

如何护理

抑郁症



本患者指南将帮助您了解：

什么是癌相关性抑郁？	第2页
癌相关性抑郁的症状有哪些？	第3页
造成癌相关性抑郁的原因是什么？	第4页
我该怎么做好抑郁症护理？	第5页
我何时该联系自己的医疗护理团队？	第13页
我可以从何处获取更多信息？	第15页

本患者指南旨在帮助在癌症治疗前、治疗期间或治疗后出现抑郁症的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顾者使用。本指南不能替代来自您医疗护理团队之建议。



請瀏覽 UHN Patient Education(大學醫療網絡)網站以獲取更多有關醫療的資訊: www.uhnpatienteducation.ca
本資訊僅供參考,無意取代專業醫療建議、診斷或治療。如需要有關特定病況的建議,請向醫護人員查詢。
本資料可複印一次,但僅限個人使用,不得用於商業用途。

作者: Cancer Care Ontario | 編寫日期: 05/2016 | 表格: D-8614D

什么是癌相关性抑郁？

抑郁是一种强烈的悲伤感，会持续数周、数月而不消失。

抑郁还会造成其他身体或情绪上的症状。

抑郁会影响您的生活质量，可能引发自杀的想法。

抑郁会：

令您感到更难应对疼痛和其他症状

让您的身体更难对抗癌症和感染

- 当您罹患癌症，感到悲伤是很正常的现象。如果悲伤感持续不退，这可能是需要治疗的征兆。
- 抑郁症患者不能马上“振作起来”或“高兴起来”。

导致其他健康问题

如果您想要自杀或伤害自己，请立刻**拨打911**或前往附近的急诊室。

抑郁症的症状有哪些？

生理症状

有气无力

感到无精打采或焦虑不安

睡得、吃得比平常多或少

有抑郁症的癌症病患可能：

想要停止治疗

非常担心癌症会复发

专注于坏的结果

不照顾自己的健康

情绪／精神症状

感到无助或没有价值

不享受平常喜欢的事情

有罪恶感或后悔感

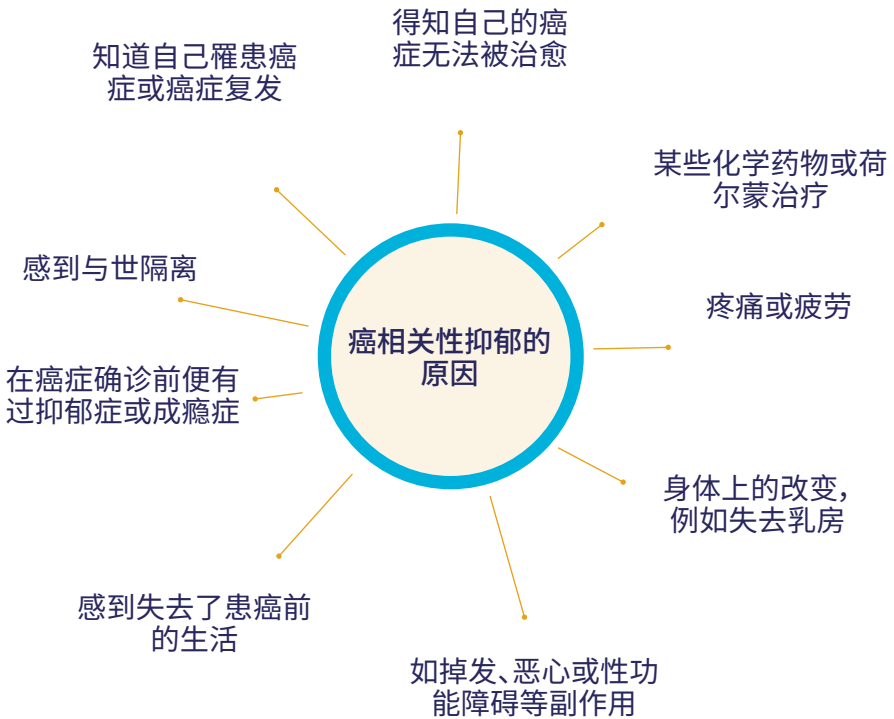
想死

焦虑症状恶化

难以思考、集中精神或记得事情

造成癌相关性抑郁的原因是什么？

本图显示可能导致癌相关性抑郁的原因：



我可以做些什么来改善抑郁症状？

寻找支持

来自家人、朋友和社区的支持能够让您感觉较好，没有那么孤单。



以下提示能帮助您得到支持：

和您信任而且善于聆听的人谈一谈。

和您属于相同宗教团体的教友聊一聊。属灵或信仰方面的建议可能有所帮助。

加入癌症支持计划，与其他人分享故事。

向社会工作者咨询关于您的癌症中心或社区的支持计划。

试着用写日记或艺术创作等方式来抒发自己的感觉。

联系加拿大癌症协会，查询有关您社区内的支持性资源。请浏览：www.cancer.ca/support

我可以做些什么来改善抑郁症状？

