



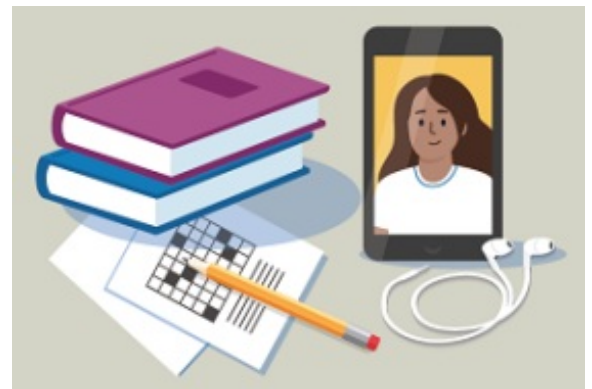
患者及照护者教育

# 住院期间如何管理压力

住院期间可能会让人非常难受。远离亲朋好友会让您觉得孤独、恐惧。以下是一些小贴士，有助于您在住院期间管理压力。

## 与亲朋好友保持联系

即使无法和您的亲人待在一起，您仍可以与他们打电话、发短信或视频聊天。您可能会发现，计划与亲朋好友的每日通话很有帮助，因为这样会让您有所期待。如果您觉得可以的话，也可以尝试视频聊天，同时与他们一起玩游戏。



阅读 *如何利用科技手段与亲友保持联系*

([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/use-technology-connect-family-friends](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/use-technology-connect-family-friends)) 获取更多信息。

## 尝试放松的技巧

深呼吸、拉伸和冥想等放松技巧能帮助您管理压力。如需收听综合医学与健康服务的免费冥想指导课程，请访问 [www.msk.org/meditation](http://www.msk.org/meditation)。

您还可以在病房内的交互式电视屏幕上找到冥想、引导想象和其他放松视频。进入屏幕上的“我的学习”部分即可搜索视频。

## 暂时不要去看新闻

暂时不要收看或阅读新闻，包括社交媒体上的内容。您可以在病房内的交互式电视上观看“娱乐与放松”类别的电影和放松视频。

## 做一些让头脑保持忙碌的事情

阅读、画画、玩填字游戏和单词搜索等活动可能有助于让您的大脑繁忙起来。如果您身边没有这些，您可以请您的医疗团队成员提供一些项目。

## 安排治疗犬进行探视

许多人发现，爱抚狗狗以及跟狗狗待在一起有助于放松身心。治疗犬经过专门训练，可以在住院期间探望您。

如需安排治疗犬进行探视，请致电 646-899-2248 联系 MSK 的照护犬项目。请访问 [volunteerresources@mskcc.org](mailto:volunteerresources@mskcc.org) 网站发送电子邮件给 Volunteer Office，或访问 [www.mskcc.org/caring-canines](http://www.mskcc.org/caring-canines) 了解更多信息。

## 使用 MSK 综合医学与健康服务

### 家庭综合医学项目

家庭综合医学项目提供了各种在线直播的团体健康和健身课程。我们每天都安排了经过专门培训的老师负责授课。仅需缴纳少量月费即可加入。

请访问 [www.mskcc.org/integrative-medicine-membership](http://www.mskcc.org/integrative-medicine-membership) 获取关于该项目以及如何加入的更多信息。

### 值班音乐人员

周二和周四可在 Zoom 上观看免费的现场音乐会。请访问 [connect.musiciansoncall.org/hospitals/memorial-sloan-kettering](http://connect.musiciansoncall.org/hospitals/memorial-sloan-kettering) 获取更多信息。使用密码：mskcc

## 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 提供多种资源来帮助您管理压力或焦虑。

### 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。如果您想咨询社工，请致电 212-639-7020。

请访问虚拟项目网站 [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) 以获取更多信息并报名参加在线支持小组。

## 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，请致电 646-888-0200。

## 精神照护

212-639-5982

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

在 MSK，我们的牧师可以倾听您的心声，帮助支持家庭成员、祈祷、联系附近的神职人员或信仰团体。此外，他们还可以作为您的同伴，为您带来精神上的慰藉。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。

## 患者和社区教育

[www.msk.org/pe](http://www.msk.org/pe)

MSK 的患者和社区教育虚拟图书馆设有书面教育资源、视频和在线课程。

## 线上项目

[www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp)

当您无法亲自前往时，可以使用 MSK 的线上项目，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，您可以了解您的诊断以及治疗期间可能发生的情况。此外，您还可以学习如何为癌症护理的各个阶段做好准备。会议全程保密且免费，并由专业的临床工作人员主导。请访问 [www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp) 获取更多信息。

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。

---

How To Manage Stress While You're in the Hospital - Last updated on April 19, 2023

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