MSK Kids

患者及照护者教育

COVID-19 期间压力和焦虑的调节：给癌症幸存者父母的信息

本信息介绍了在 COVID-19 期间癌症幸存者的父母应该如何调节压力和焦虑。

如果您的孩子患有癌症，在 COVID-19 期间您可能会面临独特的挑战和担忧。 您现在可能比那些孩子没有严重疾病的父母感到更担忧。 您可能有很多问题，其中包括：

- 我孩子有癌症病史是否会使他们患 COVID-19 的风险更高？
- 我该如何和我的孩子谈论 COVID-19？
- 在这段时间内，我该如何管理孩子的担忧和生活方式的变化？
- 如果没有学校或其他社区服务的帮助和现场支持，我该如何管理孩子的情感和教育需求？

遇到这些问题并对 COVID-19 感到有压力和担忧是很正常的。 作为癌症幸存者的父母，COVID-19 可能会让您有不同的感触。 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。 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，陪伴照顾您的孩子。

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，您可以做一些事情来照顾好自己，调节自己的压力，这样您就可以陪伴照顾您的孩子了。 更多信息，请阅读*COVID-19 期间压力和焦虑的调节：给癌症幸存者的信息* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-cancer-survivors)。

- **了解您孩子面临的风险。** 与您孩子的医疗保健提供者交谈，了解您孩子在 COVID-19

期间面临的健康风险，以及您如何能够确保他们的安全。 有癌症病史并不会增加您孩子感染 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，以保护您和您的家人。

- **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，特别是如果您的孩子正在或曾经与癌症奋战。 请记住，此刻您并不是孤身一人。 感到担心或焦虑是正常的。
- **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。
- **认识到您能控制和不能控制的事情。** 尽管我们对 COVID-19 知之甚少，但您要重点关注您能做些什么来保护您和家人。 确保您和您的家人遵循 CDC 指南来保护自己。 我们正在经历的这些生活方式的改变可能类似于您的孩子接受癌症治疗时您所经历的，比如担心感染病菌，不能做一些活动。 请记住，您应该能够比其他人更能遵循这些指南。
- **和您的孩子谈谈发生了什么事。** 让他们知道，您了解这是一个可怕的时刻，如果他们愿意，他们可以提问或表达他们的感觉。 每个孩子的应对方式都不一样，并非每个人都愿意与人交谈。 让您的孩子知道，他们的感觉对您很重要，他们可以向您寻求帮助。 当他们准备好交谈时，尽量进行坦诚的对话，这样他们会感到被理解，而不那么孤独。
- **花时间陪伴您的孩子。** 虽然您和您的孩子经历了很多，但重要的是专注于现在。 试着每天留出几分钟和孩子一起做一些你们都喜欢的事情。 您可以抽出时间通过艺术、游戏或他们选择的其他活动与他们建立联系。 您的孩子可能很乐意帮助提出一些你们可以一起做的事情的想法。
- **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。
- **获取情感支持。** 与您信任的人谈谈自己的感受。 可以是您的孩子接受癌症治疗时帮助过您的人，也可以是专业人士，比如治疗师或社工。 与其他癌症幸存者的父母交谈也可能对您有所帮助，他们在 COVID-19 期间可能与您有类似的感受。 如果您想与其他父母联系，请告知您的社工。

- **留些时间给自己。** 请记住，这对每个人来说都是一个有压力的时刻，您可以为孩子做的最好的事情就是照顾好您自己。 花点时间放松一下，为您自己做点什么，比如洗个澡或做您喜欢但通常没有时间做的活动。

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。

照护者诊所
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services
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，与照护者诊所联系。

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。

如果您有任何疑问，请直接联系您的医疗团队成员。 如果您是 MSK 的患者，并需要在 下午 5:00周末或节假日联系医务人员，请您致电 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。

Managing Stress and Anxiety During COVID-19: Information for Parents of Cancer Survivors - Last updated on April 24, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利

Memorial Sloan Kettering Cancer Center