

癌症治療後的抑鬱

甚麼是抑鬱?

短暫的傷感、對生活失去興趣或不開心是正常的。但若上述情緒持續數月或加劇、影響日常生活或構成困擾，又或者令你感到失敗或無價值，不再享受以往所喜愛的活動，甚至乎影響睡眠或飲食習慣，你可能已經患上了抑鬱。

為甚麼會抑鬱?

喪失及無助感都會引致中度抑鬱(煩躁)，甚至較嚴重的抑鬱:

- 關係破裂(如喪親之痛、離婚、好友的離開)
- 無法達到目標或抱負
- 失去工作、崗位或收入
- 患上嚴重疾病或面對其他威脅，影響原有的計劃

癌症和其治療會擾亂日常生活，影響計劃和人際關係，令我們對生活的失去控制，以及威脅我們的自我、身份認同及壽命。這一切都令大部份人失去過去、現在和未來看重的事物。

有些人會較易患上抑鬱:

- 直屬家人(如祖父母、父母、兄弟姐妹)曾經患上抑鬱
- 在童年時，遭受虐待，或失去父母
- 曾經患上抑鬱，癥狀亦有可能是其他疾病或藥物帶來的副作用

為甚麼抑鬱會困擾癌症患者?

癌症患者比健康的人較容易患上抑鬱。對於癌症患者，抑鬱與以下情況有關:

- 對健康、生活及活動能力失去控制
- 外貌改變(如脫髮、皮膚或體重)或身體機能轉變(如感到疲勞或手術移除身體部位)
- 預期的損失，如退休計劃、孩子的畢業禮、財政及壽命等
- 擔心影響履行家庭及工作上的責任
- 痛楚或其他癥狀，如影響日常生活的疲勞感
- 因為患上癌症而感到絕望或覺得生命沒有意義
- 有些治療癌症的藥物可能會導致抑鬱
- 不良睡眠容易引致疲倦和抑鬱

當我感到抑鬱，我可以做甚麼?

抑鬱使意志消磨。以下是一些有效的改善方法:

- 運動與抗抑鬱藥同樣有效對抗抑鬱。定立一個固定且循序漸進的運動習慣，如散步、緩步跑、踏單車或游泳。慢慢提升你的體能，如果你已有運動的習慣，嘗試進行幾次1分鐘的爆發性運動(達到七成至八成的活動能力)，並在中間進行較輕鬆的活動。結束時，你應感到氣喘和心跳加快。續步增加運動的時間，亦不單以距離去衡量運動量
- 你可以如何鼓勵自己做運動?
 - 與朋友或親人一起運動
 - 規劃每日的運動時間(在能力範圍內)
 - 記錄你運動的時間、種類和難度(很容易、容易、中度、較難、非常難)。開始時應以中度運動為目標，慢慢增加至較難的運動
 - 在完成運動的目標後，獎勵或讚賞自己
 - 避免批評自己的能力或否定做運動的好處，循序漸進地開始運動

- 以接納為本的認知行為治療能有效對抗抑鬱。透過專家的幫助，你可以學習如何克服自己的負面思想。香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線可以提供更多有關資訊
- 避免飲酒，因為酒精可引致抑鬱。如你有吸煙習慣，請戒菸或以尼古丁口香糖代替，吸煙和飲酒都會影響健康
- 與你的家人和朋友傾訴，親人支援你的同時亦會有正面的影響
- 不要孤立自己，這會令情況變得更差
- 嘗試參與義務活動，擴闊視野，能有效改善情緒以對抗抑鬱
- 如受癥狀困擾(如痛楚或疲勞感)，可諮詢你的醫生以取得藥物治療，或致電香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線 **3917 9606** 尋求協助

 <http://jcicc.med.hku.hk/>

 **HKU JCICC**

