ỨNG Phó Trong Thời Gian Điều Trị

Làm thế nào để đối phó với sự lo lắng và trầm cảm

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

Tài liệu này giải thích sự lo lắng và trầm cảm, cả hai đều là áp lực phản ứng thông thường khi điều trị ung thư.

Quét để nhận bản sao điện tử của tài liệu này.

Sự Lo Lắng

Hầu hết mọi người đều cảm thấy lo lắng khi phải đối mặt với một tình trạng mới hoặc căng thẳng. Tất cả chúng ta đều có lúc cảm thấy lo lắng trong cuộc sống hàng ngày.

Bạn có thể cảm thấy hồi hộp, căng thẳng, hoảng sợ, sợ hãi hoặc giống như điều gì đó tồi tệ sắp xảy ra. Lo lắng cũng có thể gây cơ thể có triệu chứng, như là đau bụng, lòng bàn tay đổ mồ hôi, nhịp tim nhanh, run rẩy hoặc mặt đỏ bừng.

Khi đối mặt với một căn bệnh đe dọa tính mạng và điều trị thì cảm thấy lo lắng là bình thường. Tuy nhiên, có những điều bạn có thể làm để giúp giảm bớt cảm giác lo lắng.

Những dấu hiệu của sự lo lắng là gì?

Hãy cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu bạn có:

- Cảm thấy lo sợ hoặc sợ hãi kéo dài vài ngày.
- Cơ thể có triệu chứng như là lòng bàn tay đổ mồ hôi, run rẩy và nhịp tim nhanh. Những triệu chứng này cũng có thể là tác dụng phụ của điều trị.
- Tâm trạng thay đổi thất thường không thể kiềm chế

Tôi có thể làm gì cho bản thân mình?

Ngay cả khi bạn có thể giảm bớt sự lo lắng, nhưng khó làm hết sự lo lắng của bạn. Mục đích là bạn:

- Học cách đối phó với sự lo lắng.
- Nhận trợ giúp chuyên viên khi cần thiết.

Học cách đối phó

- Bạn cố gắng hiểu điều gì làm bạn lo lắng. Ví dụ, nếu bạn lo lắng về một thủ thuận y tế, hãy tự hỏi điều gì về thủ thuật khiến bạn lo sợ. Sau đó, hãy tự hỏi mình làm sao để thay đổi tình trạng đó để bạn không quá lo lắng. Nói chuyện với nhân viên về những gì bạn cần để chúng tôi có thể thay đổi để giúp bạn.
- Tìm hiểu sự thật sẽ giúp ích. Ví dụ, nếu bạn lo lắng về sự đau đớn hoặc khó chịu, hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá cách điều trị này.

UWMC Social Work & Care Coordination
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4370

- Giúp giảm bớt lo lắng:
  - Hãy suy nghĩ làm gì có vui lòng và thư giãn.
  - Học cách thư giãn, như là thiền, ý thức hoặc hình dung.
  - Tham khảo các ví dụ ở cuối trang của tài liệu này.

Nhận trợ giúp của chuyên viên

Việc cảm thấy lo lắng trong quá trình điều trị ung thư là điều bình thường. Nếu sự lo lắng của bạn không cải thiện ngay cả sau khi thử các phương pháp đối phó khác nhau, hãy nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc nhân viên xã hội của bạn để giới thiệu đến bác sĩ tâm thần. Bạn được yêu cầu để giúp đỡ.

Trầm Cảm

Khi bạn đang đối mặt với một căn bệnh đe dọa tính mạng có nhiều lo âu. Một số bệnh nhân có cảm giác bất lực, tuyệt vọng, buồn bã trong quá trình điều trị. Các triệu chứng trầm cảm cũng có thể bao gồm chán ăn, thay đổi giấc ngủ, thiếu sức khỏe và khó tập trung.

Nếu bạn đã có các triệu chứng trầm cảm hoặc đã từng dùng thuốc trị trầm cảm trước đây, hãy nhớ nói với bác sĩ, y tá hoặc nhân viên xã hội của bạn.

Dấu hiệu trầm cảm là gì?

Hãy cho bác sĩ hoặc y tá của bạn biết nếu bạn:

- Cảm giác kinh hãi hoặc sợ hãi kéo dài nhiều ngày.
- Cơ thể có triệu chứng như là lòng bàn tay đổ mồ hôi, run rẩy và nhịp tim nhanh.
- Có ý nghĩ làm hại bản thân.
- Không thể kiềm chế tâm trạng thay đổi thất thường.

Tôi có thể làm gì cho bản thân mình?

- Tuy bạn có thể giảm bớt lo lắng nhưng khó làm hết sự lo âu của bạn.
- Học cách đối phó với lo lắng.
- Nhận sự trợ giúp chuyên nghiệp khi cần.

Đôi lúc tự mình cảm thấy buồn

- Nói chuyện với người nào như là thân nhân để nghe về cảm xúc của bạn,
- Nói chuyện với bệnh nhân khác về hoàn cảnh của bạn, như là những người trong nhóm hỗ trợ.
- Dùng nguồn lực tinh thần của bạn, như là mục sư hoặc nhóm tôn giáo.

