



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 如何管理焦慮

**本患者指南將說明您瞭解：**

- 什麼是焦慮？
- 如果您患有癌症，哪些原因會引起焦慮？
- 如何治療焦慮？
- 我能怎樣幫助自己減輕焦慮？
- 哪裡可以進一步瞭解有關焦慮的資訊

本指南適用於癌症治療前、治療期間或治療之後出現焦慮的人士。  
患者、親友或護理者均可使用。本指南**不能**取代您的醫療團隊的建議。

**有一些焦慮症狀屬於緊急情況。  
如果出現以下情況，要立即求助：**

- 您想自傷或自殺
- 您突然呼吸急促、頭暈或新出現的心跳加快
- 心跳加快可能是出現緊急醫療問題的跡象

**請立即致電您的醫療團隊，前往就近的急診室或撥打 911。**

## 什麼是焦慮？

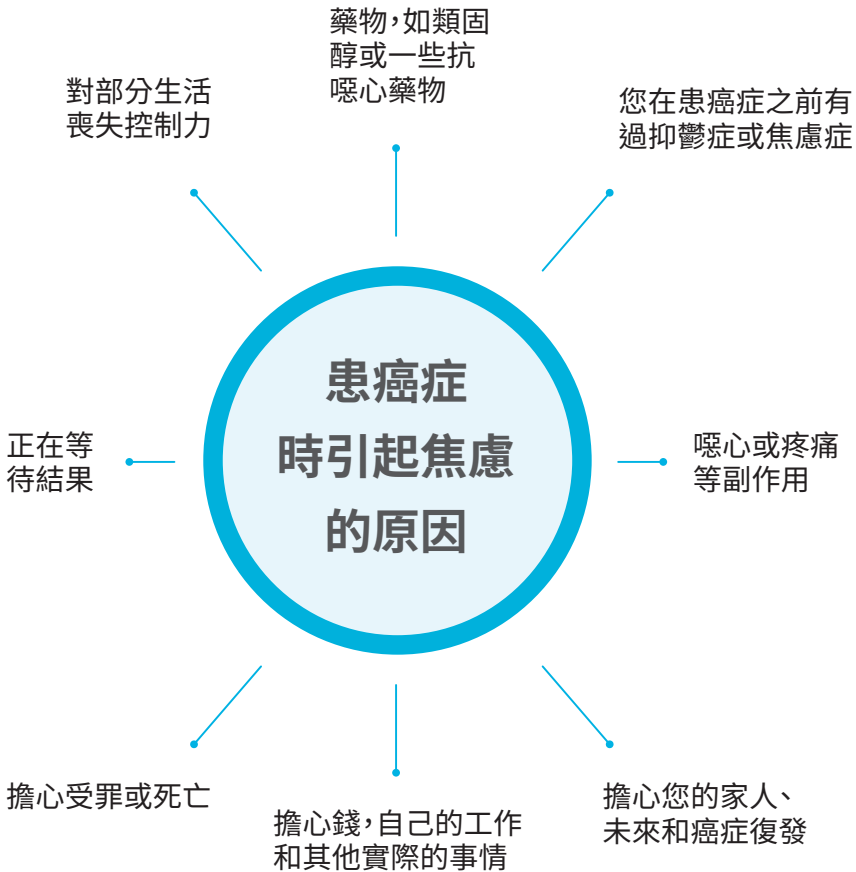
焦慮會導致一系列症狀。焦慮可能會：

- 令您感到緊張、擔憂和恐懼
- 從輕到重程度不等
- 根據您的癌症情況時好時壞
- 導致您的身心出現許多不同的症狀，例如：
  - 不安、末日感、甚至恐慌
  - 焦躁、肌肉緊張和壓力
  - 睡眠困難
  - 呼吸急促
  - 頭暈和噁心
  - 胸痛或心悸  
(心跳加快、心悸或心跳怦怦)

