

癌症治疗后的情绪问题

癌症经历

诊断和治疗

对于患有癌症的儿童及其家人，诊断和治疗是一个困难的时期。诊断期间，他们会经历一些新的，痛苦的并且通常是可怕的测试和程序。对于父母来说，等待这些测试和程序的结果是焦虑的来源，亦是这段时间最难受的部分。当有可用的治疗方法时，对诊断增加见解可能是一种解脱。然而，这些治疗对于儿童来说可能是令人不快的。而儿童的家人观看或给予治疗时亦可能会感到沮丧。在治疗过程中反复进行测试和程序，以确定治疗是否有效或是否应该改变。患有癌症的儿童及其父母经常留在医院，有时远离其他家人，朋友，家，工作或学校。父母担心孩子的癌症是否会痊愈，以及如何减少孩子的痛苦，和如何享受生命。兄弟姐妹也会担心，有时候或会嫉妒患有癌症的儿童。童年癌症康复者和他们的兄弟姐妹可能为他们的父母操心，并隐藏自己担忧的情绪，以保护他们的父母。最终，病人，他们的父母和兄弟姐妹都可能在治疗期间感到生气，孤独，悲伤和害怕，甚至出现焦虑和抑郁的时期。

治疗结束以后

对于康复者及其家人，治疗的结束可以带来新的感受，因为他们会逐渐认识到成功治疗的好处(有时也不太好)。在治疗期间，人们倾向专注过每一天的日常生活；治疗过后，他们才可以开始思考并接受他们的经历。治疗结束后，大多数人也百感交集，可是每个人都可以有很独特的感受。康复者及其家人经常担心原来的癌症复发。定期检测癌症复发或后遗症，甚至只是谈论可能存在的后遗症都会令他们难受。而癌症治疗相关的后遗症之诊断或与儿童癌症无关的健康问题也可能成为痛苦的根源。有关癌症的周年纪念日，例如诊断日期或治疗结束日期，以及其他生活变化如入学或同伴关系正常化，都会带来一些解脱的感觉。相反，对于失去正常童年和幸存负疚都可能带来一定的悲伤感。一些康复者可能因为癌症经历而感到脆弱，并且担心他们自己的健康并谨慎行事。康复者的父母亦希望保护他们的孩子免受伤害。这些保护性的感觉会增加父母和青少年之间在与成长中的独立性相关的问题上的紧张关系，特别是在可能影响健康的问题上。其他青少年康复者认为，能在癌症存活下来，他们可以做任何事情——这让他们感到无敌。这些感觉可能令一些康复者较难享受以往爱好的事情、或恢复正常的学习，工作能力。这些感受可能导致其他康复者参与一些不健康或危险的行为。

面对生存压力的反应

在大多数情况下，儿童癌症康复者及其家人在面对康复后的压力反应良好。有时候，身体问题或其他与童年癌症相关的压力和日常生活可能导致强烈痛苦的情绪，这需要医疗照顾。一些康复者

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

及其家人可能会经历一段高度焦虑的时间，这些焦虑可能会因为提及治疗的烦恼而触发。他们可能会有创伤后应激障碍（PTSD）患者中出现的三种症状，包括（1）不愿提及癌症的不愉快回忆，

（2）身体或情绪反应过度，以及（3）特意避免有关癌症的事情。在大多数情况下，儿童癌症康复者及其家人不会出现全部三样症状和创伤后应激障碍。然而，这些症状中的一两个可能会影响到幸存者的人际关系、学校、工作和其他日常生活的关键领域。

个人成长可能是对压力的另一种反应。经过多年的儿童癌症生活，一些康复者及其家人可能会发现他们自己、他们与他人的关系以及他们的价值观都经历了有意义和有益的变化。

这当然并不意味着如果可以重新选择，这些康复者会再次选择患有癌症，而是说他们已经能够在生活中找到一些积极的变化，这是他们在压力下生存下来的结果。经历这些积极的变化有时被称为创伤后成长。

风险因素

以下因素可能影响儿童癌症诊断和治疗后发展创伤后应激障碍(症状如抑郁和焦虑):

- 女性
- 青少年或年轻成年人
- 先前的创伤
- 癌症前的心理健康问题或学习问题
- 缺乏社会支持
- 父母有抑郁、焦虑或创伤后应激障碍史或大脑或脊柱癌（中枢神经系统）
- 中枢神经系统的癌症治疗（头部放射治疗，脊髓液化疗）
- 造血干细胞移植（骨髓或干细胞移植）