Nhận Trợ Giúp Chuyên Khoa

Bác sĩ tâm thần và tâm lý để:

- Thẩm định nguyên nhân gây trầm cảm (có thể là tác dụng phụ của một số loại thuốc bạn dùng).
- Kê đơn thuốc để trị trầm cảm của bạn.
- Giới thiệu nhân viên tư vấn.

Hãy nhờ bác sĩ, y tá, hoặc nhân viên xã hội giúp bạn tìm bác sĩ tâm thần hoặc nhà tâm lý học.

Chúng Tôi Có Thể Giúp Gì

Nhân Viên Xa Hội

Nhân viên xã hội có thể gặp bạn và thân nhân bất cứ lúc nào trong quá trình bạn điều trị tại Bệnh Viện Đại Học Washington. Nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên y tế trong nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn về cuộc gặp với nhân viên xã hội để lập kế hoạch hỗ trợ điều trị sức khỏe của bạn.

Nhân viên xã hội có thể nói chuyện với bạn về:

- Hỗ trợ tinh thần cho bệnh nhân và người thân, các lựa chọn chăm sóc, các tài nguyên giúp nâng cao chất lượng cuộc sống của bạn, tài liệu và vấn đề pháp lý, thông tin tài chính và bảo hiểm và các dịch vụ hỗ trợ.

Dịch Vụ Chăm Sóc Cuối Đời và Hộ Trợ

Chăm sóc cưới đời là một loại chăm sóc sức khỏe đặc biệt. Nó tập trung để trị giảm triệu chứng và áp lực của một căn bệnh trâm trọng. Mục đích để cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc.

Chăm sóc cuối đời dành cho bất kỳ ai có bệnh trầm trọng. Nó không theo tuổi tác hoặc giai đoạn bệnh của bệnh nhân. Chăm sóc cuối đời cung cấp cho bệnh nhân ung thư trong khi họ đang điều trị bao gồm hóa trị, xạ trị và trị liệu miễn dịch.

Nếu bạn muốn nói chuyện với bác sĩ chăm sóc cuối đời và hỗ trợ, vui lòng nói chuyện với bác sĩ chăm sóc của bạn. Một bác sĩ trong nhóm chăm sóc giúp bạn giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc cuối đời

Luyện Tập Cơ Bản

Một phương pháp hữu ích để thực hành khi bạn có triệu chứng khó chịu về lo âu là tập kỹ năng “5-4-3-2-1”. Tập kỹ năng này là một loại *luyện tập cơ bản* để giúp bạn có cảm giác bình tĩnh trong lúc đó.

“5-4-3-2-1” sử dụng mỗi giác quan trong 5 giác quan của bạn để chuyển tập trung của bạn từ nguồn gốc của sự lo lắng sang thời điểm hiện tại.

Bắt đầu cách dùng mũi hít hơi sâu và sau đó từ từ dùng miệng thở ra. Trong khi tiếp tục hít thở sâu, hãy chú ý những điều Sau đây:

- **5 bạn có thể nhìn thấy những vật**. Nhìn xung quanh bạn có thấy gì? Tìm kiếm những vật bạn chưa từng chú ý trước đây, nhìn ánh sáng trên mặt đất hoặc nhìn thời tiết đang thay đổi bên ngoài.
- **4 bạn có thể cảm giác những vật**. Hãy chú ý đến quang cảnh và bề mặt khác nhau xung quanh bạn. Chú ý đến trọng lượi của quần áo trên cơ thể hoặc hai chân có cảm thấy thế nào khi mang giày. Một số người thấy có giúp khi nhúng tay dưới vòi nước trong vài giây. Nhiệt độ ấm và lạnh xen kẽ.
- **3 bạn có thể nghe những gì**. Tập trung vào nhựng gì bạn có thể nghe xung quanh bạn. Chú ý những âm thanh như tiếng ồn ào của xe cộ gần đó, tiếng vo ve của quạt hoặc tiếng gió xào xạc thổi qua cây. Nếu có đồ tai nghe, bạn có thể đeo vào để nghe nhạc êm dịu.
- **2 bạn có thể ngửi mùi gì**. Hãy nghĩ về những mùi quen thuộc mà bạn thấy dễ chịu. Bạn có đèn cây mui hương bạn thích ngửi hoặc loại kem dưỡng da có mùi thơm để dùng không? Chú ý những mùi xung quanh bạn, như mùi cỏ mới cắt, hoặc mùi thơm của một tách trà hoặc cà phê nóng.
- **1 bạn có thể nếm thử**. Thứ gì để bạn có thể dễ dàng nếm thử? nghĩ về nhai kẹo cao su, uống thứ gì bạn thích hoặc ngậm viên kẹo bạc hà tan dần trên lưỡi.

Câu Hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Hãy yêu cầu bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe để kết nối quý vị với nhân viên xã hội, họ sẽ giúp trả lời câu hỏi hoặc bận tâm của quý vị.

Tên và số điện thoại của bác sĩ hoặc nhân viên xã hội của quý vị:

_____

_____

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2023, 2025
Clinician Review: 03/2025
Reprints on Health Online: healthonline.washington.edu

UWMC Social Work & Care Coordination
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4370

Coping During Treatment

How to handle anxiety and depression

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

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.

UWMC Social Work & Care Coordination
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4370

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:

_____

_____

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2023, 2025
Clinician Review: 03/2025
Reprints on Health Online: healthonline.washington.edu

UWMC Social Work & Care Coordination
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4370