

Lo Âu (Anxiety)

Các dấu hiệu lo âu: Signs of anxiety:

- Liên tục lo âu về các biến cố hoặc hành động khiến ảnh hưởng đến khả năng đối phó với cuộc sống hằng ngày của quý vị
- Căng thẳng bắp thịt
- Thay đổi giấc ngủ (mất ngủ hoặc ngủ nhiều hơn bình thường mà không biết lý do)
- Bồn chồn
- Các dấu hiệu của thân thể như tim đập nhanh, ra mồ hôi, đánh trống ngực, run rẩy, khó thở, tức ngực, buồn nôn, tiêu chảy, mặt bừng bừng, ngất lịm hoặc cao huyết áp
- Rất mệt
- Khó tập trung tư tưởng
- Nghĩ vẩn vơ nhiều chuyện
- Khó chịu
- Khó chịu thân thể (chẳng hạn như đau nhức mà không biết lý do)
- Cảm thấy run rẩy hoặc hồi hộp
- Tránh những chỗ hoặc sinh hoạt nào đó vì quá sợ hãi
- Đi tới đi lui
- Sợ mất kiểm soát, nổi điên hoặc sắp chết

Các cảm nghĩ tiêu biểu khi hồi hộp, lo ngại và sợ hãi:

Typical feelings of being anxious, worried and fearful:

Điều quan trọng phải nhớ là tình trạng cảm thấy hồi hộp, lo ngại và sợ hãi thông thường ngắn ngủi và có hạn.

Các triệu chứng có thể: Symptoms can:

- ảnh hưởng đến vấn đề ngủ và ăn
- giảm khả năng tập trung tư tưởng
- khiến tạm tách rời các sinh hoạt xã hội
- gây gián đoạn các thói quen hoặc sinh hoạt thường nhật của quý vị
- khiến quý vị càng khó chịu hoặc mất kiên nhẫn thêm
- liên quan đến một vấn đề cụ thể
- tăng và giảm các triệu chứng khi xảy ra vấn đề

Các triệu chứng không: Symptoms do not:

- khiến cho quý vị mất khả năng mong chờ tương lai
- khiến cho quý vị mất khả năng có các quyết định cần thiết

Các khó khăn vì lo âu và ám ảnh sợ hãi:

Problems with anxiety and phobias:

Các khó khăn vì lo âu có thể ảnh hưởng đến phẩm chất cuộc sống và khiến quý vị không thấu hiểu dữ kiện hoặc quyết định về điều trị, làm quý vị đau nhiều hơn, hoặc nói chung làm cho cuộc sống khổ sở. Nếu có các khó khăn vì lo âu thì quý vị có thể bị chứng rối loạn lo âu. Hãy nói chuyện với bác sĩ.

Quý vị có thể dễ cảm thấy lo âu nhiều hơn trong thời gian điều trị ung thư nếu

quý vị: You're more likely to experience higher levels of anxiety during cancer treatment if you:

- đã từng bị chứng lo âu trước đây
- đã từng bị chấn thương thân thể hoặc tinh thần
- bị đau nhức nặng
- bị một loại ung thư hoặc một có một loại điều trị có thể gây ra các triệu chứng lo âu
- không được yểm trợ

Lo âu có thể có nhiều cường độ khác nhau: Anxiety can vary in intensity:

Cảm giác lo âu có thể tăng hoặc giảm vào những lúc khác nhau. Quý vị có thể cảm thấy lo âu nhiều hơn nếu ung thư lan rộng hoặc gia tăng cường độ điều trị. Mức lo âu của một người cũng có thể khác mức lo âu của người khác. Điều quan trọng là thăm định xem quý vị và những người khác cảm thấy như thế nào vào những lúc khác nhau trong thời gian bị ung thư.

Do ung thư và/hoặc cách điều trị gây ra: Caused by cancer and/or treatments:

Có một số loại ung thư có thể gây ra các khó khăn cho thân thể khiến phải lo âu. Nhiều loại thuốc và cách điều trị ung thư có thể làm tăng thêm cảm giác lo âu. Nhiều bệnh nhân cảm thấy lo âu vì sợ đau đớn không kiểm soát được, phải ở một mình hoặc lệ thuộc vào người khác. Có thể kiểm soát nhiều yếu tố này khi có yểm trợ.

Ngay cả khi điều trị xong, quý vị có thể thấy mình càng lo âu thêm. Thí dụ, quý vị có thể cảm thấy lo âu khi trở lại làm việc và bị hỏi về kinh nghiệm ung thư của mình, hoặc khi phải giải quyết các vấn đề liên quan đến bảo hiểm.