**對於正在抗癌的人來說，感到焦慮是正常的。**

# 如果您患有癌症，哪些原因會引起焦慮？

焦慮的一些常見原因如下圖所示。



主動瞭解自己的癌症和治療選擇的人通常會感到控制力更強，焦慮感更少。為赴診準備好一份問題清單，如果可能，請一位支持人員陪同。

# 如何治療焦慮？

當您有焦慮時，一定要求助。

雖然對癌症患者來說，焦慮是正常的，但如果您的焦慮屬於以下情況，就可能需要治療：

- 中度或重度
- 持續2-3周以上
- 干擾您應對日常生活的能力
- 與抑鬱症狀相結合，例如大多數時候都感到沮喪，或對您過去喜歡的活動失去興趣

## 輔導

專業輔導員可以幫助您應對困境並學習如何在有焦慮的同時過好生活。與您信任的人談論自己的感受和恐懼會有幫助。

與您的醫療團隊討論如何從專業人士那裡獲得輔導，例如：

- 精神病學家
- 心理學家
- 心理治療師
- 社會工作者
- 護士從業人員

向您的癌症護理團隊或家庭醫生諮詢應對或壓力管理團體計畫。

## 用藥情況

某些人可能需要藥物來說明控制焦慮。

治療焦慮的藥物有兩類：

**抗焦慮藥物**通常短期服用，用於治療急性（嚴重）焦慮。這些藥物見效快，但需要由您的醫生密切管理。

**抗抑鬱藥**通常用於治療持續時間更長、更嚴重或與抑鬱併發的焦慮。這些藥物可能需要幾個星期才能發揮效用。這些藥物還需要由您的醫生長期管理。

## 我能怎樣幫助自己減輕焦慮？

您可以在您的治療計畫中使用以下想法幫助減輕焦慮。

### 有需要時就要尋求說明和支持

您的支援系統由願意說明您的親友和社區成員組成。當您感覺不適時，您的支援系統可以說明您完成烹飪、清潔和購物等日常事務。關心您的人也可能在您感到困難的時候帶來安慰，在您感到焦慮時幫助您振作起來。

您應該在需要支援系統的時候聯絡他們。人們經常期待可以提供幫助。

請聯絡加拿大癌症協會社區服務搜索程式，瞭解您所在社區的支援資源，電話 1-888-939-3333 或流覽網頁 [csl.cancer.ca](http://csl.cancer.ca)

## 留意躲避人員或場所的跡象

焦慮會導致您躲避引起焦慮情緒的人員或情況。

不同類型的焦慮會導致您躲避不同的事情。

- 恐慌症會讓您躲避人群
- 社交焦慮會使您躲避與他人互動
- 恐懼症可以使您躲避針頭等物品或密閉空間  
(如核磁共振成像機)

您越是躲避引起焦慮的事情，當您嘗試做這些事情時，就會越會感到焦慮。嚴重的焦慮甚至會導致您躲避醫療團隊的檢查、治療或預約。

**如果您有焦慮，要告訴您的醫療團隊並尋求幫助。**

## 盡可能保持日常生活的規律

當您覺得需要躲避人與場所時，就很難保持日常生活的規律。但保持日常生活規律很重要，即使您不想。做日常的事情可以幫助您的緩和焦慮，並改善您的想法和感受。

為了幫助您保持日常生活規律，請將所有常規活動列入每日或每週行事曆中。按計劃完成活動。

事情可以包括：

- 您喜歡做的事情，如愛好，看您最喜愛的電視節目或洗個熱水澡
- 社交活動，如打電話給朋友或家人

- 日常事務，如家務和赴約，讓您有日常生活和結構

## 專注於改善您的感受的事情

在其他困難時期幫助您感覺好些的事情，可能也會在您患癌症時幫助您。

您可能會發現做以下的事情會有所幫助：

- 把注意力放在為您帶來快樂的事物和人
- 把時間花在支援您，讓您開心的人身上
- 儘量避開負面的人和導致壓力的事情

## 嘗試放鬆身心的活動

放鬆身心可以緩解焦慮，保持頭腦平靜。許多活動可以線上或在手機應用程式上完成，不需要設備。

您可以嘗試下面的放鬆活動或護理：

- 正念冥想 (通過特別關注自己的身心來感到平靜)
- 按摩
- 瑜伽
- 針灸 (將細針插入身體的不同穴位以緩解症狀)。在開始針灸之前，請諮詢您的醫療團隊。
- 音樂或藝術療法
- 深呼吸
- 引導式意象 (想像自己在一個愉快、平靜的地方)

## 好好休息

感覺到充分休息有助於改善您的情緒並給您更多的精力。

### 為了睡得更好，您要：

- 每天在同一時間上床和起床
- 上床前至少30分鐘關閉所有螢幕（電視、平板電腦、電腦等）
- 在睡前選擇閱讀、冥想或聽安靜的音樂等放鬆活動
- 如果您難以入睡，請起床。只有當您覺得自己能夠入睡時，才能回到床上