专注于让自己感觉比较好的事情

多想想您人生中正面积积极的事物，还有您能够控制的事情。



常怀感谢之心，谢谢为自己带来快乐的人们。

多与能够让您大笑的人们相聚。

试着避免让您产生压力和充满负能量的人与事。

避免或限制饮酒，酒精会令您感觉更低落。请访问安大略省戒毒戒酒輔導專線

www.drugandalcoholhelpline.ca
或致电1-800-565-8603

考虑戒烟。

接受癌症治疗的吸烟患者往往表示他们有罪恶感，这会使抑郁症状恶化。请访问：

www.smokershelpline.ca
寻求支持。

健康饮食

均衡饮食能让您感到更有活力、
正面积极。



这些提示可帮助您健康饮食：

每3至4个小时便吃些东西。您需要常常补充能量，让头脑和身体保持在最佳状态。

手头放些健康的零食，例如：
坚果、水果、蔬菜和酸奶。

摄取富含欧米加3脂肪酸的多种食物，例如：鱼类、亚麻子和核桃。这些食物能帮忙改善您的心情。

限制高脂肪、高糖或高盐食物的摄取（加工食品、甜点、含糖饮料、速食）。

限制咖啡因的摄取（咖啡、茶、可乐和巧克力）。

要求您的医疗护理团队将您转介绍给注册营养师。营养师能够帮助您找到方法，缓解造成难以进食的症状。请访问 **EatRightOntario.ca** 或致电 **1-877-510-5102**，免费与一名注册营养师取得联系。

如需更多健康饮食提示，请参阅加拿大癌症协会的
患者信息小册子：《面对癌症、食得健康》。请浏览：
www.cancer.ca/publications

运动和照顾自己的身体

锻炼是缓解焦虑和改善心情的妙方。运动会促进内啡肽分泌，您体内的这种化学物质是天然的止痛药，并可令人产生愉悦感。



选择一个您喜欢且适合自己健康和体能的运动。

按自己的步调运动。慢慢增加活动的时间和难度。

一开始慢慢来，做些轻微的运动，例如：散步、游泳或瑜伽。

小心为上！

- ✔ 您可以在治疗期间或之后的任何时候锻炼。
- ✔ 请务必向您的医疗护理团队咨询有关如何安全地锻炼。
- ✔ 如果您感到疼痛、僵硬或呼吸困难，请停下来休息。

改善您的睡眠

良好的睡眠能使您更有精神，
并有助于让您的情绪更好。



以下提示可以帮助您改善睡眠：

在傍晚设定一个专门用来规划和担忧的时间。如此一来，当您稍晚准备入睡时，便无需再考虑这些事情。

在上床睡觉之前，做些像阅读或听音乐之类令人放松的活动。

如果您在二三十分钟后仍无法入睡，离开床铺，等您感到有睡意的时候再回到床上。

请访问www.cancercare.on.ca/symptoms，
阅览《疲劳》患者指南获得更多提示。

我可以做些什么来改善抑郁症状？

写一张清单列出令人平静、快乐和有用的活动



当您感到焦虑的时候, 拿出您的清单, 选择其中一项活动。

包括:

