

# 如何管理焦虑

---

## 本指南将帮您理解：

- 什么是焦虑？
- 什么会导致焦虑？
- 我可以采取哪些方法来帮助管理焦虑？
- 我什么时候应该联系我的医护团队？
- 我从哪里可以获得更多信息？

本指南是为肾病患者及其看护人员编写的。它不可代替医护团队（如肾内科医生、护士、社工、营养师、药剂师和家庭医生）的建议。

### 什么是焦虑？

焦虑可能包括感到担忧、痛苦或紧张不安。这种感觉可能时有时无——有些日子可能毫无焦虑，而另一些日子则可能充满焦虑。

- 焦虑可能会让您：
  - 感到坐立不安、担忧和无法放松
  - 肌肉紧张
  - 睡眠困难
  - 感到易怒和压力
- 严重的焦虑还可能引发一些让人担忧的身体症状，如心跳加快、出汗、呼吸困难、胸痛等其他症状。

如果焦虑让您无法进行日常活动、睡眠或享受生活，请告诉您的医护团队。

## 什么引起焦虑？

肾病患者出现一定程度的焦虑是常见的，因为他们经常面临与健康相关的新问题和挑战。

与肾病相关的许多因素都可能会促发焦虑，包括：

- 健康情况、治疗计划的改变或等待检测结果
- 对医疗程序包括扎针的恐惧
- 对痛苦或死亡的恐惧
- 出现新症状或副反应而感到害怕
- 担心家人和所爱之人
- 感到自己无法掌控生活
- 肾病对工作、人际关系、饮食、财务和社交活动的影响

## 我可以做什么来帮助缓解焦虑？

有不少事情可以帮助您缓解焦虑。如果这些策略没有产生效果，请考虑寻求专业帮助。有许多治疗焦虑的方法可以是自我主导的，包括认知策略、暴露疗法、基于放松的治疗、正念和基于接纳的疗法。您的医护团队也可以提供治疗，比如药物。

### 寻找支持

- 来自家人、朋友和社区的支持可以给您安慰，让您感到不那么恐惧和孤单
- 获得支持的渠道：
  - 和您信任的一位好的倾听者聊聊（比如朋友或家人）
  - 与您的家庭医生或医护团队的成员聊聊
  - 与您做崇拜的地方的人聊聊——精神或宗教建议可能会让您好受一些
  - 加入肾病病友支持项目或与其他人分享您的经验和故事——许多医院和加拿大肾病基金会（[www.kidney.ca](http://www.kidney.ca)）提供病友支持项目，您可以与其他分享自己故事的人产生连结
  - 与您当地肾病护理中心或您所在社区的社工或其他心理健康专业人士聊一聊，以获得心理辅导
- 了解有关肾病的更多内容

- 了解肾病和治疗选项的人们通常感到更有掌控感，焦虑程度也更低
- 在约诊前准备好问题清单，并且如果可能的话，请带一位支持人士——在看诊时可以做笔记来记下那些对您重要的事情，这也会有所帮助

### 查明焦虑的来源

- 理解焦虑的原因非常重要，或许有助于缓解焦虑
- 有时，是不确定性或未知让人感到担忧
- 联系您的家庭医生或医护团队成员，与他们聊聊您焦虑的原因

注意安全！如果您认为焦虑可能让您想回避治疗或检测，请告诉您的医护团队。

### 专注于那些让您感觉更好的事情

- 专注于：
  - 生活中让您心怀感激的积极部分
  - 您能掌控的事情
- 与能让您欢笑的人共处
- 做让您享受并能帮您放松的活动（如音乐、自然和艺术）

### 照顾自己身心的锻炼

- 锻炼或保持活跃是一种降低焦虑、改善情绪的好方法
- 选择一种让您感到舒服并适合您健康和健身水平的活动
- 从轻度锻炼慢慢开始，如散步、游泳或瑜伽
  - 还有许多其他运动可以坐着锻炼
- 按照您自己的节奏来——缓慢增加运动量和难度
- 锻炼还可以：
  - 给您更多能量
  - 帮您缓解疼痛
  - 改善食欲

- 改善睡眠
- 增强肌肉力量
- 改善情绪
- 如果您已经开始运动，请联系您的医护团队，告知他们您的锻炼内容，并制定一份计划来坚持运动

#### 注意安全！

- 如果您感到酸痛、僵硬或气喘，请停下来休息
- 切记与您的医护团队讨论如何安全锻炼

#### 改善睡眠

- 良好的睡眠可让您更有精力、心情更好
- 访问 [www.ontariorenalnetwork.ca](http://www.ontariorenalnetwork.ca) 并阅读安大略省肾脏网络的《睡眠障碍症状自我管理指南》，里面有更多帮您改善睡眠的小贴士

