Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

在癌症治疗期间管理抑郁情绪

本资源解释了抑郁的含义，以及如何在癌症治疗期间管理抑郁情绪。

关于抑郁

抑郁是一种强烈的悲伤感。 这是面对癌症和癌症治疗时一种常见且正常的反应。 当得知自己患有癌症时，您将面临许多压力、对生活有重大影响的问题和内心的恐惧。 其中包括：

- 生活计划和对未来期望的变化。
- 身体和自尊的变化。
- 日常生活的变化。
- 对依赖您的亲人的担忧。
- 对癌症治疗方式的担忧。
- 对金钱和法律问题的担心。
- 对死亡的恐惧。

如果悲伤情绪妨碍了日常生活，您便可能会患上抑郁症。 但抑郁症并不仅仅是感到悲伤。 抑郁症是一种可以治疗的情绪障碍。

抑郁症的症状

抑郁症对不同的人可能有不同的影响。 有些人可能会有很多症状，而其他人可能只感觉到少数几个症状。

了解抑郁症的症状很重要。 其中包括：

- 睡眠过少或过多。
- 饮食过少或过多。

- 感到悲伤、低落或绝望。
- 感到无论怎样都无法让自己感觉好起来。
- 不再喜欢曾经喜欢的活动。
- 有自残的念头或计划。
- 有自杀的念头或计划。
- 感到非常疲倦或缺乏活力。
- 感觉节奏慢下来。
- 感到焦虑（担忧或害怕）。
- 难以将注意力集中于任务或活动上。
- 感到内疚、一无是处或无助。
- 感到疼痛、恶心（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。 注意自己的感受并与医疗团队交流非常重要。 他们可以帮您联系心理健康服务提供者，为您提供帮助。

何时就抑郁症寻求帮助

在癌症治疗期间，您可能会产生许多不同的情绪。 您的医疗团队随时为您提供支持。 知道何时该寻求帮助非常重要。

如果您有以下情况，请立即告诉您的医生、护士或社工：

- 关于死亡或自杀的念头。
- 睡眠或食欲的变化。
- 对过去喜欢做的事情失去了兴趣。
- 情绪干扰了您的日常活动。
- 头脑混乱。
- 呼吸困难。
- 出汗比平时多。

- 感到非常不安。
- 任何持续两周或更长时间的其他抑郁症状。

抑郁是能够治疗的。 无论您的感觉如何，我们随时为您提供支持。 我们设有可以提供帮助的资源。

如果您发现自己有自杀的念头，请立即寻求帮助。 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。

如何应对抑郁情绪

以下是一些在癌症治疗期间应对抑郁的策略。

- **咨询您的医疗团队。** 如果您怀疑自己可能患有抑郁症，请与您的医疗保健提供者交流。 他们能够协助您获取必要的资源，帮助您开始感觉好转。
- **获取情感支持。** MSK 有许多医疗保健提供者、志愿者和支持项目，可以帮助您应对抑郁情绪。 您可以联系“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，可能会让您感到一些安慰。 请致电我们的咨询中心（电话：646-888-0200）或访问 www.msk.org/counseling 了解更多信息。
  我们还通过虚拟项目提供在线支持小组。 请访问 www.msk.org/vp 了解更多信息。
- **请向医生咨询药物服用方法。** 抗抑郁药物可帮助改善情绪并治疗抑郁症。 要了解更多信息，请与您的医生交谈，或致电 646-888-0200 与咨询中心进行预约。
- **花时间与朋友和家人在一起。** 在癌症治疗期间为自己建立一个支持系统非常重要。 抑郁症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。
- **如果身体条件允许，进行一些轻度的体育活动，** 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。 在开始新的锻炼计划前，请先咨询您的医生。

MSK 抑郁症资源

社会工作

212-639-7020
www.msk.org/socialwork

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。

如果您想加入在线支持小组，请访问虚拟项目网站。 请访问 www.msk.org/vp 了解更多信息并进行注册。

咨询中心

646-888-0200
www.msk.org/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。 请询问医生/护士，或致电 646-888-0200 了解更多信息。

地点
MSK 咨询中心
洛克菲勒门诊
2 楼
东 53 大街 160 号
纽约，邮编 NY 10022

照护者诊所

646-888-0200
www.msk.org/caregivers

MSK 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
洛克菲勒门诊
2 楼
东 53 大街 160 号
纽约，邮编 NY 10022

精神照护

212-639-5982
www.msk.org/spiritual-religious-care

在 MSK，我们的牧师（宗教信仰咨询师）可以倾听、帮助支持家庭成员、祈祷、就近联系神职人员或信仰团体，或者作为安慰的同伴和精神上的慰藉为您提供支持。 无论信奉何种宗教，任何人都可以与牧师会面。

MSK 还设有一个跨宗教的小教堂，对所有人开放。 请咨询您的医生或护士，或致电 212-639-5982 了解更多信息。

工作时间
每天 24 小时、每周 7 天

多信仰教堂地点

Memorial Hospital（主厅附近）
约克大道 1275 号（第 67 大街和第 68 大街之间）
纽约，邮编 NY 10065

综合医学与健康服务

646-449-1010
www.msk.org/integrativemedicine

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。 其中包括：

- 音乐疗法
- 身心疗法
- 舞蹈及运动疗法

- 瑜伽
- 触摸疗法

请致电 646-449-1010 预约上述服务。

您还可以咨询综合医学与健康服务的医疗保健提供者。 他们将帮助您一起制定计划，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 64 大街，在第二大道和第三大道之间）
纽约，邮编 NY 10065

患癌后的生活资源 (RLAC)

646-888-8106

www.msk.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

MSK 将从始至终为您提供照护服务，直至您完成治疗。 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。 其中包括：

- 研讨会
- 讲习班
- 支持小组
- 治疗后生活咨询
- 有关保险和工作问题的帮助

请致电 646-888-8106 了解更多信息。

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