



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](http://www.msk.org/exercise_with_msk)，跟随综合医学与健康服务视频系列中的 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](http://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。 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。
- 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](http://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](http://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](http://www.msk.org/meditation)，收听并跟随由综合医学与健康服务免费提供的冥想。
- 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* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety](http://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* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment))。
- **药物。** 如果焦虑影响了您的日常活动，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](http://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](http://www.msk.org/vp) 了解更多信息并注册。

## 咨询中心

[www.msk.org/counseling](http://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。

## 综合医学与健康服务

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

我们的综合医学与健康服务为患者提供许多服务来补充传统医疗照护，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与健康服务的医疗保健提供者。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。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

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

---

Managing Anxiety - Last updated on November 13, 2025

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