

癌症治療後的情緒問題

經歷癌症

診斷和治療

對於患有癌症的兒童及其家人，診斷和治療是一個困難的時期。診斷期間，他們會經歷一些新的，痛苦的並且通常是可怕的測試和程序。對於父母來說，等待這些測試和程序的結果是焦慮的來源，亦是這段時間最難受的部分。當有可用的治療方法時，對診斷增加見解可能是一種解脫。然而，這些治療對於兒童來說可能是令人不快的。而兒童的家人觀看或給予治療時亦可能會感到沮喪。治療期間，測試和程序常常重複，以確定治療是否有幫助或需要改變。患有癌症的兒童及其父母經常留在醫院，有時遠離其他家人，朋友，屋企，工作或學校。父母擔心孩子的癌症是否會痊癒，以及如何減少孩子的痛苦，和如何享受生命。兄弟姐妹也會擔心，有時候或會嫉妒患有癌症的兒童。童年癌症康復者和他們的兄弟姐妹可能為他們的父母操心，並隱藏自己擔憂的情緒，以保護他們的父母。最終，病人，他們的父母和兄弟姐妹都可能在治療期間感到生氣，孤獨，悲傷和害怕，甚至出現焦慮和抑鬱的時期。

治療結束以後

對於康復者及其家人，治療的結束可以帶來新的感受，因為他們了解成功治療的良好（及不太好）的結果。在治療期間，人們傾向專注過每一天的日常生活；治療過後，他們才可以開始思考並接受他們的經歷。治療結束後，大多數人也百感交集，可是每個人都可以有獨特的感受。康復者及其家人經常擔心原來的癌症復發。定期檢測或後遺症，甚至只是談論可能存在的後遺症都會令他們難受。而癌症治療相關的後遺症之診斷或與兒童癌症無關的健康問題也可能成為痛苦的根源。有關癌症事情的周年紀念日，例如診斷日期或治療結束日期，以及其他生活變化如入學或同伴關係正常化，都會帶來一些解脫的感覺。相反，對於失去正常童年和倖存負疚都可能帶來一定的悲傷感。一些康復者可能因為癌症經歷而感到脆弱，並且擔心他們自己的健康並謹慎行事。康復者的父母亦希望保護他們的孩子免受傷害。這保護性可能會增加父母和青少年之間的摩擦，特別是關於日常相處、孩子獨立問題導致關係緊張，尤其是關於可能影響健康的問題上。其他青少年康復者認為，能在癌症存活下來，他們可以做任何事情，讓他們感到無敵。這些感覺可能令一些康復者較難享受以往愛好的事情、或恢復正常的學習，工作能力。這些感受可能導致其他康復者參與一些不健康或危險的行為。

面對生存壓力的反應

在大多數情況下，兒童癌症康復者及其家人在面對康復後的壓力反應良好。有時候，身體問題或其他與童年癌症相關的壓力和日常生活可能導致強烈痛苦的情緒，需要醫療照顧。一些康復者及

兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

其家人可能會經歷一段高度焦慮的時間，這些焦慮可能會因為提及治療的煩惱而觸發。他們可能有創傷後遺症（PTSD）患者中出現的三種症狀，包括（1）不必要地回憶不愉快的病患記憶，（2）身體或情緒反應過度，以及（3）特意避免有關癌症的事情。在大多數情況下，兒童癌症康復者及其家人不會出現全部三樣症狀和創傷後遺症。然而，其中一項症狀可能已經會妨礙以後的關係，學校，工作和日常生活的其他關鍵領域。

個人成長可能是對壓力的另一種反應。經過多年的兒童癌症生活，一些康復者及其家人可能會發現他們自己的經歷為他們與他人的關係，以及自己的經歷所帶來的價值觀

帶來了一些有意義並良好的變化。這當然並不意味著如果可以重新選擇，這些康復者會再次選擇患有癌症，但是他們能夠通過壓力大的環境中尋找到一些積極變化。這些積極的變化就是所謂的創傷後增長。

風險因素

以下因素可能影響兒童癌症診斷和治療後發展創傷後遺症(症狀如抑鬱和焦慮):

- 女性
- 青少年或年輕成年人
- 先前的創傷
- 癌症前的心理健康問題或學習問題
- 缺乏社會支持
- 抑鬱，焦慮或創傷後應激障礙的父母病史
- 大腦或脊柱癌（中樞神經系統）
- 中樞神經系統的癌症治療（頭部放射治療，脊髓液化療）
- 造血幹細胞移植（骨髓或幹細胞移植）

何時尋求幫助

如以下症狀帶來的不適（1）持續兩週或以上，或（2）干擾家庭，學校或工作生活能力，應致電他們的醫療服務提供者，討論向心理健康專家求診的需要。由於其他身體健康問題亦可能導致以下的症狀，因此我們建議你到主要醫療保健專業人員進行徹底檢查。一些可能需要幫助的跡象包括：

- 食慾和體重的變化
- 容易哭泣或無法哭泣
- 持續疲勞和低能量水平
- 睡了很多
- 睡不好覺
- 感到絕望;死亡，逃避，自殺的想法

兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

- 容易情緒不安
- 對過去令自己愉快的活動減少興趣
- 不自主地回憶不愉快的病患記憶
- 在思考癌症時感到非常恐懼，不安或生氣
- 在思考癌症時出現身體反應（心率加快，呼吸短促，噁心）
- 避免醫療保健訪問
- 拒絕談論癌症

與你的醫療提供者分享你的疑慮

如果你遇到困難，請與你的醫療保健機構或兒童癌症專家討論。你的痛苦可能與你的癌症經歷，對後遺症的擔憂或你生活中的其他事件有關。無論感覺如何，也一定有治療的方法。與他人談論你的恐懼和擔憂是獲得控制的第一步。除了得到醫療保健機構的幫助外，有些人還通過參加互助協會、禮拜場所的活動或從他們的信仰獲得支持，幫助康復者及其家人解決困難。