#### 避免饮酒并戒烟

- 酒精和香烟中的尼古丁会让人感到更焦虑——即便只有少量也足以影响您的感受。
  - 联系您的医生或药剂师，制定一份适合您的计划来减少或停止饮酒和/或抽烟
- 戒烟戒酒会很困难。下面是一些可能帮到您的资源：
  - 加拿大癌症协会的吸烟者热线  
[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)
  - ConnexOntario—成瘾、心理健康与赌博治疗服务，网站 [www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)，电话 1-866-531-2600

#### 列出让您平静、愉快和有帮助的活动

- 当您感到焦虑，从您的列表中选择一项活动进行尝试
- 一些有助于改善心情的活动示例：
  - 让您享受的活动，如散步、看喜欢的电视剧、淋浴或泡澡
  - 在透析治疗期间可以做到事情，如听音乐、阅读和钩织

- 把您能做的家务安排进每日或每周的计划中——完成任务或许可以让您更有掌控感，也减轻焦虑

## 寻求心理辅导帮助应对情绪

- 与肾病共处有时候很不容易，许多人因为自己的症状感到焦虑。有一些办法可以支持您，让您感觉好些
- 通过专业心理辅导，您可以学习不同的思维方式和行为方式，来帮助自己应对焦虑
- 您的医护团队可以帮助您联系：
  - 社工
  - 精神科医生
  - 心理咨询师
  - 心理治疗师
- 如果您正在经历焦虑，安大略省结构化心理治疗（OSP）项目为安大略省居民免费提供认知行为疗法（CBT）。OSP 项目或许能帮您照顾心理健康，并根据您的需求和偏好帮您管理情绪低落和忧虑。了解更多有关 OSP 项目的信息，请咨询您的肾脏护理团队，或访问：[www.ontariohealth.ca/getting-health-care/mental-health-addictions/depression-anxiety-ontario-structured-psychotherapy](http://www.ontariohealth.ca/getting-health-care/mental-health-addictions/depression-anxiety-ontario-structured-psychotherapy)

## 我应该什么时候联系我的医护团队？

您的医护团队想要了解您正在经历的焦虑。您的顾虑和问题非常重要，可以放心地与医护团队分享。如果您的焦虑未能缓解，药物可能有助于控制症状。您可以与医护团队讨论用药选择。

## 获取更多信息的资源

心理健康网站：

- 加拿大心理健康协会 ([www.cmha.ca](http://www.cmha.ca))
- 成瘾与心理健康中心 ([www.camh.ca](http://www.camh.ca))
- 加拿大焦虑协会 ([www.anxietycanada.com](http://www.anxietycanada.com))

情绪障碍

- 加拿大情绪障碍协会 ([www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca))

睡眠

- 加拿大睡眠学会 ([www.css-scs.ca](http://www.css-scs.ca))
- 国家睡眠基金会 ([www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org))

正念疗法：

- 正念意识稳定训练 (MAST) 计划 ([www.unityhealth.to/mast-program/](http://www.unityhealth.to/mast-program/))

认知行为疗法 (CBT) :

- 安大略省结构化心理治疗 (OSP) 项目 [www.ontariohealth.ca/getting-health-care/mental-health-addictions/depression-anxiety-ontario-structured-psychotherapy](http://www.ontariohealth.ca/getting-health-care/mental-health-addictions/depression-anxiety-ontario-structured-psychotherapy)

## 从哪里可以获取更多信息

有关此症状的更多信息、或关于如何管理其他症状的指南，请访问：

[ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/clinical-tools/symptom-management/managing-your-symptoms](http://ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/clinical-tools/symptom-management/managing-your-symptoms)

本指南中的建议基于已发布的证据和专家共识。

安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）感谢参与《症状自我管理指南》的所有患者、看护者和医护人员的贡献。本文件旨在为肾病患者提供关于焦虑的信息，而非用于代替有资质的医疗专业人员的建议，也无意提供一份全面的治疗方案清单。由于治疗方案和标准不断发展，我们不保证本文件中的信息是最新的。如果您有任何疑问或顾虑，请务必联系您的医疗团队。

安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）拥有本指南的所有版权、商标及其他权利，包括所有文字和图像内容。未经安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）事先书面许可，除个人使用外，不得使用或复制本资源的任何部分，也不得通过任何手段、以任何形式分发、传播或“镜像”本资源的任何部分。

**需要本资料的无障碍格式吗？**

1-877-280-8538, 文本电话 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

更新于 2024 年 8 月