

## 치료 동안의 대처 방법

### 불안과 우울증에 대처하는 방법

이 유인물은 암 치료로 인한 스트레스에 대한 일반적인 반응인 불안과 우울증 두가지를 설명합니다.

#### 불안

대부분의 사람들은 새롭거나 스트레스를 받는 상황에 직면할 때 불안을 느낍니다. 우리 모두는 일상에서 때때로 걱정을 합니다.

초조, 긴장, 공황, 두려움, 또는 나쁜 일이 일어날 것 같은 느낌이 들 수도 있습니다. 불안은 배탈, 손바닥에 땀이 나는 것, 빠른 심장박동, 떨림, 또는 얼굴이 붉어짐과 같은 신체적 증상같은 것으로도 나타날 수 있습니다.

생명을 위협하는 질병과 그 치료에 직면했을 때 불안감을 느끼는 것은 정상입니다. 하지만 불안감을 완화시키기 위해 할 수 있는 것들이 있습니다.

#### 불안의 징후는?

다음과 같은 경우 담당 의사나 간호사에게 말하십시오:

- 며칠 동안 지속되는 두려움이나 공포감.
- 손바닥에 땀이 나는 것, 떨림, 및 심장이 빠르게 뛰는 등의 신체적 증상. 이 증상들은 치료에서 오는 부작용일 수도 있습니다.
- 통제할 수 없는 심한 기분 변화.

#### 스스로 할 수 있는 것들은?

비록 불안감을 줄일 수 있더라도 모든 불안감이 사라지지는 않을 것입니다. 귀하의 목표는:

- 불안감에 대처하는 방법을 배우기.
- 필요할 때 전문가의 도움을 받기.

## 대처방법 알아보기

- 불안을 유발하는 생각이 어떤 것인지를 이해하도록 시도하십시오. 예를 들어서 의료기술에 대하여 불안한 경우 그 기술의 어떤 점이 불안한지를 스스로에게 물어보십시오. 그런 다음 불안감을 느끼지 않도록 기술을 바꾸는 방법을 스스로에게 물어보십시오. 필요한 것에 대하여 직원과 상담하십시오. 도움이 될 만한 변경 사항이 있을 수도 있습니다.
- 도움이 될 수 있는 사실을 파악하십시오. 예를 들어서 통증이나 불편함에 대해서 걱정이 된다면 담당 의사나 간호사에게 관리하는 방법을 문의하십시오.
- 불안을 줄이는 것을 돕기 위해서:
  - 기분 좋고 편안한 일을 하는 것에 대해 생각하십시오.
  - 명상, 유념, 시각화와 같은 마음을 안정화시키는 방법을 배우십시오.
  - 이 유인물의 끝에 있는 예시를 참조하십시오.

## 전문가의 도움 받기

암 치료 중 불안을 느끼는 것은 정상입니다. 여러가지 대처 방법을 시도해도 불안이 개선되지 않을 경우 정신 건강 전문가 의뢰를 받는 것에 대해서 담당 의사, 간호사, 또는 사회 복지사와 상담하십시오. 도움을 요청하는 것은 괜찮습니다.

## 우울증

생명을 위협하는 질환에 대처하고 있을 때는 여러가지 감정이 생깁니다. 일부 환자들은 치료 도중 의지할 곳 없음, 절망, 그리고 슬픔과 같은 감정을 느낍니다. 또한 우울증의 증상은 식욕상실, 수면 변화, 기운 없음, 및 집중력 저하를 포함할 수 있습니다.

만약 우울증의 증상들이나 예전에 항우울제를 복용한적이 있다면 반드시 의사, 간호사 또는 사회 복지사에게 알려주십시오.

## 우울증의 징후들은?

의사나 간호사에게 알리십시오, 만약 당신이:

- 몇일 동안 거의 슬프게 느껴진다면
- 당신을 돌보는데 방해되는 느낌들이 있다면
- 자신을 해하고 싶은 생각이 있다면
- 조절하기 힘든 심한 기분의 간격이 있다면

### 스스로 할 수 있는 것들은?

- 때때로 슬픔 감정이 드는건 정상이란걸 인지한다.
- 때때로 슬픔에 젖도록 한다.
- 필요하다면 전문가의 도움을 받는다.

### 때때로 슬픔에 젖도록 한다

- 가족과 같은, 누군가 내 얘기를 들어주는 이에게 나의 감정을 이야기한다.
- 지원 단체와 같은, 나와 같은 상황의 다른 환자들과 대화한다.
- 사제또는 종교단체와 같은 영적 자원을 활용한다.