您享受的活动, 例如: 观看您最喜爱的电视栏目或泡澡。

您需要做的事情, 例如家务或预约。

把您所有的例行家务杂事放进一份每日或每周行程安排中。按日程做事将帮助您觉得自己有用, 感到自己可以掌握状况。

即使您没有像平常那么享受或不是很想做这些活动, 还是请照着做。

尝试令人放松的活动

这些活动可能可以帮助您放松自己, 还有管理您所感受到的压力。



可试试看的令人放松的活动或治疗:

正念冥想训练

按摩

瑜伽

针灸

催眠

音乐或美术疗法

深呼吸

引导想像治疗 (想像自己身处一个令人愉快、平静的地方)

寻求辅导, 帮助自己应对

通过专业辅导, 您可以学习不同的思维和行动方式, 有助于应对自己的症状。

向您的医疗护理团队咨询关于如何转介至社会心理肿瘤科专业人士, 例如:

精神科医生

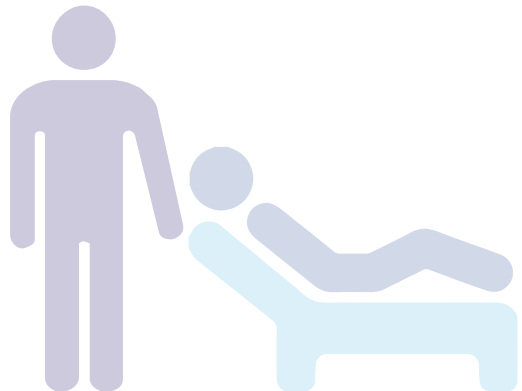
心理学家

心理治疗师

社会工作者

向您的癌症中心或社区临终安养院查询有关应对抑郁和压力等感觉的管理小组或计划。

请见第15页, 了解您可以在网上参加的计划。



我可以做些什么来改善抑郁症状？

服用处方药物

如果您的抑郁症没有好转或出现恶化，您可能需要服用药物让自己感到好一点。



抑郁症药物被称做抗抑郁剂。

大部份抗抑郁剂一天只需服用一次，可能需要使用长达数周之后才会完全发挥药效。

服用药物期间，最好同时接受治疗或辅导。

抗抑郁剂不会导致成瘾，通常需要服用6个月的时间。

您的肿瘤科医生、家庭医生或精神科医生将为您开立适合的处方药物。

抗抑郁剂可能有副作用。如果您服用的药物产生副作用，您的医生可能会建议您改用另外一种药物。

小心为上！

- ✔ 在使用任何草药治疗抑郁症之前，请先与您的医疗护理团队咨询，例如：金丝桃草 (St. John's Wort, 又称贯叶连翘, 也可直译为圣约翰草)。天然保健产品可能会对您的其他药物或治疗产生影响。

我何时该联系自己的医疗护理团队？

请立即告知您的医疗护理团队，前往您最近的急诊室，或拨打911，如果您出现自杀的念头，或已企图自杀。

什么是症状筛查？

在安大略省，癌症患者需要填写一份症状筛查工具。该筛查告诉您的医疗护理团队关于您的症状及感觉。这个工具被称为艾德蒙顿症状评估系统 (Edmonton Symptom Assessment System, 简称ESAS)。

