Lo âu và đau khổ tinh thần trong thời gian bị ung thư

Hầu như ai sống chung với ung thư cũng cảm thấy một mức độ đau khổ tinh thần nào đó, từ lo lắng nhẹ đến lo âu mạnh. Các kỹ năng đối phó mà quý vị cần có thể thay đổi ở những giai đoạn khác nhau của hành trình ung thư. Hỗ trợ về tinh thần và xã hội, tư vấn tâm lý và các phương pháp thư giãn đều có ích, và có thuốc khi lo âu nặng.

Trang này dành cho người bị ung thư, và những người thân cận với họ, đang đối mặt với lo lắng, sợ hãi hoặc đau khổ tinh thần. Trang giải thích đau khổ tinh thần và lo âu có thể biểu hiện như thế nào, loại hỗ trợ nào có ích, và khi nào cần được giúp đỡ sớm hơn.

Đau khổ tinh thần là điều phổ biến, và có nhiều mức độ

Hầu hết những người sống chung với ung thư đều cảm thấy một mức độ đau khổ tinh thần nào đó. Đau khổ tinh thần là sự đau đớn về mặt cảm xúc. Nó có phạm vi rất rộng. Ở một đầu là những cảm giác buồn và sợ hãi bình thường. Ở đầu kia là những vấn đề nghiêm trọng hơn: trầm cảm, lo âu, hoảng loạn, hoặc cảm thấy cô đơn và bị tách biệt khỏi bạn bè và gia đình.

Người bị ung thư cảm thấy đau khổ ở các mức độ khác nhau. Một số người ở mức thấp và có thể thích nghi với việc sống chung với ung thư. Những người khác ở mức cao hơn. Gần một nửa số người bị ung thư cho biết họ rất đau khổ. **Nhìn chung, loại ung thư không làm thay đổi mức độ đau khổ mà một người cảm thấy.**

Đau khổ tinh thần có thể xuất hiện khi quý vị cảm thấy không thể xoay xở hoặc kiểm soát những thay đổi mà ung thư mang lại. Mọi người thường ít đau khổ hơn khi các yêu cầu có vẻ vừa sức. Sự hỗ trợ vững chắc cũng giúp ích.

Kỹ năng đối phó thay đổi theo thời gian

Sống với chẩn đoán ung thư nghĩa là phải điều chỉnh nhiều thứ. Thích nghi bình thường nghĩa là học cách đối phó với đau khổ tinh thần. Nó cũng có nghĩa là giải quyết các vấn đề do ung thư gây ra. Các kỹ năng đối phó mà quý vị cần có thể thay đổi ở những thời điểm khác nhau, chẳng hạn khi quý vị:

- nghe chẩn đoán
- nhận điều trị ung thư
- kết thúc điều trị ung thư
- biết ung thư đang thuyên giảm

- biết ung thư đã quay trở lại
- trở thành người sống sót lâu dài sau ung thư

Mỗi thời điểm này có thể mang đến những nỗi lo khác nhau. Chẳng hạn, khi điều trị kết thúc, mọi người thường vui mừng. Nhưng họ có thể lo âu hơn khi gặp đội ngũ điều trị ít hơn. Trong thời gian thuyên giảm, mọi người có thể đau khổ trước các lần tái khám. Họ lo ung thư đã quay trở lại. Chờ kết quả xét nghiệm có thể rất căng thẳng.

Hầu hết mọi người thích nghi tốt theo thời gian. Một số người thậm chí nói rằng việc sống sót sau ung thư giúp họ trân trọng cuộc sống hơn và hiểu rõ hơn điều gì quan trọng nhất.

Lo âu có thể cảm thấy như thế nào

Các nghiên cứu cho thấy gần một nửa số người bị ung thư cảm thấy lo âu ở một mức độ nào đó. Khoảng một phần tư nói rằng họ cảm thấy lo âu rất nhiều. Các dấu hiệu của lo âu có thể gồm:

- khó thở
- tim đập nhanh
- đổ mồ hôi
- bồn chồn
- căng cơ
- chóng mặt
- buồn nôn
- cáu gắt

Lo âu có thể có nhiều nguyên nhân ngoài chính chẩn đoán, bao gồm:

- đau không được kiểm soát
- các vấn đề y tế khác
- một số khối u nhất định
- một số loại thuốc
- cai các chất gây nghiện

Đó là lý do việc nói với bác sĩ về cảm giác lo âu là quan trọng. Khi đó bác sĩ có thể tìm ra nguyên nhân và điều trị.