Ám ảnh sợ hãi: Phobias:

Hãy nhớ là chứng sợ hãi những thứ nào đó như chỗ bít bùng hoặc kim tiêm có thể cản trở đến kế hoạch điều trị của quý vị. Hãy chắc chắn cho toán chăm sóc sức khỏe biết về bất cứ vấn đề nào có sẵn liên quan đến mối lo âu hoặc ám ảnh sợ hãi.

Các phương tiện kiểm soát căng thẳng: Your toolbox for managing stress:

(trích từ cẩm nang [Kiểm Soát Căng Thẳng \(Managing Stress\)](#) của chúng tôi)

Hãy nhớ tên viết tắt REDS (Reduce stress - Exercise 30 minutes per day - Diet/nutrition - Sleep) (Giảm căng thẳng – Tập thể dục mỗi ngày 30 phút – Ăn uống/dinh dưỡng – Ngủ)

- Ghi vào nhật ký hoặc ghi lại tình trạng căng thẳng gia tăng như thế nào và khi nào và những gì giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn. Hãy cho toán chăm sóc ung thư biết nếu các triệu chứng của quý vị trở nên trầm trọng hơn.
- Tìm hiểu về các lợi ích của phương pháp chú ý và thiền định để giảm căng thẳng.
- Tìm và thực hành những cách thư thả có thể giúp kiểm soát căng thẳng. Những nguồn sau đây có thể giúp quý vị bắt đầu:
 - Nghe những đoạn âm thanh hoặc nhạc về Chú Ý & Thiền Định và Thư Thả & Hình Ảnh Hướng Dẫn (Mindfulness & Meditation and Relaxation & Guided Imagery) trên Soundcloud - <https://soundcloud.com/phsabc> bằng khí cụ di động hoặc máy điện toán (vi tính) của quý vị. Lấy xuống chương trình ứng dụng (app) Soundcloud từ tiệm app (tìm BC Cancer).
 - [Tập Hô Hấp Dài và Sâu](#) (xem tài liệu phân phát)
 - [Tập Giãn Cơ Từ Từ](#) (xem tài liệu phân phát)
- Thể dục có thể giảm bớt các ảnh hưởng tai hại của căng thẳng đối với cơ thể quý vị. Quý vị nên tập 30 phút thể dục vừa sức mỗi tuần ba lần. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình trước khi quý vị bắt đầu một kế hoạch thể dục mới để quý vị có thể thực hiện trước khi, trong khi, và sau khi điều trị ung thư. Quý vị có thể đến xem Yểm Trợ Thể Dục tại www.bccancer.bc.ca Tin Tức Sức Khỏe – Đối Phó với Ung Thư
- Tập thói quen tốt về vấn đề ăn uống (khi cần, gọi cho chuyên viên ăn uống có ghi danh tại Health Link BC số 8-1-1 miễn phí). Cần ăn uống bổ dưỡng để có sức cho thân thể lẫn tinh thần cũng như ổn định về cảm xúc. Giới hạn đồ ngọt và các loại thức ăn “vật vô bổ”. Uống nhiều chất lỏng.
- Tập thói quen tốt về ngủ (xem tài liệu phân phát “[Những cách trợ giúp về Giấc Ngủ](#)” của chúng tôi).
- Nghe nhạc êm dịu, hãy sáng tạo và tham gia những gì thoải mái thích thú.
- Nếu thuốc men là một phần trong kế hoạch chăm sóc sức khỏe của quý vị, hãy uống thuốc theo đúng toa. Đừng ngưng dùng thuốc nếu chưa hỏi bác sĩ của quý vị.
- HÀi hước có thể giảm căng thẳng nhiều. Hãy vui chơi cười đùa với bạn bè. Xem hài kịch hoặc gọi cho một người bạn có thể làm quý vị cười.
- Tạm ngừng nói về ung thư – hãy dành ít thời gian để mơ mộng và ôn lại chuyện cũ.

- Nói chuyện với một người khác để lấy ý kiến. Đôi khi người đó có thể là một người trong gia đình hoặc bạn bè. Đôi khi quý vị cần đến dịch vụ trợ giúp của một chuyên viên cố vấn. Hãy gọi điện thoại xin hẹn với Dịch Vụ Cố Vấn Bệnh Nhân & Gia Đình tại Trung Tâm ung thư của quý vị.
- Tham gia một nhóm tương trợ tại trung tâm ung thư, trên mạng hoặc trong cộng đồng.
- Tham dự một khóa về “Kiểm Soát Lo Âu” qua Keltyskey - <https://www.keltyskey.com/>