Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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，具有一定的意义和目标。 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，更好地照顾您的亲人。

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，就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 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 的综合医学与健康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 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

综合医学与健康服务

我们的综合医学与健康服务为您提供多种服务来补充传统医疗照护。 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。

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

即使您无法亲自前往时，仍可使用 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照护的各个阶段做准备。 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会让您感到一些安慰。

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。

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，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

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