

焦虑 Anxiety

焦虑的迹象: **Signs of anxiety:**

- 对事件或行动持续担忧，影响到您应对日常生活的能力
- 肌肉紧张
- 睡眠改变（无法入睡或无故睡眠过多）
- 坐立不安
- 身体征兆，如心跳急速、流汗、心悸、发抖、气促、胸闷、恶心、腹泻、面红、晕眩或血压高
- 极度疲倦
- 难以集中注意力
- 思绪杂乱
- 烦躁不安
- 身体不适（例如无故疼痛）
- 感到颤抖或紧张
- 因使人丧失能力的恐惧而避免某些地方或活动
- 来回踱步
- 害怕失去自主能力、精神奔溃或死亡

焦虑、担忧和恐惧的典型感觉: **Typical feelings of being anxious, worried and fearful:**

务必记住，焦虑、担忧和恐惧的感觉通常是短暂的，且时间有限。

症状可能会: **Symptoms can:**

- 影响睡眠和饮食
- 降低专注能力
- 对社交活动产生暂时退缩
- 打乱您的惯常方式或作息
- 加剧您的烦躁不安或不耐烦
- 与某一特定问题有关联
- 有会随着问题的出现而增加和减少的症状

症状不会: **Symptoms do not:**

- 阻止您展望未来的能力
- 停止您做出必要决定的能力

焦虑和恐惧症方面的问题： Problems with anxiety and phobias:

焦虑方面的问题会干扰您的生活品质，使您无法吸收信息或做出治疗决定，使您疼痛加剧，或一般来说使生活变得悲惨。如果您有焦虑方面的问题，就可能有焦虑症。请与您的医生讨论。

如果您有以下情况，您更有可能在癌症治疗期间感受到更深的焦虑： You're more likely to experience higher levels of anxiety during cancer treatment if you:

- 过去曾有焦虑症
- 有身体或情绪创伤的历史
- 有严重的疼痛
- 患有某种类型的癌症或接受某类会引起焦虑症状的治疗
- 缺乏支持

焦虑的强度可能不同： Anxiety can vary in intensity:

在不同时期焦虑的感觉可能增加或减少。如果癌症扩散或治疗强度增大，您可能会变得更加焦虑。焦虑程度也可能因人而异。评估您和其他人在癌症经历不同时期的感受是很重要的。

由癌症和/或治疗引起： Caused by cancer and/or treatments:

某些癌症可能会造成身体问题，引起焦虑。许多癌症药物和治疗都会加重焦虑感。许多病人体验的焦虑与对无法控制疼痛的恐惧、没人照管自己或不得不依赖他人有关。其中许多因素都可以在获得支持后得到管理。

即使在治疗完成后，您也仍可能会发现自己面临较高程度的焦虑。例如，当您回到工作岗位并被问及您的癌症经历时，或在处理保险相关问题时，您都可能会感到焦虑。

恐惧症：

请记住，对某些事物的恐惧（如封闭的空间或针头）会干扰您的治疗计划。务必将任何与焦虑或恐惧症有关的先前已存在的问题都告诉您的医疗团队。

管理压力的工具箱：（摘自[管理压力](#)宣传单）

记住缩写 REDS（Reduce stress 减少压力 - Exercise 30 minutes per day 每天运动 30 分钟 - Diet/nutrition 饮食/营养 - Sleep 睡眠）

- 每天记录或记下引发压力增加的情况和时间以及让您感觉好转的因素。如果您的症状越来越严重，请告诉您的癌症护理团队。
- 了解正念和冥想对减轻压力的好处。
- 寻找并练习有助于管理压力的放松技巧。

以下内容能让您起步：

- 用您的移动设备或电脑在Soundcloud上收听正念与冥想和放松与引导想象的播放列表：<https://soundcloud.com/phsabc>。从应用商店下载免费的Soundcloud应用程序（搜索BC Cancer）。
 - [深呼吸练习](#)（见宣传单）
 - [渐进式肌肉放松练习](#)（见宣传单）
- 运动能减轻压力对身体的负面影响。建议每周三次，每次 30 分钟适度运动。在开启新的运动计划之前，请咨询您的家庭医生，以便在癌症治疗期间和治疗之后能够以实际可行的方式进行管理。运动支持的相关信息现在可以在此网页找到：www.bccancer.bc.ca Health Info – Coping with Cancer（健康信息 - 应对癌症）
 - 养成良好的饮食习惯（如有需要，可免费致电 Health Link BC 8-1-1 的注册营养师）。良好的营养对身体和心理能量以及情绪稳定都是必需的。限制甜食和其他“垃圾”食品。多喝水。
 - 养成良好的睡眠习惯（见我们的“[帮助睡眠的策略](#)”宣传单）。
 - 聆听平静的音乐，发挥创意，参加愉快的活动来分散注意。
 - 如果药物是您医疗计划的一部分，请按医嘱使用。不要在未征询医生的情况下自行停药。
 - 幽默可以是一种美妙的减压方式。与朋友相伴大笑。看一部喜剧或给一个能让您笑的朋友打电话。
 - 暂时不要谈论癌症，花些时间遐想和回忆。
 - 与人细谈厘清想法。有时交谈者可以是家人或朋友。有时您可能需要专业咨询辅导人员的帮助。打电话与癌症中心的病人及家属辅导服务处预约。
 - 参加癌症中心、网上或社区里的互助小组。
 - 通过 Keltyskey 参加“管理焦虑”的课程：<https://www.keltyskey.com/>