抑郁与癌症：一种可以治疗的状况

抑郁不同于正常的悲伤。它是一种医学状况，表现为持续的悲伤、精力不足，以及日常生活出现困难。大约每10位癌症患者中有2位会出现抑郁，抑郁可以通过谈话治疗、药物或两者结合来治疗。如果症状持续超过2周，请告诉您的医疗团队。

本页面面向癌症患者及其身边的人。内容包括抑郁的表现、抑郁有多常见，以及如何治疗。

抑郁不同于正常的悲伤

抑郁不只是偶尔觉得低落或难过。它是一种医学问题。它会带来持续的悲伤和绝望、精力下降，以及难以应付日常生活。**如果您在一天中的大部分时间都有这些感觉，并且持续超过2周，这可能是抑郁的表现。**

抑郁的其他表现包括：

- 对以前喜欢的活动失去兴趣和乐趣
- 饮食和睡眠习惯改变
- 身体和思维反应变慢
- 感到坐立不安或心神不宁
- 无法解释的疲倦
- 觉得自己没有价值、没有希望或无能为力
- 无缘无故地感到很内疚
- 难以集中注意力
- 经常想到死亡

被诊断出癌症的人也可能有其他感受，例如不敢相信或否认、担心未来，以及悲痛。每个人的症状并不相同。

有多常见

大约每10位被诊断出癌症的人中，有2位会出现抑郁。男性和女性受影响的人数大致相同。并不是每个人对癌症的反应都一样。有些人完全没有抑郁，也有些人会出现重度抑郁。

癌症诊断会带来许多压力，例如面对生命的有限、人生计划的改变、身体形象的改变，以及对金钱的担忧。与癌症有关的疲劳、疼痛和身体状况变弱，也可能增加风险。但还有两个因素影响更大：本人有心理健康问题的病史，以及缺乏社会支持。

这些表现也可能有身体上的原因

抑郁的一些表现可能是由身体问题引起的。了解这一点很重要。某些健康状况会导致癌症患者出现抑郁，包括：

- 治疗后仍不消退的疼痛
- 血液中某些矿物质水平异常
- 维生素B12或叶酸不足
- 贫血（红细胞偏低）
- 甲状腺问题
- 睡眠不好
- 某些药物的副作用

所以，把您的症状告诉医生会有帮助。医疗人员可能会询问您的感受和情绪，也可能问您症状持续了多久。他们还可能做身体检查或化验，以排除其他原因。

抑郁可以治疗

可以得到帮助，抑郁是可以治疗的。是否治疗取决于两点：抑郁持续了多久，以及它对您的生活影响有多大。如果您无法做平常的活动，症状很严重，或症状不消退，您的抑郁可能需要治疗。治疗可能包括谈话治疗、药物或两者结合。

心理咨询或谈话治疗

谈话治疗对一些抑郁患者有帮助。医生可能会建议您去看心理学家或精神科医生。大多数项目既有一对一的形式，也有小组形式。治疗项目可以帮助您学习：

- 应对和解决问题的技巧
- 放松的技巧和减轻压力的方法
- 改变消极想法的方法
- 更多关于癌症及其治疗的知识

和神职人员谈一谈，也可能对一些人有帮助。

体力活动

多活动身体可能有助于减轻抑郁及其症状。研究显示，每周至少150分钟的中等到高强度运动，可以减轻乳腺癌幸存者的抑郁。请问问您的医生，什么程度的活动对您是安全的。

药物

抗抑郁药对一些人有帮助。如果您服用，请在医生的照护下服用。有些抗抑郁药需要3至6周才会见效。在癌症治疗期间，您可能同时服用多种药物。所以，请把您所有的药物、草药和补充剂都告诉您的医疗团队。这样他们可以帮助预防不良反应。

什么时候要更早求助

有些癌症患者有时会感到绝望，并想到自杀。如果您感到绝望，请和您的医生谈一谈。他们有办法帮助您。

- **如果您正在想结束自己的生命，并觉得自己可能会付诸行动，或者和您在一起的人已经伤害了自己，请拨打911，或前往急诊室。**
- **如果您想到自杀，请无论白天黑夜，立刻拨打、发短信或在线聊天联系988。**这会联系到988自杀与危机生命线。咨询师每天24小时、每周7天都有人接听，其中也包括为聋人或听力障碍者服务的咨询师。如果死亡或自杀的念头不断出现，也请立刻联系您的医疗团队。
- **如果情绪低落、失去兴趣或睡眠不好已经持续超过2周，或者新药似乎在拖低您的情绪，请在一两天内联系您的医疗团队。**

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/depression-pdq

最后更新： 2026-09-29

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/depression-and-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。