治療方案

抑鬱，焦慮和創傷後遺症的治療過程包括小組或個人諮詢以及藥物。藥物治療往往需要與某形式的輔導互相配合。精神專科人員（包括心理健康護理人員，精神病學家，心理醫生和社會工作者）在各種社區環境中為抑鬱和焦慮的人士提供治療。你的主要醫療保健機構可以幫助你在社區中找到合適的心理健康專家。

網上資源

為患有治療後焦慮和抑鬱的兒童癌症康復者及其家人提供支持。這些是公眾可使用的資源：

美國癌症協會 (www.cancer.org)

該網站提供網上支持群組，其他計劃和服務，以及癌症康復者及其家人的希望故事。

美國精神病學協會 (www.psychiatry.org)

該網站提供選擇精神科醫生的指南。

美國焦慮和抑鬱協會 (www.adaa.org)

該網站提供的信息可以幫助患有焦慮症和抑鬱症的人找到治療方法並發展自助技能。

美國兒童癌症組織 (www.acco.org)

該網站為兒童癌症康復者及其家人和照顧他們的專業人士提供教育，支持，服務和宣傳。

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

該網站提供與康復者心理社會方面相關的文章。

兒童腫瘤學組 (www.childrensoncologygroup.org)

兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

該網站為父母和家庭提供與特定癌症類型，治療階段和年齡組相關的信息，以及有關導航醫療保健系統，獲得和提供支持以及保持健康生活方式的提示。

國立精神衛生研究所 (www.nimh.nih.gov)

該網站提供有關焦慮或抑鬱的一般信息，可用的治療方法，尋找心理健康服務提供者，以及訪問研究報告和其他相關信息。請參閱網站的以下特定區域：

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

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

由美國北卡羅萊納州教堂山 UNC Lineberger Comprehensive Cancer Center 的 Sheila J. Santacroce 博士，高級執業註冊護士，兒科護士撰寫。原文由美國俄亥俄州辛辛那提 Cincinnati Children's Hospital Medical Center 的 Debra A. Kent 註冊護士，護理學碩士，兒科護士改編自田納西州孟菲斯 St. Jude Children's Research Hospital 治療完結後診所的 Melissa Hudson 醫學博士所寫的“處理兒童疾病後的情緒問題”。

由 Joe D. Cavender 護理學碩士，註冊護士，兒科護士；F. Daniel Armstrong 博士；Joan Darling 博士；Catherine L. Woodman 醫學博士；Scott Hawkins 社會工作碩士；和 Octavio Zavala 共同審閱。

繁體中文的翻譯是由香港中文大學醫學院的藥劑學院提供。

有關兒童癌症康復者的其他健康信息，請訪問：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整個Health Links系列中，術語“兒童癌症”用於指定兒童期、青春期或成年早期可能發生的兒科癌症。Health Link 旨在為兒科癌症的康復者提供健康信息，無論癌症是發生在童年、青春期還是成年早期。

免責聲明和所有權聲明

晚期效應指南和 Health Link 簡介：兒童、青少年和年輕成人癌症康復者的長期隨訪指南和隨附的 Health Link 是由兒童腫瘤學組制定，當中包括晚期效應委員會和護理學科的合作，由兒童腫瘤學組長期隨訪指南核心委員會及其相關工作組維護和更新。

致癌症患者（若患者是兒童，致他們的父母或法定監護人）：如果你對醫療狀況有任何疑問，請諮詢醫生或其他合格醫療服務提供者，不要依賴信息內容。兒童腫瘤學組是一個研究機構，並不提供個性化的醫療護理或治療。

致醫生和其他醫療服務提供者：信息內容並非旨在取代你的獨立臨床判斷，醫療建議，或排除其他合法的篩查，健康諮詢或兒童癌症治療特定並發症干預的標準。信息內容也不打算排除其他合理的替代性後續程序。信息內容是出於禮節而提供的，但並不是評估兒童癌症康復者的唯一指導來源。兒童腫瘤學組明白每個患者護理的決策都是患者、家屬和醫療保健提供者的特權。

任何特定的測試，產品或程序均不由信息內容、兒童腫瘤學組或附屬方或兒童腫瘤學組成員認可。

不聲稱準確性或完整性：儘管兒童腫瘤學組已盡一切努力確保信息內容在發布之日是準確和完整的，但對於內容的準確性、可靠性、完整性、相關性或及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

對兒童腫瘤學組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤學組及相關方免於承擔賠償責任的免責協議：兒童腫瘤學組或其任何關聯方或其成員對因使用、審查或訪問信息內容而造成的損害不承擔任何責任。你同意以下免責條款：(i) “免責方”包括信息內容的作者和貢獻者，所有官員、董事、代表、員工、代理人以及兒童腫瘤學組和附屬組織的成員；(ii) 通過使用、審查或訪問信息內容，你同意自費處理任何和來自使用，審查或訪問信息內容的所有因素，訴訟原因，訴訟或要求造成的所有損失，責任或損害（包括律師費和費用），並同意免責和維護免責方，免“免責方”承擔賠償責任。

所有權：信息內容受到美國和全球版權法和其他知識產權法的保護。兒童腫瘤學組保留信息內容的移動版權和其他權利、所有權和利益，並主張法律規定的所有知識產權。你在此同意幫助兒童腫瘤學組保護所有版權和知識產權，以便兒童腫瘤學組在以後採取額外行動，其中包括簽署同意書和法律文件以及限制信息內容的傳播或複製。

Health Link

兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

CHILDREN'S
ONCOLOGY
GROUP

The world's childhood
cancer experts