

新闻深呼吸 · 十分访谈

狮城有约 | 十分访谈：年轻癌症患者的心理健康

发布：08/07/2023 00:35

☆ 收藏



新加坡国立大学杨潞龄医学院通过52项研究，分析了超过两万名年龄介于5岁到30多岁癌症患者们的心理健康状况。结果显示，年轻癌症患者即使在病情缓解或是康复后，终其一生患上抑郁症、焦虑症和其他心理健康疾病的风险，都比一般人来得高。

主导这项研究的国大杨潞龄医学院心理医疗科系何书晖助理教授解释，患者可能在抗癌的过程中失去很多机会，包括学习和交友等。而病人往往会在康复之后弥补这些丧失的机会，但这个过程可能带给他们不少压力。同时，他们也会担心自己的病情复发。

年轻癌症患者在抗癌的各阶段也会面对不同的挑战和心理压力。据新加坡儿童癌症基金会首席社工叶青的观察，患者在刚得知自己患癌时，会接受到非常多医疗资讯，也需要做出很多决定，因此会感到害怕和混乱。

在治疗的过程中，身体对治疗的反应也会造成情绪的波动。此外，学生们也可能停学。少了和同学们的接触，他们也可能感到孤单。治疗阶段结束之后，患者会担心病情复发，也会担忧是否应该和新朋友诉说自己曾经患癌。

抗癌治疗也可能导致患者的情绪波动较大、出现幻觉或神经错乱。同时也是国大医院心理医疗部门顾问医生的何书晖提醒，如果出现这些症状，需及早通知主治医生或心理医生。

家人朋友的聆听和理解对患者来说其实非常重要。能够和一些相同经历的人接触、互相鼓励也有所帮助。叶青也说，社工、心理治疗师等也能教导患者增强应付心理压力的一些技巧，例如怎么放轻松、怎么控制情绪等。

抗癌之路不容易，患者和家人们如果有需要，务必及时寻求专业协助。

♥ 加入我们的社群! [f / 新闻深呼吸 8world Stories](#) [@ / 8world.stories](#)

🔍 相关标签 [hello singapore](#) [狮城有约](#) [癌症患者](#) [心理健康](#)