

치료 동안의 대처 방법

불안과 우울증에 대처하는 방법

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



이 유인물의 디지털
사본을 원하시면
스캔하세요.

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 사라지지 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.
- 담당 의사, 간호사, 또는 사회 복지사에게 정신과 의사나 심리상담사를 소개해 달라고 요청하십시오.

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 문의 하십시오. 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 오(5)감을 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(5) 당신이 볼 수 있는것.** 주위를 둘러보십시오. 무엇이 보입니까? 당신이 전에 주목하게 못했던것을 보십시오, 바닥의 불빛의 패턴을 관찰하십시오, 또는 바깥 날씨의 변화를 보십시오.
- **네가지(4) 당신이 느낄수 있는것.** 주변의 다른 질감이나 표면에 주목하십시오. 당신 옷의 무게를 느껴보거나 또는 신발안의 발을 느껴보십시오. 어떤 사람들은 차가운 물과 뜨거운 물을 번갈아가며 흐르는 수도물 아래 손을 두는 것에 도움이 된다고 합니다.
- **세가지(3) 당신에게 들리는것.** 당신 주위에 들리는것에 집중하십시오. 근처 자동차 통행의 잡음이나, 선풍기 소리, 나무가지를 스쳐 나오는 바람의 소리에 집중하십시오. 만약 헤드폰이 있다면 그것을 쓰고 차분한 음악을 들어보십시오.
- **두가지(2) 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(1) 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:

Coping During Treatment

How to handle anxiety and depression

This handout explains anxiety and depression, both of which are common responses to the stress of having treatment for cancer.



Scan for a digital copy of this handout.

Anxiety

Most people feel anxious when facing a new or stressful situation. We all feel worried at times in our day-to-day lives.

You may feel nervousness, tension, panic, fear, or as though something bad is going to happen. Anxiety can also show up as physical symptoms such as upset stomach, sweaty palms, fast heartbeat, shaking, or flushed face.

It is normal to feel anxious when facing a life-threatening illness and its treatment. But there are things you can do to help lessen the feelings of anxiety.

What are the signs of anxiety?

Tell your doctor or nurse if you have:

- Feelings of dread or fear that last for several days.
- Physical symptoms such as sweaty palms, shaking, and rapid heartbeat. These symptoms might also be side effects of treatment.
- Wide mood swings that you cannot control.

What can I do for myself?

Even though you can lessen anxiety, it is not likely that all your anxiety will go away. Your goals are to:

- Learn how to cope with anxiety.
- Get professional help when needed.

Learn How to Cope

- Try to understand what thoughts trigger your anxiety. For example, if you are anxious about a medical procedure, ask yourself what it is about the procedure that is upsetting. Then ask yourself how you would change the procedure so it doesn't make you so anxious. Talk with staff about what you need. We may be able to make changes that will help.
- Getting the facts can help. For example, if you are worried about pain or discomfort, ask your doctor or nurse how to manage these things.
- To help reduce anxiety:
 - Think about doing things that are pleasant and relaxing.
 - Learn ways to relax, such as meditation, mindfulness, or visualization.
 - Refer to the grounding exercise on page 4 of this handout.

Get Professional Help

It is normal to feel anxiety during cancer treatment. If your anxiety does not improve even when you try different coping methods, ask your doctor, nurse, or social worker to connect you with a mental health professional. It is OK to ask for help.

Depression

Many emotions arise when you are dealing with a life-threatening illness. Some patients have feelings such as helplessness, despair, and sadness during treatment. Symptoms of depression can also include loss of appetite, changes in sleep, lack of energy, and having a hard time focusing.

If you have had symptoms of depression or have been on antidepressants in the past, be sure to tell your doctor, nurse, or social worker.

What are the signs of depression?

Tell your doctor or nurse if you:

- Feel sad most of the time for several days.
- Have feelings that interfere with your ability to care for yourself.
- Have thoughts about hurting yourself.
- Have mood swings that you cannot control.

What can I do for myself?

- Know that it is normal to have feelings of sadness at times.
- Let yourself feel sad at times.
- Get professional help when needed.

Let Yourself Feel Sad at Times

- Talk about your feelings with someone who listens, such as a family member.
- Talk with other patients in your situation, such as people in support groups.
- Use your spiritual resources, such as a chaplain or religious group.

Get Professional Help

Psychiatrists and psychologists can:

- Assess the cause of your depression (it may be a side effect of some of your medicines).
- Prescribe medicine to manage your depression.
- Refer you to a counselor.

Ask your doctor, nurse, or social worker to connect you with a psychiatrist or psychologist.

How We Can Help

Social Work

A social worker can meet with you and your loved ones during your treatment at the University of Washington Medical Center. Talk to your provider or member of your healthcare team about meeting with a social worker for a treatment support planning visit.

Social workers can talk with you about:

- Emotional support for patients and loved ones, caregiving options, resources to help your quality of life, legal documents and issues, financial and insurance information and resources, and support services.

Supportive and Palliative Care Services

Palliative care is a special kind of healthcare. It focuses on easing the symptoms and stress of a serious illness. The goal is to improve the quality of life for patients, families, and caregivers.

Palliative care is for anyone with a serious illness. It is not based on the patient's age or stage of illness. Palliative care can be provided to patients with cancer while they are getting active treatment including chemotherapy, radiation therapy, and immunotherapy.

If you want to talk with a provider from Supportive and Palliative Care Services, talk with your care team. A member of your team can assist with placing a referral to Palliative Care Services.

Grounding Exercise

One practice that can be helpful when you are experiencing uncomfortable symptoms of anxiety is the "5-4-3-2-1" technique. This technique is a type of *grounding exercise*, which can help connect you to the present moment and bring feelings of calm.

"5-4-3-2-1" uses each of your 5 senses to redirect your focus from the source of your anxiety to the present moment.

Begin by taking deep breaths in through your nose and then slowly exhaling through your mouth. While continuing to breathe deeply, notice the following:

- **5 things you can see.** Look around you. What do you see? Look for objects you haven't noticed before. You may observe patterns of light on the ground or watch the weather changing outside.
- **4 things you can feel.** Bring your attention to the different textures and surfaces around you. Notice the weight of your clothes on your body or how your feet feel in your shoes. Some people find it helpful to run their hands under tap water for a few seconds, alternating between cool and warm temperatures.
- **3 things you can hear.** Focus on what you can hear around you. Notice sounds like the buzz of nearby traffic, the hum of a fan, or maybe the wind rustling through the trees. If you have headphones, you can put them on and play calming music.
- **2 things you can smell.** Think about familiar smells you find soothing. Do you have a favorite scented candle you can light, or a fragrant hand lotion you can apply? Notice the smells around you, like newly cut grass or the aroma of a hot cup of tea or coffee.
- **1 thing you can taste.** What is something that you can easily taste? Consider chewing a piece of gum, taking a sip of a flavored beverage, or letting a mint slowly dissolve on your tongue.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Your provider or social worker's name and number:
