



患者及照护者教育

COVID-19 期间压力和焦虑的调节： 给癌症幸存者的信息

对 COVID-19 感到焦虑、悲伤或担忧是正常的。您正在经历的情绪、身体和生活方式的改变可能会使您和您的家人想起您接受癌症治疗的经历。许多正在接受或曾接受过癌症治疗的人会看到他们的抗癌癌症经历和 COVID-19 之间的相似之处，包括：

- 感到孤立（孤独或远离朋友和家人）
- 担心感染病菌
- 无法进行一些活动
- 错过社交和人生大事或里程碑式的事件
- 思考死亡和濒死
- 担心未来
- 感到无助或好像失去对生活的掌控

作为癌症幸存者，COVID-19 可能会让您感受到很多不同的东西。您可能会感觉与那些了解您癌症体验的人更亲近。您可能会感觉自己比大多数人更容易应对或管理保持社交距离。您也可能可能会对经历癌症治疗后需要再次经历这些而感到沮丧。对于那些总在抱怨保持社交距离的人，您可能没有什么耐心。这些都是您对身边

发生的一切的正常反应。有这样的感受是没有问题的，但同时您需要管理好这些压力和焦虑，从而保证您能够安全健康地度过这段特殊时期。

COVID-19 期间的压力和焦虑的调节

请记住，应对 COVID-19 带来的压力的方法没有对错之分。每个人处理压力的方式各不相同。在这段时间里，您可以做如下一些事情来照顾好自己。如果您是癌症幸存者的家长，您可以阅读 *COVID-19 期间压力和焦虑的调节：给癌症幸存者父母的信息* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-parents-cancer-survivors)。

及时了解情况并保证安全

- **及时了解情况。** 及时了解与 COVID-19 相关的新闻，以便学习如何保持健康和安全。请确保从可靠和值得信赖的来源获得相关信息，如疾病控制和预防中心 (www.cdc.gov) 和纽约市卫生和精神卫生署 (www1.nyc.gov) 网站。
- **必要时，请远离新闻。** 虽然在这段时间里及时获知最新消息很重要，但过量的信息可能会让您不知所措。当您感到焦虑时，停止收看、浏览和收听新闻（包括社交媒体），休息一下。
- **了解您的风险。** 与您的医疗保健提供者讨论您感染 COVID-19 的风险。尽管一些癌症疗法会削弱您的免疫系统，使您的身体更难以抵抗疾病，但您的身体通常会在治疗结束后得到恢复。有癌症病史并不会增加您感染 COVID-19 的风险，但您仍应遵循

CDC 指南，例如**经常洗手**，避免与生病或居住在您家中以外的人密切接触，以保护自己。

- **专注于您知道和可以做的事情。** 尽管我们对 COVID-19 知之甚少，但您的重心应放在您对病毒已有的了解以及如何保护自己。遵循 **CDC 指南**，请记住，您应该能够比其他人更能遵循这些指南，而且这次您并不是孤军奋战。

照顾好您的身体

- **照顾好您的身体。** 照顾好身体会让您感觉好一些，有助于防止生病。尽量吃健康的食物，每天至少喝 6 到 8 杯水，进行轻微的体育运动（如伸展运动），保证至少 7 个小时的睡眠时间。
 - 通过观看我们的**运动视频**系列，与 Memorial Sloan Kettering (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.mskcc.org/taichi，跟随 MSK 的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。
- **尝试放松的技巧。** 掌握一些放松的技巧，如深呼吸、伸展和冥想可以帮助您调节压力。
 - 访问网站 www.mskcc.org/meditation，收听免费的冥想指导，帮助您调节压力、改善睡眠和放松身心。
 - 您也可以尝试穴位按压（对身体某些部位施压来放松自己）。如需了解如何给自己做穴位按压，请参阅资源：*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](#))。

- 您还可以下载一些应用程序（app）到智能设备（智能手机或平板电脑）上，以帮助您放松身心。比如：Headspace、Breethe、Mindfulness 和 Talkspace。

照顾好您的心灵

- 承认您的感受。接受这对每个人来说都是一个有压力的时刻，特别是正在或曾经与癌症奋战的人。请记住，此刻您并不是孤身一人。虽然您现在可能会感到不知所措，但这只是暂时的。您可能不知道新常态会是怎样，但您可以找回您的惯常作息或者培养新的作息。
- 与您的家人和朋友保持联系。虽您可能无法与所爱之人待在一起，但您可以打电话、发短信以及和他们视频聊天。您可能会发现，计划与所爱之人的每日通话很有帮助，因为这样会让您有所期待。您可以尝试在吃饭的时候与家人视频聊天或一起玩游戏。
- 保持日常生活习惯。虽然您的惯常作息可能已发生改变，但您可以在这段时间培养一个新的作息习惯。为每一天设定一些小目标。记得安排时间放松，远离新闻。
- 培养新的爱好。如果您长时间待在家里，可以尝试新的爱好或者做一些您喜欢但不经常做的事情。您可以看书、拼图、尝试新菜谱或者观看新的电视节目。
- 获取情感支持。MSK 有许多专业人员、志愿者和支持项目，可

以帮助您顺利度过这段时间。您可以联系“MSK 资源”一节中的任何资源。

- 您可以加入癌症幸存者支持小组。MSK 的癌症治疗结束后的生活资源 (RLAC) 项目可以为完成治疗的患者提供各种支持小组资源。如果您想要了解有关此项目的更多信息，请咨询我们的医疗保健提供者，或致电 646-888-8106。
- 您也可以查明您的工作场所是否提供了员工援助计划 (EAP)。EAP 可能因工作场所而异，但通常都会提供压力、焦虑和抑郁等方面的咨询。

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，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。

MSK 资源

无论您身处何地，您和您的家人都能在这里得到支持。MSK 能够提供各种资源来帮助您调节 COVID-19 引起的压力和焦虑。请致电您的医生办公室以获取更多信息或与任一以下资源建立联系。

社会工作

212-639-7020

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support

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。每个 MSK 办公地点都配备了社会工作者。如果您想咨询社工，请致电 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.mskcc.org/vp，获取更多信息并注册报名。

咨询中心

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling

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，请致电 646-888-0200。

精神照护

212-639-5982

www.mskcc.org/spiritual-religious-care

在 MSK，我们的牧师可以倾听、帮助支持家庭成员、祈祷、联系附近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，请致电 212-639-5982。

综合医学服务部

www.mskcc.org/integrative-medicine

我们的综合医学服务部为患者提供许多服务来补充传统医疗，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服务部的医疗保健提供者。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，搜索我们的线上图书馆。您可以在图书馆中找到书面教育资源、视频和在线课程。

癌症治疗后的生活资源 (RLAC) 项目

646-888-8106

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

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。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。

线上项目

www.mskcc.org/vp

当您无法亲自前往 MSK 时，MSK 的线上项目可以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，您可以了解您的诊断、治疗期间的预期情况以及如何为癌症护理的各个阶段做准备。会议全程保密且免费，并由专业的临床工作人员主导。如果

您有兴趣加入线上项目，请访问我们的网站
www.mskcc.org/vp，获取更多信息。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 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。

Managing Stress and Anxiety During COVID-19: Information for Cancer Survivors - Last updated on April 24, 2023

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