Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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)，了解更多信息。

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。

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。 为此，您需要：

1. 在遥控器上选择“菜单”(Menu)。
2. 选择“我的学习”(My Learning)。
3. 使用向前箭头找到标有“综合医学”(Integrative Medicine) 的页面。
4. 选择“综合医学”(Integrative Medicine) 以查找相关视频。

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 网站发送电子邮件给 Volunteer Office，或访问 www.mskcc.org/caring-canines 了解更多信息。

使用 MSK 综合医学与健康服务

关于草药、植物性药材和其他产品
我们的“关于草药”数据库可帮助您了解使用常见草药及其他膳食补充剂的价值。 该数据库详细说明了产品的用途、益处和副作用，以及其与其他草药或药物的相互作用。

请访问*About Herbs, Botanicals & Other Products* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs)，了解更多信息。

制定您的个性化照护方案
646-608-8550

我们的医疗保健提供者可指导您了解身心医学、按摩、运动和针灸如何促进您的康复与健康。 我们设计的多项疗法、课程和研讨会可与手术、化疗和放疗配合使用。 MSK 综合医学服务能为您提供各种多样化方案，帮助您积极参与治疗。 请致电 646-608-8550 安排咨询。

请访问*制定您的个性化照护方案*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/expertise)，了解更多信息。

身心工作坊、系列课程及课堂
我们的身心工作坊、系列课程及课堂均由经验丰富的 MSK 综合医学专家主持。 我们提供线下和线上的小组项目。 这些安全且富有支持性的项目旨在帮助滋养您的身体、心灵和精神，特别是在压力大的时期。 您将学习到管理情绪、减轻压力以及缓解癌症治疗副作用的实用技能。

请访问*Mind-Body Workshops*(www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops)，了解更多信息。

家庭综合医学项目身心与健身课程视频库
我们的视频合集涵盖健身、舞蹈疗法、音乐疗法、瑜伽、武术和冥想。 您可以随时按需观看这些视频。 您会找到符合您的需求和经验水平的课程，并可以选择最适合自己的活动。

请访问*Integrative Medicine at Home Video Library of Mind-Body & Fitness Classes*(www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/resources/integrative-medicine-video-library-mind-body-fitness-classes)，了解更多信息。

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 并使用密码 **mskcc** 了解更多信息。

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。

社工服务
212-639-7020
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。

请访问线上项目网站 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

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。 请致电 646-888-0200 了解更多信息。

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

在 MSK，牧师随时准备倾听、为家人提供支持、进行祈祷，并联系附近的神职人员或宗教团体。 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

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

即使您无法亲临现场，MSK 的线上项目也能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 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