癌症期间的焦虑与痛苦

几乎所有癌症患者都会感到某种程度的痛苦，从轻微的担忧到强烈的焦虑不等。您需要的应对技能在癌症历程的不同阶段可能会改变。情感和社交支持、心理咨询和放松方法都有帮助；焦虑严重时，也可以使用药物。

本页面写给癌症患者及其身边的人，适用于正在面对担忧、恐惧或痛苦的人。它说明痛苦和焦虑可能是什么样子、哪些支持有帮助，以及什么时候应该更早求助。

痛苦很常见，而且程度各不相同

几乎所有癌症患者都会感到某种程度的痛苦。痛苦是情感上的折磨，范围很广。一端是正常的悲伤和恐惧。另一端是更严重的问题：抑郁、焦虑、恐慌，或感到孤独、与亲友隔绝。

癌症患者的痛苦程度各不相同。有些人程度较低，能够适应带癌生活。另一些人程度较高。近一半的癌症患者表示有很大的痛苦。**一般来说，癌症的类型不会改变一个人感受到的痛苦程度。**

当您觉得无法应对或控制癌症带来的变化时，痛苦就可能出现。当各种要求感觉可以应付时，人们的痛苦往往较轻。有力的支持也有帮助。

应对技能会随时间改变

带着癌症诊断生活，意味着要做出许多调整。正常的适应是指学会应对情绪上的痛苦，也包括解决癌症带来的各种问题。您需要的应对技能可能在不同阶段发生变化，例如当您：

- 得知诊断
- 接受癌症治疗
- 完成癌症治疗
- 得知癌症已进入缓解期
- 得知癌症复发
- 成为癌症长期幸存者

每个时刻都可能带来不同的担忧。例如，治疗结束时，人们通常会很高兴。但由于与治疗团队见面的次数减少，他们可能会更焦虑。在缓解期，人们可能会在复查前感到痛苦，担心癌症复发。等待检查结果可能压力很大。

大多数人会随着时间很好地适应。 有些人甚至说，战胜癌症让他们更加珍惜生命，也更清楚什么最重要。

焦虑可能是什么感觉

研究显示，近一半的癌症患者会有某种程度的焦虑。大约四分之一的人说他们非常焦虑。焦虑的表现可能包括：

- 呼吸急促
- 心跳加快
- 出汗
- 坐立不安
- 肌肉紧绷
- 头晕
- 恶心
- 易怒

除了诊断本身，焦虑还可能有许多其他原因，包括：

- 疼痛没有得到控制
- 其他疾病
- 某些肿瘤
- 某些药物
- 戒断容易成瘾的物质

因此，把焦虑的感觉告诉医生很重要。这样他们才能找出原因并加以治疗。

有帮助的支持

有些人很难适应癌症。研究显示，提供情感和社交支持的治疗对他们有帮助。这些包括：

- 放松训练
- 心理咨询或谈话治疗
- 癌症教育课程
- 团体中的社交支持

好处包括抑郁、焦虑和症状减轻。人们也会感到更有希望。其他可能有帮助的做法包括：

- 认知行为疗法
- 解决问题
- 朋友和家人的支持
- 冥想
- 瑜伽
- 引导式想象
- 呼吸练习

接受评估并获得帮助

医生通常会对您进行筛查，看您是否需要帮助来适应癌症。筛查往往只是提问。他们会询问您的感受、精力、人际关系、工作和经济状况。医生可能会把您转介去做进一步评估和获得支持，可能是社工、心理健康专业人员、姑息治疗专科医生或心理咨询师。

很难适应的人，通常会被鼓励先尝试心理咨询，再考虑药物。但心理咨询并非对每个人都有效。有些人的焦虑很严重，需要在心理咨询之外使用抗焦虑药或抗抑郁药。哪种方法合适，是您与医疗服务提供者共同做出的个人决定。

痛苦的感受是带癌生活的正常部分，而且随时都有支持可以获得。 您不必独自面对这些感受。

什么时候应更早求助

- **如果您正想着结束自己的生命，或已经开始计划或采取行动，请拨打911，或前往急诊科。** 在美国，您也可以拨打或发短信到988（自杀与危机生命线），或在 988lifeline.org 在线聊天（NIMH (nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention)）。
- **如果恐慌突然发作，伴有心脏狂跳和喘不过气，请当天联系您的医疗团队。** 这适用于您分不清是焦虑还是身体问题的时候。正在接受癌症治疗的人出现胸部症状，应该去检查，不要靠猜。
- **如果担忧已严重到无法入睡、无法进食，或无法按时赴治疗预约，请当天联系您的医疗团队。**
- **如果新药、剂量改变或停药似乎引发了焦虑，请在一两天内联系您的医疗团队。** 有可治疗的医学原因的焦虑很常见，找到原因会改变什么方法有帮助。

资料来源

- 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)

基于可信来源

这是根据National Cancer Institute编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

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

最后更新： 2026-09-14

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/anxiety-and-distress-during-cancer

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。