

癌症诊断与心理健康

须知信息和应对方法



如果您正在阅读这篇文章，很可能意味着您或您关心的人被诊断出罹患癌症。虽然您的医疗团队会为您介绍治疗方案和预期情况，但本文也将为您提供相关信息并为您提供支持，助您应对在治疗过程中可能面临的情绪问题。

需要注意的是，癌症分为多种形式，严重程度也各不相同。有些癌症可以治愈，存活率较高，尤其是发现于早期的癌症。而有些癌症则更为严重，也更难预测。无论如何，得知自己或亲人罹患癌症都会让人不知所措，影响生活的各个方面。出现以下情绪都是正常现象：

- 震惊和难以置信
- 孤独或被隔绝
- 恐惧和焦虑
- 失控和沮丧
- 悲伤、愤怒或内疚

人们也往往会遭受内心痛楚并问自己，例如：

- “为什么是我？”
- “我做错什么了吗？”
- “我和我的家人会怎么样？”

您也可能会出现身份认同和目标的转变，或陷入绝望和孤寂之中。您可能也会感到失落和悲伤。

遭遇癌症时出现的情绪并没有对错之分，因为每个人的反应和情绪都是独一无二的。悲伤、愤怒或焦虑等强烈的情绪都是自然反应。例如，许多人在治疗开始前会感到焦虑，想知道治



2月4日

世界癌症日

疗的效果如何，或者该如何应对副作用。而有些人在治疗和康复期间遇到不确定性和出现身体上的变化时，这些情绪又会席卷而来。

应对癌症

虽然确诊癌症可能会让您对未来有了很多未知，不受您控制，但学会使用自助策略，有助于增加您的掌控感。请考虑采用以下方法，帮助您度过治疗阶段。

尽己所能掌控情况

虽然癌症会让您感到无能为力，但专注于您可以掌控的事情（比如及时关注治疗情况、提出问题和保持日常作息）可以带给您一种稳定感。

这样一来，您可以做出明智决定，维护自己的最大利益。例如，将自己的诊断结果告诉亲人可能是一个非常艰难的决定。回应善意的提问和问候也会让人感到压力和负担。您可以为自己赋能，只分享自己愿意分享的细节。此外，您还可以考虑指定一名代表，例如您信任的家人或朋友，由代表向您身边的人传达您的最新情况，并代表您回答问题。

体会自身的感受

有些癌症患者认为保持乐观和积极对自己而言备受压力，尤其是为了家人和朋友而强作乐观时。保持希望固然重要，但也不必伪装或粉饰自己的经历。否则您可能会感觉更加疲惫和无力。

给自己时间和空间，去感受，去认可自己的情绪。悲伤和疲倦是正常的。害怕、悲伤、愤怒或任何其他情绪也都是正常的。

重要的是处理好自己的情绪。您可以考虑采取能够帮助自己表达感受的方法，例如写日记、与信任的朋友交谈或加入支持小组。您可以认可并理解自己的情绪，如此便能有效地应对它们并增强复原力。压抑自己的情绪可能会反增压力、焦虑、抑郁等问题。

此外，还要划定用于处理困难情绪的界限，不要无限期放任自己处于这种状态。例如，给自己一天时间来感受悲伤或愤怒，然后第二天继续投入到自己喜欢的事情，这可能会有所帮助。或者，您也可以不再及时回复电子邮件和电话，而是设一个特定的统一回复时间。

练习平静技巧

深呼吸练习、冥想和正念有助于减轻压力，让人感觉平静。哪怕每天只花几分钟时间，静心感受自己的呼吸，也能帮助您恢复平静并集中注意力。当脑海中浮现消极想法时，重新构建这些想法也可能会有帮助。试着回忆自己过去克服过的挑战。转变心态可以增强复原力，减少焦虑情绪和绝望感。

尽可能进行一些低强度体育活动，例如散步或拉伸运动，因为运动可以改善情绪，并有助于缓解压力。

构建支持系统

一些癌症患者会感到孤独。还有些癌症患者会出于各种原因将自己与他人隔绝，比如觉得自己很脆弱或不爱自己。但与他人交流能够在很多方面促进您的整体健康和幸福感，包括提高情绪、减轻压力、赋予目标感和归属感以及改善免疫功能。

即使您身边有很多您爱的人，您可能仍会感到孤独，尤其是感觉没有人理解自己的时候。一些癌症患者发现，在遇到这种情况时与其他病友交流非常有帮助，例如加入支持小组、收听播客或其他资源。

善待自己

善待自己的方式有很多种，比如说，在适应新常态的过程中对自己多点耐心并管理好自己的期望。多种情绪涌现是正常的，有时您甚至会冒出放弃的念头。但您要知道，对大多数人来说，这种感觉迟早都会过去。庆祝胜利和达到里程碑可以帮助您保持专注，集中精力向前迈进。

保持信息畅通也会有所帮助。请与您的医疗保健团队讨论您的选择以及每一步的预期结果。确保您理解了他们告诉您的信息。您可以通过提问来明确情况，并考虑带您信任的人一同就诊，让其为您提供支持并帮您留意信息。

尽力满足实现健康和幸福的基本要求，例如保证充足的优质睡眠、吃有营养的食物、保持运动以及尽可能找到工作与生活的平衡。

为下一步做好准备

完成癌症治疗既能让人松了一口气，也会带来新的焦虑。许多幸存者会感到迷茫、不确定或担心癌症复发。进入“幸存”阶段后，您往往会感受到各种情绪杂糅，包括感激和恐惧在内。定期检查、加入支持小组以及与医疗保健团队讨论后续护理计划都会有所帮助。

了解心理健康风险和迹象

面对癌症，人们自然会产生各种强烈的情绪，但这种经历有时还会导致更严重的心理健康问题。确诊癌症的人患焦虑症、抑郁症和创伤后应激障碍（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）的风险更高。

- **焦虑症**——焦虑症的来源有很多，包括确诊、接受治疗、面对副作用或等待检查结果。迹象包括感到紧张或焦虑、难以控制忧虑、烦躁不安和身体紧张。
- **抑郁症**——大约 25% 的癌症患者患有抑郁症，这种情况可能发生在确诊后不久，也可能在一段时间后。迹象包括持续的悲伤、绝望或内疚感，以及睡眠和食欲变化。
- **PTSD**——有些人会出现与癌症有关的 PTSD 症状，例如侵入性思维、噩梦或情感麻木感。

及早发现这些迹象并寻求心理健康支持，有助于改善您的整体健康和生活质量。如果不加以治疗，心理健康问题可能会加剧，还可能会导致其他健康问题，包括免疫系统减弱、消化问题、治疗副作用加重和身体康复速度减慢。



何时该寻求帮助

如果强烈的情绪持续了 2 周或以上并且扰乱了您的日常生活，请务必寻求帮助。您可以咨询您的医疗团队或精神健康专业人士来获取支持。医疗或精神健康专业人士可以帮助您确定症状的根源，并帮助您采取措施控制症状。

资料来源

American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 2024 年 7 月 25 日。
Singapore Cancer Society. [Mental health](#).
Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).
Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). 2024 年 11 月。
Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 2022 年 10 月 31 日。
Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 2022 年 3 月 22 日。
National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 2023 年 4 月 13 日。
National Cancer Institute. [Coping — life after cancer treatment](#). 2024 年 5 月 1 日。
UICC. [World Cancer Day](#).

Optum

optum.com

Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。其他所有品牌或产品名称均为其各自所有者财产。由于我们一直在不断改进产品和服务，Optum 保留在无需事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的企业。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF15047674 333337-112024 OHC