## 把身體動起來

任何鍛煉或運動都有助於改善您的情緒、焦慮和睡眠。

### 為了更加活躍，您要：

- 選擇一種適合您的健康和健身水準的愉快活動
- 從輕度鍛煉運動慢慢開始，比如走路。就算一天10分鐘也有幫助
- 慢慢增加運動時間，並提高動作的挑戰性
- 追蹤記錄自己的進度。如果您有計步器，可以考慮佩戴計步器

### 鍛煉的安全提示：

- 您可以在治療期間或治療後隨時鍛煉
- 與您的醫療團隊討論如何安全鍛煉
- 如果您感到劇烈疼痛、噁心或呼吸困難，要停止鍛煉並休息



## 健康飲食

為了讓您的身心保持最佳狀態，要保證每日三餐，並在需要時增加點心。

### 請儘量選擇以下飲食：

- 全穀物、水果和蔬菜、低脂乳製品和瘦肉
- 含有歐米加-3脂肪酸的食物，如魚、亞麻籽和核桃，這些食物有助於改善心情
- 每天喝6-8杯水或其他不加糖的飲料 (除非告知您要少喝)

### 請儘量限制以下飲食：

- 脂肪、糖或鹽含量高的食物 (加工食品、含糖飲料和甜品、速食、薯片等)
- 咖啡因，咖啡、茶、可樂和巧克力都含有咖啡因

您的醫療保健團隊可以將您轉介給註冊營養師，營養師可以幫助您建立健康飲食的方法。您還可以流覽 [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) 和 [food-guide.canada.ca](http://food-guide.canada.ca)，瞭解健康的飲食理念和食譜。

## 反思一下您飲酒和吸煙的情況

**避免或限制飲酒。**酒精會使您感到悲傷，干擾癌症治療，並惡化副作用。如果您身陷酒精難以自拔，Connex Ontario 可以幫助您在當地社區找到酒癮治療服務。請訪問 [connexontario.ca](http://connexontario.ca) 網站或致電 1-866-531-2600。

**請考慮戒煙。**戒煙有益於您的整體健康。戒煙也可以幫助癌症治療更好地發揮作用，並有助於緩解副作用。請訪問 [smokershelpline.ca](http://smokershelpline.ca) 網站獲取資訊，或致電 Telehealth Ontario，電話 1-866-797-0000 尋求支持。

## 要點

- 對於癌症患者來說，感到焦慮是正常的
- 焦慮會導致許多身體和情緒症狀
- 如果您的焦慮並未消失或干擾您的生活，您可能需要治療
- 您的治療可能會包括輔導和/或藥物治療
- 您可以有多種辦法幫助自己克服焦慮

# 哪裡可以進一步瞭解有關焦慮的資訊

要瞭解更多連結，獲取有用資訊，請訪問：

- 安大略省衛生總局 (安大略省癌症護理中心)：  
[cancercare.on.ca/symptoms](http://cancercare.on.ca/symptoms)
- 加拿大焦慮症協會：[anxietycanada.ca](http://anxietycanada.ca)
- 加拿大癌症協會：[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)  
或致電：1-888-939-3333
- 成癮和心理健康中心：[camh.ca](http://camh.ca)

本患者指南由安大略癌症護理中心 (Cancer Care Ontario) 編寫，旨在為患者提供有關焦慮的資訊。本指南僅限提供資訊，不能取代醫療建議。本指南並不涵蓋全部有關管理焦慮的資訊。如果您有任何問題或疑慮，請務必詢問您的醫療團隊。本指南中的資訊並非在安大略省癌症護理中心與您之間建立醫患關係。

安大略癌症護理中心保留指南中的所有版權、商標和所有其他權利，包括所有文本和圖形圖像。未經安大略癌症護理中心事先書面許可，除個人用途外，不得使用或複製本資源的任何部分，或以任何形式或以任何方式分發、傳輸或「鏡像」本資源。

## **您是否需要無障礙格式的資訊？**

1-855-460-2647, 聽障熱線 (416) 217-1815

[publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

## **有關其他患者症狀管理指南，請訪問：**

[cancercareontario.ca/en/symptom-management](http://cancercareontario.ca/en/symptom-management)