Sự hỗ trợ có ích

Một số người gặp khó khăn khi thích nghi với ung thư. Các nghiên cứu cho thấy các phương pháp hỗ trợ về tinh thần và xã hội giúp ích cho họ. Chúng gồm:

- huấn luyện thư giãn
- tư vấn hoặc trị liệu bằng trò chuyện
- các buổi giáo dục về ung thư

- hỗ trợ xã hội trong môi trường nhóm

Lợi ích gồm mức trầm cảm, lo âu và triệu chứng thấp hơn. Mọi người cũng cảm thấy nhiều hy vọng hơn. Những điều khác có thể giúp ích gồm:

- liệu pháp nhận thức hành vi
- giải quyết vấn đề
- sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình
- thiền
- yoga
- hình dung có hướng dẫn
- các bài tập thở

Được kiểm tra và được giúp đỡ

Bác sĩ của quý vị thường sẽ sàng lọc để xem quý vị có cần giúp đỡ để thích nghi với ung thư không. Việc sàng lọc thường chỉ là các câu hỏi. Họ hỏi về cảm giác của quý vị, mức năng lượng, các mối quan hệ, công việc và tài chính. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến nơi khác để đánh giá và hỗ trợ thêm. Đó có thể là nhân viên xã hội, chuyên gia sức khỏe tâm thần, chuyên gia chăm sóc giảm nhẹ, hoặc nhà tư vấn.

Những người đang chật vật thích nghi thường được khuyến khích thử tư vấn trước khi dùng thuốc. Tuy nhiên, tư vấn không giúp được tất cả mọi người. Một số người bị lo âu nặng cần thuốc chống lo âu hoặc thuốc chống trầm cảm cùng với tư vấn. Cách tiếp cận phù hợp là quyết định cá nhân, được đưa ra cùng với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Cảm giác đau khổ tinh thần là một phần bình thường của việc sống chung với ung thư, và luôn có sự hỗ trợ. Quý vị không phải tự mình xoay xở với những cảm giác này.

Khi nào cần được giúp đỡ sớm hơn

- **Hãy gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** quý vị đang nghĩ đến việc kết thúc cuộc sống của mình, hoặc đã bắt đầu lên kế hoạch hay hành động. Tại Hoa Kỳ, quý vị cũng có thể gọi hoặc nhắn tin đến 988, đường dây Suicide & Crisis Lifeline, hoặc trò chuyện tại 988lifeline.org (NIMH (nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention)).
- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị ngay trong ngày nếu** cơn hoảng loạn đến đột ngột với tim đập mạnh và khó thở. Điều này áp dụng khi quý vị không phân biệt được đó là lo âu hay một vấn đề thể chất. Các triệu chứng ở ngực ở người đang điều trị ung thư cần được kiểm tra, không nên đoán.
- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị ngay trong ngày nếu** nỗi lo đã đến mức quý vị không thể ngủ, không thể ăn, hoặc không thể đến các cuộc hẹn điều trị.
- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị trong vòng một hoặc hai ngày nếu** một loại thuốc mới, thay đổi liều, hoặc ngừng một loại thuốc dường như đã gây ra lo âu. Lo âu có

nguyên nhân y tế có thể điều trị được là điều phổ biến, và việc tìm ra nguyên nhân sẽ thay đổi điều gì có ích.

Nguồn

- NCI — Adjustment to Cancer: Anxiety and Distress (PDQ®), Patient Version (cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq)
- NIMH — Suicide Prevention (nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention)
- 988 Suicide & Crisis Lifeline (988lifeline.org)

Dựa trên một nguồn đáng tin cậy

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên National Cancer Institute. Vui lòng đọc nguồn gốc để có thông tin đầy đủ và cập nhật. Chỉ mang tính giáo dục — không phải lời khuyên y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq

Cập nhật lần cuối: 2026-09-14

Bạn có quyền được cung cấp thông dịch viên miễn phí. Tại Hoa Kỳ, các bệnh viện và phòng khám nhận tài trợ liên bang phải cung cấp thông dịch viên đủ trình độ mà bạn không phải trả tiền. Bạn có thể yêu cầu tại quầy tiếp nhận hoặc trước buổi hẹn. Bạn không cần đưa người thân hoặc trẻ em đi để phiên dịch.

Trực tuyến: cancerexplained.org/languages/vi/anxiety-and-distress-during-cancer

Dịch từ bài viết tiếng Anh trên cancerexplained.org. Bản tiếng Anh là bản đã được đối chiếu với nguồn.

Chỉ là thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y tế. Một hệ thống biên tập có hỗ trợ AI đã giúp soạn trang này. Chưa có người thẩm định y khoa nào được nêu tên đã xem xét trang này, trừ khi có nêu tên.

Được in, sao chép và chia sẻ miễn phí nếu giữ nguyên nội dung. Không cần xin phép. Vui lòng không thay đổi nội dung y khoa. Trích dẫn: cancerexplained.org. Thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y khoa.