

# 處理 癌症治療期間 和之後的焦慮

## 什麼是 焦慮？

焦慮是一種恐懼或預期受到傷害的感覺，對未來事件感到憂慮。恐慌令人感到窒息、心跳加速或砰砰亂跳；發作時會冒冷汗、攣抖以及產生想逃避的想法。突如其來的憂慮會干擾日常生活和擾亂睡眠，記憶力、專注力和自信心亦會受影響。

## 為什麼會出現焦慮？

出現焦慮表示我們感受到威脅：

- 焦慮會令身體增加能量去逃避威脅。現實中的威脅，例如癌症、財務困擾或生活中的挫敗都是無可避免的，因此焦慮必然存在
- 癌症會對患者的健康、福祉、家庭和財務構成極大的威脅。焦慮亦由此而生
- 長期活在緊張的環境下可令焦慮持續多年
- 飲用含有咖啡因的飲料（如咖啡和能量飲品）、酒精、吸煙和患有疾病如甲狀腺問題都可能產生擬似焦慮的感覺，並有機會觸發真正的焦慮
- 有些人的性情可能會較容易感受到焦慮

## 我可以做些什麼來處理癌症治療中的焦慮？

### 1. 記住幾件重要的事情：

- 雖然焦慮和恐慌的感覺很糟糕和可怕，但它們不致於會對身體造成直接損害
- 懼怕恐懼感會加劇和延續焦慮。焦慮只是在不合適的時間和情況下的恐懼感，不要害怕它。把它想像成一些令人厭煩而不是可怕的东西，很多煩擾的事情在生命中是可以被忽視的
- 學習控制焦慮可以解決面對焦慮時的無助感

### 2. 控制焦慮

- 健康飲食
  - 戒煙（可使用尼古丁貼或香口膠來幫助控制）。避免或減少咖啡、茶、朱古力、能量飲料和碳酸梳打飲品
- 學習深層的放鬆
  - 每天在同一地方安排20–30分鐘不被打擾的時間，安坐或躺在舒適的椅子/梳化上
  - 有系統地放鬆身體的每一個部位
  - 讓思想隨意溜達– 觀察著發生的事情。不帶批判地觀察思想的轉變
  - 保持清醒但完全放鬆。完成後，慢慢恢復正常活動，保持放鬆。練習得越多，越懂得放鬆



### ● 輕鬆的運動有效減輕焦慮和相關的壓力

- 開始定時並循序漸進地運動，如散步、緩步跑、踩單車或游泳
- 如果覺得進行較劇烈的運動有困難，可由急步行走開始，並按照以下的程序進行
- 慢慢提升你的體能，如果你的活動量已經很大，應該在每5分鐘較輕鬆的運動後，進行0.5–1分鐘的中等/劇烈運動，並慢慢加到每4分鐘一次，如此類推
- 慢慢將運動時間增至每天20–30分鐘
- 每次劇烈運動結束後，你的呼吸和心跳都會加快
- 每星期把運動時間循序漸進地增加十分一



### ● 盡可能減少生活中的壓力

- 不要對自己提出不切實際的要求，懼怕失敗是引發焦慮的常見原因。要求越實際，成功機會越大
- 預留足夠時間前往赴會及完成工作，拒絕沒時間處理的事情
- 放慢腳步，在郊外散步能減低焦慮
- 避免參與增加壓力的活動，如競賽、電子遊戲、爭論和自我挑戰。以靜態的活動取而代之，如閱讀、繪畫、園藝等
- 優質睡眠：大多數人每24小時需要7–8小時睡眠，年長人士睡眠時間較少。作息定時，白天作20分鐘小睡。睡前一小時避免使用電子設備
- 與家人傾訴，聽取他們的意見。分享你的擔憂可幫助你以不同的角度了解事情

癌症及其治療都會對家庭造成壓力和擔憂。焦慮可以是正面的，別讓焦慮佔據你的生活。依循這些指引可以幫助你重新控制焦慮。

如有需要，請致電香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線 **3917 9606**，聯絡我們的輔導員，他們將評估如何為你提供最佳幫助。

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

**HKU JCICC**