填写症状筛查问卷有助于您和您的医疗护理团队为您做好症状管理。

使用下列格子帮助您的医疗护理团队了解您的症状。



0代表没有感到抑郁，10则是最严重的抑郁。

0-3

您可能有**轻度**抑郁，如果：

您的抑郁症状在两周后开始好转。

当您做某事情帮助和支持自己时，您的心情变得比较好。

您仍然能够进行自己的正常活动。

4-6

您可能有**中度**抑郁，如果：

您出现某些(而非大部分)抑郁症的症状已经有两周或更长的时间。

您比较没有平常那么能够进行正常活动，例如：照顾自己、煮饭、清洁或工作。

7-10

您可能有**重度**抑郁，如果：

您心情抑郁和/或无法享受乐趣已经有两周或更长的时间。

您还出现这些强烈的症状：

- 没有价值感和/或有罪恶感
- 有自杀的念头
- 出现睡眠困难，或成日睡个不停
- 体重增加或减轻
- 疲累(疲劳)
- 很难记得事情或集中注意力

您不想照顾自己，连进行正常活动都很艰难。

您的抑郁症需要治疗，如果：

您觉得自己有中度或重度抑郁症。

您出现任何想死或自杀的念头。

我该从何处获取更多信息？

如需下列及其他关于抑郁症的有用资源链接网址，请浏览：www.cancercare.on.ca/symptoms

网站：

**加拿大心理卫生协会
(Canadian Mental Health Association)**

www.cmha.ca

**安省癌症护理机构
(Cancer Care Ontario)**

www.cancercare.on.ca

加拿大癌症协会

www.cancer.ca

1-888-939-3333

成瘾和精神健康中心

www.camh.ca

自我管理课程

《实践健康生活：慢性疾病自我管理手册》(Living a Healthy Life with Chronic Conditions)

www.healthy-living-now.ca/

> What if I Live Elsewhere

“充分享受生活” (Living Life to the Full) 课程及资源，帮助您作好应对

www.lttf.ca

网络正念减压课程 (免费)

www.palousemindfulness.com

自我帮助和支持网站：

Mood Gym

预防抑郁互动式网站

www.moodgym.anu.edu.au

**加拿大癌症网上论坛
(Cancer Chat Canada)**

www.cancerchat.ca

加拿大癌症协会支持服务

www.cancer.ca/support

渐进式肌肉放松法

请前往www.anxietybc.com搜索 progressive muscle relaxation。

网络书籍：

《身患癌症的感人事实：写给患者及其家人朋友的辅导与支持指南》

(The Emotional Facts of Life with Cancer: A guide to

Counselling and Support for Patients, Families and Friends)

请访问www.capo.ca点击“患者家人资源” (patient family resources)，然后点击“如何获取更多信息” (how do I get more information)。

APP：

**士嘉堡医院心理健康APP图书馆
(Scarborough Hospital Mental Health App Library)**

请访问www.tsh.to，然后搜索 Mental Health App Library。

本指南中所载建议乃基于已发表的证据及专家一致意见。本指南中的信息改编自以下患者工具文件：

- 《癌症治疗后的抑郁症护理》(Managing Depression after Cancer Treatment) (大学健康网络)
- 《帮助您做好癌症症状护理的提示：抑郁症》(Tips to Help You Manage Your Cancer Symptoms: Depression) (渥太华医院)
- 《感觉悲伤和低落》(Feeling Sad and Down) (新宁医院奥迪癌症中心)

本指南由安省癌症护理机构制作，以为患者提供抑郁症相关信息。本指南内容仅供参考信息之用，不能替代医疗建议。本指南未能包括关于抑郁症护理之所有现有信息。如果您有任何问题或疑虑，请务必向您的医疗护理团队咨询。本指南所载资料不构成安省癌症护理中心与您之间的医病关系。

此翻译版本由伊莉莎白·沃尔特斯患者教育基金及玛嘉烈公主癌症基金会共同出资赞助

需要这份资料的无障碍格式版本吗？

1-855-460-2647 | 听障人士专线(416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

如需其他患者症状护理指南，请浏览：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南对您有帮助吗？请告诉我们：cco.fluidsurveys.com/s/guides/

第一版本-2016年

安省癌症护理机构保留所有版权、商标及所有本指南之其他权利，包括所有文字和图片。未经安省癌症护理机构事前书面同意，本资源的任何部份均不得被使用或转载(个人用途除外)，或以任何形式或方法分发、传送或“复制”。