何时寻求帮助

如以下症状带来的不适（1）持续两周或以上，或（2）干扰他们完成家庭，学校或工作关键任务的能力，应致电他们的医疗服务提供商，讨论向心理健康专家求诊的需要。由于其他身体健康问题亦可能导致以下的症状，因此我们建议您到主要医疗保健专业人员进行彻底检查。一些可能需要帮助的迹象包括：

- 食欲和体重的变化
- 容易哭泣或无法哭泣
- 持续疲劳和低能量水平
- 睡了很多
- 睡不好觉
- 感到绝望；死亡，逃避，自杀的想法
- 容易情绪不安

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

- 对过去令自己愉快的活动减少兴趣
- 不自主地回忆不愉快的病患记忆
- 一想到癌症就感到极度恐惧、不安或愤怒在想到癌症时出现身体反应（心率加快，呼吸短促，恶心）
- 避免医疗保健访问
- 拒绝谈论癌症

与您的医疗提供者分享您的疑虑

如果您遇到困难，与您的初级卫生保健提供者或儿童癌症专家讨论它。您的痛苦可能与您的癌症经历，对后遗症的担忧或您生活中的其他事件有关。无论感觉如何，也一定有治疗的方法。与他人谈论您的恐惧和担忧是获得控制的第一步。除了得到医疗保健机构的帮助外，有些人还通过参加互助协会、礼拜场所的活动或从他们的信仰获得支持，帮助康复者及其家人解决困难。

治疗方案

抑郁，焦虑和创伤后遗症的治疗过程包括小组或个人咨询以及药物。药物治疗往往需要与某形式的辅导互相配合。精神专科人员（包括心理健康护理人员，精神病学家，心理医生和社会工作者）在各种小区环境中为抑郁和焦虑的人士提供治疗。您的主要医疗保健机构可以帮助您在小区中找到合适的心理健康专家。

网上资源

为患有治疗后焦虑和抑郁的儿童癌症康复者及其家人提供支持。这些是公众可使用的资源：

美国癌症协会 (www.cancer.org)

该网站提供网上支持群组，其他计划和服务，以及癌症康复者及其家人的希望故事。

美国精神病学协会 (www.psychiatry.org)

该网站提供选择精神科医生的指南。

美国焦虑和抑郁协会 (www.adaa.org)

该网站提供的信息可以帮助患有焦虑症和抑郁症的人找到治疗方法并发展自助技能。

美国儿童癌症组织 (www.acco.org)

该网站为儿童癌症康复者及其家人和照顾他们的专业人士提供教育，支持，服务和宣传。

儿童癌症指南 (www.childhoodcancerguides.org)

该网站提供与康复者心理社会方面相关的文章。

儿童肿瘤学组 (www.childrensoncologygroup.org)

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

该网站为父母和家庭提供与特定癌症类型，治疗阶段和年龄组相关的信息，以及有关导航医疗保健系统，获得和提供支持以及保持健康生活方式的提示。

国立精神卫生研究所 (www.nimh.nih.gov)

该网站提供有关焦虑或抑郁的一般信息，可用的治疗方法，寻找心理健康服务提供商，以及访问研究报告和其他相关信息。请参阅网站的以下特定区域：

www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml

www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml

由美国北卡罗莱纳州教堂山 UNC Lineberger Comprehensive Cancer Center 的 Sheila J. Santacroce 博士，高级执业注册护士，儿科护士撰写。原文由美国俄亥俄州辛辛那提 Cincinnati Children's Hospital Medical Center 的 Debra A. Kent 注册护士，护理学硕士，儿科护士改编自田纳西州孟菲斯 St. Jude Children's Research Hospital 治疗完结后诊所的 Melissa Hudson 医学博士所写的“处理儿童疾病后的情绪问题”。

由 Joe D. Cavender 护理学硕士，注册护士，儿科护士；F. Daniel Armstrong 博士；Joan Darling 博士；Catherine L. Woodman 医学博士；Scott Hawkins 社会工作硕士；和 Octavio Zavala 共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整个Health Links系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：如果您对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供商，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

致医生和其他医疗服务提供商：信息内容并非旨在取代您的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

不声称准确性或完整性：尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责声明：儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损害不承担任何责任。您同意以下免责声明：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的成员；(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，您同意自费处理任何和来自使用，审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

所有权：信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。您在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。

Health Link

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

CHILDREN'S
ONCOLOGY
GROUP

The world's childhood
cancer experts