



患者及照护者教育

# 在癌症治疗期间管理抑郁情绪

本信息解释了什么是抑郁，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。从得知自己患有癌症的那一刻起，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，这些症状可能包括：

- 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。
- 有自杀的念头或计划。
- 有自残的念头或计划。
- 感到非常疲倦或缺乏活力。
- 感觉节奏慢下来。
- 感到焦虑（一种强烈的担忧或恐惧感）。
- 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（一种想要呕吐的感觉）、头痛或抽筋。
- 感觉一切都失控了。

一些症状甚至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并与您的医疗团队交流非常重要。他们可以帮您联系心理健康专家，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。您的医疗团队将竭诚为您提供帮助。知道何时该寻求帮助非常重要。

如果您有以下任何症状，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
- 意识模糊
- 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

无论您的感觉如何，我们随时为您提供支持，并且我们拥有能够起到帮助的资源。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](http://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。

- **与您的医疗团队沟通。** 如果您怀疑自己可能患有抑郁症，第一步是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 有许多专业人员、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。要了解更多信息，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。
- **药物治疗。** 请向医生咨询药物治疗方法。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/social-work](http://www.msk.org/social-work)

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。要与社会工作者交谈，请询问您的医生或护士，或致电 212-639-7020。

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)，获取更多信息并注册报名。

## 咨询中心

646-888-0200

[www.msk.org/counseling](http://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。如需了解更多信息，请咨询您的医生或护士，或致电 646-888-0200。

## 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](http://www.msk.org/caregivers)

在 MSK，照护者诊所专门为那些不满足护理人员资格要求的照护者提供支持。如需了解更多信息，请致电 646-888-0200。

## 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](http://www.msk.org/spiritual-religious-care)

在 MSK，我们的牧师（精神咨询师）可以倾听、帮助支持家庭成员、祈祷、联系社区神职人员或信仰团体，或者仅仅是提供心灵的慰藉和精神上的支持。无论信仰什么宗教，任何人都可以会见牧师。MSK 还设有一个跨宗教的小教堂，对所有人开放。如需了解更多信息，请咨询您的医生或护士，或致电 212-639-5982。

## 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

[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。

## 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](http://www.msk.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors)

MSK 将从始至终为您提供医疗照护服务，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。该项目提供许多服

务，包括研讨会、讲习班、支持小组、治疗后生活咨询以及有关保险和就业问题的帮助。如需了解更多信息，请致电 646-888-8106。

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 Depression During Your Cancer Treatment - Last updated on September 3, 2024

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