需要肩负许多责任，例如管理药物、烹饪、处理文书工作、安排预约和记录症状变化。您可能认为需要一次性完成所有这些事情，这可能会让您感觉到有压力。因此，照护者感到悲伤、不堪重负或绝望都是正常现象。

- 因承担众多护理责任而感到不堪重负。
- 感到焦虑、愤怒或疲惫并因此感到内疚。
- 没有足够的时间留给自己。
- 感到好像失去对自己生活的掌控。
- 无法获得充足的睡眠。
- 担心亲人的健康和幸福。
- 对于未来的不确定性。
- 不再做曾经喜欢做的事情。
- 您的亲人对于其癌症诊断和治疗的情绪。
- 您自己对于亲人癌症诊断和治疗的情绪。

- 缺乏来自家人、朋友、医疗团队或生活中其他人的足够支持。

照护者抑郁的迹象

抑郁可引发身体症状、情绪症状或者两者兼有。识别抑郁的迹象并在需要时寻求帮助非常重要。这能帮助您了解自己的感受并努力让自己感觉更好。

抑郁的迹象包括：

- 感到悲伤、低落或绝望。
- 不再喜欢曾经喜欢的活动。
- 感到内疚、一无是处或无助。
- 睡眠过少或过多。
- 感到非常疲倦或缺乏活力。
- 饮食过少或过多。
- 感到无论怎样都无法让自己感觉好起来。
- 有自杀的念头或计划。
- 有自残的念头或计划。
- 感到焦虑。
- 难以将注意力集中于任务或活动上。
- 感到疼痛、恶心（一种想要呕吐的感觉）、头痛或抽筋。
- 感觉一切都失控了。

一些症状可能是由医疗问题或您正在服用的药物引起的。这就是为什么注意自己的感受非常重要。如果您有任何上述迹象，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。

照护者的抑郁情绪调节建议

抑郁会影响您的心情、健康和您对亲人的照护。因此，照顾好您自己也很重要。既要承担照护者的责任，又要确保有充足的时间关注自己的需求，这可能非常困难。

以下是一些或许能帮到您的小贴士：

留些时间给自己

平衡自己的责任和照顾别人的角色可能会让您认为无法照顾好自己。照护者常常会为抽出时间照顾自己而感到内疚或觉得自己自私。有些人担心自己不在时亲人会出事。

如果您需要长期照顾他人，就必须照顾好自己。这有助于您感觉好转并且更好地照顾亲人。

每周设定三个照顾自己的目标。切实可行的小目标将为您的成功奠定基础。例如，尝试每晚提前 15 分钟准备睡觉，而不是说要多睡一会儿。当您完成这些小目标时，您会获得一股推动您继续前进的力量。

审视自身感受

问问自己的感受，考虑自己的情绪。有些照护者发现写日记很有帮助。还有些照护者则发现写下自己的想法和感受很有帮助。有些人可能更喜欢通过艺术、瑜伽或舞蹈来表达自己。

寻求帮助并接受帮助。

您可以请朋友和家人帮忙做家务或做饭。如果有人为您提供帮助，请坦然接受。对接受帮助感到内疚是正常的，但需要支持并不代表软弱或失败。您的受挫感越少，越能更好地照顾亲人和自己。

进行轻体力活动

轻体力活动有助于改善情绪并缓解压力。出去散步或骑自行车，享受户外的新鲜空气和阳光。在开始新的锻炼计划前，请先咨询您的医生。

花时间与朋友和家人在一起

构建支持体系，以便与那些能够给予您支持并与您交流治疗经历的人联系。抑郁情绪和作为照护者的责任会让您觉得这很难做到。构建支持体系有助于减轻压力、让您感觉更好。

药物

如果抑郁影响了您的日常活动，则药物治疗可能会有所帮助。有许多药物可帮助改善情绪和治疗抑郁。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。

抑郁是能够治疗的。如果您发现自己有自杀的想法，请尽快获取帮助。您可以拨打 988 致电自杀和危机热线。您也可以访问他们的网站 www.988lifeline.org，与咨询师在线聊天。该热线每天 24 小时、每周 7 天开通，可以随时致电。

如果抑郁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。您还可以联系本节中的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 抑郁支持计划

MSK 为照护者提供多种支持服务。有关 MSK 提供的更多信息，请访问 www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services。其他组织也会提供教育资源和支持性资源。请阅读 *照护者指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)，获取有关其他支持性服务和照护建议的更多信息。

无论您的感觉如何，我们随时为您提供支持。MSK 有许多支持项目可以帮助您应对抑郁情绪：

面对面支持小组

MSK 面对面支持小组由专注于癌症的社会工作者领导。请致电社工部门 212-639-7020 或发送电子邮件至 forcaregivers@mskcc.org 了解更多信息。

MSK 的综合医学疗法

MSK 的综合医学服务可以为您提供按摩、针灸、瑜伽课程、反射疗法、冥想、音乐疗法和营养咨询等服务。患者和照护者均可获得这些服务。所提供的服务需自付费用。请致电 646-449-1010 了解更多信息或访问 www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine 进行预约。

社会工作

212-639-7020

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/individual-family-counseling/social-work-experts

我们的社会工作者为患者及其家人、朋友和照护者提供情感支持和指导。社会工作提供

很多项目，包括面对面和在线支持小组。他们还可以帮助解决很多实际问题，如医疗就诊往返交通、临时住所和财务困难。每个 MSK 办公地点都配备了社会工作者。如需与社工交谈，请咨询医生或护士，或致电 212-639-7020。

咨询中心

646-888-0200

www.msk.org/experience/patient-support/counseling

许多人发现，心理咨询有助于他们在癌症治疗期间调节自己的情绪。MSK 的咨询师为个人、夫妇、家庭、照护者和团体提供咨询服务。他们也可以开具药方，帮助人们解决焦虑、抑郁和其他心理健康问题。如需了解更多信息，请咨询您的医生或护士，或致电 646-888-0200。

照护者诊所

照护者诊所专门为难以应对照护者需求的照护人员提供支持。请致电 646-888-0200 或访问 www.msk.org/cancer-care/doctor/allison-applebaum 了解更多信息。

地点

MSK 咨询中心

莱辛顿大道 641 号（位于莱辛顿大道和第三大道之间的 54 大街）

7 楼

纽约，邮编 NY 10022

综合医学服务

我们的综合医学服务为您提供多种服务来补充传统医疗照护。它们包括音乐疗法、心智/身体疗法、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。

工作时间

周一至周五上午 9 点至晚上 8 点。

周六上午 9 点至下午 5 点。

地点

Bendheim 综合医学中心

东 64 大街 205 号（位于第二大道和第三大道之间的 64 大街）
纽约，邮编 NY 10065

患者及照护者教育

www.mskcc.org/pe

请访问患者及照护者教育网站，搜索我们的虚拟图书馆。您可以在图书馆中找到书面教育资源、视频和在线课程。

线上项目

www.msk.org/vp

当您无法亲自前往 MSK 时，可以使用 MSK 的虚拟项目，该项目为患者和照护者提供在线教育和支持。通过实时的交互式会议，您可以了解亲人的诊断、治疗期间的预期情况以及如何为癌症护理的各个阶段做准备。会议全程保密且免费，并由专业的临床工作人员主导。您可能会发现，与在线教育或照护者支持小组中的其他照护者交流能为您提供慰藉。

如果您有兴趣加入线上项目，请访问 www.msk.org/vp 了解更多信息。

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 Depression for Caregivers - Last updated on June 16, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利