### 전문가에 도움을 청한다

정신과 의사 또는 심리학자는:

- 당신의 우울증상을 검토하고 (어떤 약의 부작용나타날수도 있습니다).
- 우울증 조절하는 약을 처방하거나.
- 상담사에게 소개할 수 있습니다.

### 어떻게 도움을 줄수 있나

#### 사회복지사

사회 복지사를 당신 또는 당신 가족은 당신이 워싱턴 대학병원에서 치료를 받으시는 동안 언제라도 만나실수 있습니다. 치료를 위한 준비 방문시 당신의 담당의 또는 치료팀에게 사회 복지사와의 만남을 문의하십시오.

사회복지사는 다음사항에 대해 도움을 드립니다:

환자나 환자가족의 정서적인 지원, 부양 방안, 삶의 질을 향상하기 위한 자원들, 법적 문서나 문제들, 재정적 그리고 보험에 관한 정보와 자원들 그리고 지원 서비스.

#### 부양과 완화 치료 서비스들

완화 치료는 특별한 종류의 의료입니다. 이는 심한 질병의 증상들과 스트레스를 줄여주는데 집중합니다. 목표는 환자, 가족 그리고 부양자들의 삶에 질을 향상시키는것입니다.

완화 치료는 심한 질병의 환자에 해당합니다. 이는 환자의 나이나 질병의 단계에 기반하지 않습니다. 완화 치료는 현재 항암이나, 방사선 그리고 면역치료를 받고 있는 암 환자에게 제공될수 있습니다.

만약 부양과 완화 치료 해당 의사와 상담하고 싶으시다면 케어팀에게 문의하십시오. 당신의 케어팀 멤버가 완화 치료 부서에 추천을 의뢰하는것에 도움을 드릴것입니다.

**Grounding Exercise 접지 운동?**

불안함을 느낄때 도와 줄수 있는 한가지 방법으로 5-4-3-2-1 방법이 있습니다. 이 방법은 그라운드 운동의 한가지 방법으로, 당신을 현시점으로 연결 시키면서 차분한 감정을 가져다 줍니다.

“5-4-3-2-1” 은 각각의 오감을 이용하여 당신의 불안함의 원천에서 재조명하여 현시점으로 재조명하게 합니다.

코로 크게 숨을 들이마시는 것을 시작으로 다음은 천천히 입으로 숨을 내뿜습니다. 계속 깊은 숨쉬기를 하면서 다음은 주목하십시오:

- **다섯가지 당신이 볼 수 있는것.** 주위를 둘러보십시오. 무엇이 보입니까? 당신이 전에 주목하게 못했던것을 보십시오, 바닥의 불빛의 패턴을 관찰하십시오, 또는 바깥 날씨의 변화를 보십시오.
- **네가지 당신이 느낄수 있는것.** 주변의 다른 질감이나 표면에 주목하십시오. 당신 옷의 무게를 느껴보거나 또는 신발안의 발을 느껴보십시오. 어떤 사람들은 차가운 물과 뜨거운 물을 번갈아 가며 흐르는 수돗물 아래 손을 두는 것에 도움이 된다고 합니다.
- **세가지 당신에게 들리는것.** 당신 주위에 들리는것에 집중하십시오. 근처 자동차 통행의 잡음이나, 선풍기 소리, 나무가지들 스쳐 나오는 바람의 소리에 집중하십시오. 만약 헤드폰이 있다면 그것을 쓰고 차분한 음악을 들어보십시오.
- **두가지 당신이 말할수 있는 냄새.** 친숙한 당신을 진정시키는 냄새를 생각하십시오. 당신이 좋아하는 양초향이나 또는 좋아하는 향의 로션이 있습니까?당신 주위의 향에 집중하십시오, 방금 깎은 잔디, 또는 뜨거운 차나 커피의 향
- **한가지 맛.** 어떤맛이 잘 납니까? 껌을 씹는다고 생각해보시고, 향이 나는 음료를 한입 드셔보시고, 또는 민트가 혀에서 천천히 녹도록 해보세요.

**문의사항?**

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항에 대한 답을 구하는 것을 도울 수 있는 사회 복지사와의 상담을 담당 의사나 의료 제공자에게 요청하십시오.

**담당 의료 제공자 또는 사회 복지사의 이름 및 전화번호:**

---



---