

Những việc cần làm khi cảm thấy phiền muộn

What to Do for Distress - Vietnamese

Phiền muộn là một cảm xúc, cảm giác hoặc suy nghĩ khó chịu. Cảm giác này là phổ biến ở những người mắc bệnh ung thư và các thành viên trong gia đình họ cũng như những người thân yêu khác.

Phiền muộn có thể ảnh hưởng đến cách quý vị suy nghĩ, cảm nhận hoặc hành động. Nó có thể gây khó khăn cho việc đương đầu với bệnh ung thư cũng như đối phó với các triệu chứng, phương pháp điều trị và tác dụng phụ. Nó thậm chí có thể làm cho các tác dụng phụ trở nên tồi tệ hơn, chẳng hạn như mệt mỏi, buồn nôn, khó ngủ và đau đớn.

Phiền muộn cũng có thể khiến việc đưa ra quyết định trở nên khó khăn hơn. Quý vị có thể gặp khó khăn trong việc quyết định điều trị, đặt lịch hẹn tái khám và thậm chí dùng thuốc cần thiết để điều trị bệnh ung thư.

Việc học cách trò chuyện về và đối phó với nỗi phiền muộn có thể giúp ích cho quý vị và những người thân yêu.



Lời khuyên giúp quý vị vượt qua phiền muộn

Không có một cách khắc phục duy nhất nào cả. Hãy tìm những điều có hiệu quả đối với quý vị. Một điều thậm chí có thể hữu ích vào một ngày nào đó nhưng lại không có tác dụng vào ngày tiếp theo. Quý vị càng có sẵn nhiều biện pháp đối phó thì sẽ càng được chuẩn bị tốt hơn khi cần đến chúng.

Nên:

- Suy nghĩ về những cách mà quý vị dùng để đối phó trong quá khứ. Nếu chúng có ích thì hãy thử dùng lần nữa.
- Thử các bài tập thư giãn, thiền, yoga, xoa bóp hoặc trị liệu bởi thú cưng.
- Hãy năng động, chẳng hạn như đi bộ, đạp xe hoặc chăm sóc vườn nhà.
- Tìm người mà quý vị có thể nói chuyện về bệnh trạng của mình.
- Đối phó với bệnh ung thư “từng ngày một”. Hiểu được rằng một số ngày sẽ tốt hơn những ngày khác.
- Hiểu rằng việc quý vị không phải lúc nào cũng có cảm giác tích cực là điều bình thường.
- Tham gia các nhóm hỗ trợ và tự lực nếu điều đó khiến quý vị cảm thấy tốt hơn.

- Tìm một bác sĩ cho phép quý vị nêu lên tất cả các thắc mắc của mình. Điều này có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những gì có thể xảy ra.
- Khám phá các niềm tin cũng như thực hành tâm linh và tôn giáo, chẳng hạn như cầu nguyện, mà có thể đã giúp ích cho quý vị trong quá khứ. Hãy xem xét các phương pháp thực hành khác có thể mang lại cho quý vị sự dễ chịu.
- Viết nhật ký như một cách để thể hiện bản thân.
- Lưu giữ hồ sơ thông tin về số điện thoại của bác sĩ, ngày điều trị, kết quả xét nghiệm, hình chụp X-quang, hình chụp cắt lớp, các triệu chứng, tác dụng phụ, thuốc men và tình trạng y tế chung.
- Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư nếu quý vị đang nghĩ đến việc ngừng điều trị thường xuyên. Báo cho họ biết lý do tại sao quý vị lại nghĩ về điều này và thay vào đó quý vị muốn làm gì hơn.

Không nên:

- Cho rằng quý vị sẽ chết vì bị ung thư. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư để biết những gì có thể xảy ra.
- Đổ lỗi cho chính mình vì đã gây ra bệnh ung thư.
- Cảm thấy tồi tệ nếu quý vị không thể luôn có cảm giác tích cực. Việc thỉnh thoảng cảm thấy chán nản là điều bình thường.
- Cố gắng một mình giải quyết nỗi phiền muộn. Hãy nhận trợ giúp với những gì quý vị cần.
- Xấu hổ khi nhận được sự hỗ trợ từ chuyên gia sức khỏe tâm thần.
- Giữ bí mật những lo lắng hoặc triệu chứng của quý vị không cho người gần gũi nhất với quý vị biết. Họ có thể giúp quý vị xác định những việc cần làm và ghi nhớ những gì nhóm chăm sóc ung thư đã nói với quý vị.

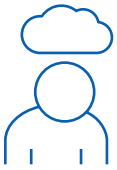


Trao đổi về nỗi phiền muộn của quý vị

Bước đầu tiên để đối phó với phiền muộn là nói chuyện với nhóm chăm sóc ung thư về cảm giác của quý vị. Họ trông cậy vào việc quý vị cho họ biết sức khỏe của quý vị ra sao và quý vị đang cảm thấy thế nào.

Những người mắc bệnh ung thư có thể mô tả nỗi phiền muộn như là cảm giác:

- Buồn
- Tuyệt vọng
- Bất lực
- Sợ hãi
- Lo lắng hoặc chán nản
- Giận dữ



Khi nào thì phiền muộn trở thành vấn đề nghiêm trọng?

Cảm giác phiền muộn là điều bình thường khi bị ung thư. Nhưng đôi khi sự phiền muộn khiến quý vị khó hoạt động bình thường hoặc đối phó với bệnh. Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào sau đây thì hãy liên lạc với nhóm chăm sóc ung thư càng sớm càng tốt:

- Cảm thấy choáng ngợp hoặc bị chế ngự bởi cảm giác sợ hãi
- Cảm thấy buồn đến mức quý vị nghĩ rằng mình không thể tiếp tục điều trị
- Cảm thấy không thể đối phó với cơn đau, cảm giác mệt mỏi và buồn nôn
- Khó ngủ hoặc khó ăn uống
- Gặp vấn đề với khả năng tập trung hoặc trí nhớ
- Gặp rất nhiều khó khăn khi đưa ra quyết định



Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại cancer.org hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

- Cảm thấy vô vọng – tự hỏi liệu việc tiếp tục điều trị có ích lợi gì không
- Luôn nghĩ về bệnh ung thư và/hoặc cái chết
- Thấy nghi ngờ đức tin và niềm tin tôn giáo
- Cảm thấy tuyệt vọng, vô giá trị, vô dụng và giống như một gánh nặng cho người khác



Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.

Báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết về bất kỳ thay đổi nào trong cảm giác của quý vị để quý vị có thể nhận được sự trợ giúp cần thiết. Cho họ biết về thời điểm quý vị nhận thấy những thay đổi, vấn đề quý vị gặp phải hoặc những điều khiến các thay đổi trở nên tệ hơn hoặc được cải thiện.

Đôi khi cảm giác phiền muộn có thể ngăn cản quý vị làm những việc cần làm. Hãy gọi cho nhóm chăm sóc ung thư nếu quý vị:

- Cảm thấy buồn đến mức quý vị nghĩ mình không thể tiếp tục điều trị
- Khó ngủ, khó ăn uống hoặc tập trung
- Cảm thấy tuyệt vọng
- Nghĩ nhiều về cái chết

Ghi nhớ: Không có một cách duy nhất để kiểm soát cảm giác phiền muộn. Hãy báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết quý vị đang cảm thấy thế nào để có thể nhận được sự trợ giúp mà quý vị có thể cần nhằm giúp quản lý cảm giác này. Có những loại thuốc và dịch vụ khác có thể hữu ích cho quý vị.