

고통에 대해 할 수 있는 일

What to Do for Distress - Korean

고통은 불쾌한 감정, 느낌, 또는 생각입니다. 고통은 암 환자와 그 가족 및 기타 사랑하는 사람들에게 흔히 발생합니다.

고통은 생각, 느낌, 행동 방식에 영향을 미칠 수 있습니다. 고통은 암에 걸렸다는 사실에 대처하고 증상, 치료 및 부작용에 대처하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 고통은 심지어 피로, 오심, 수면 문제, 통증과 같은 부작용을 악화시킬 수도 있습니다.

고통은 또한 결정하는 것을 더 어렵게 만들 수 있습니다. 치료를 결정하고, 후속 진료 예약을 하고, 암 치료에 필요한 약을 복용하는 데에도 어려움을 겪을 수 있습니다.

고통에 대해 이야기하고 대처하는 방법을 배우면 자신과 가족/친구들에게 도움이 될 수 있습니다.



고통에 유용한 조언

단일 해결책은 없습니다. 자신에게 맞는 방법을 찾아보십시오. 어떤 방법이 하루는 효과가 있지만 다음 날에는 효과가 없을 수도 있습니다. 대처 방법을 많이 준비해 두면 필요할 때 더 잘 대처할 수 있습니다.

- 품고 있는 질문을 모두 물을 수 있게 하는 의사를 찾으십시오. 이렇게 하면 일어날 수 있는 상황에 대비하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 과거에 도움이 되었던 기도와 같은, 영적, 종교적 믿음과 수행법을 찾아보십시오. 위안을 줄 수도 있는 다른 수행법도 찾아보십시오.
- 자신을 표현하는 한 방법으로 일기를 쓰십시오.
- 담당의의 전화번호, 치료 날짜, 검사 수치, 엑스레이, 스캔, 증상, 부작용, 복용 중인 약, 그리고 일반적인 의료 상태를 기록하십시오.
- 정기 치료를 중단할 생각이라면 담당 암 진료팀과 상의하십시오. 왜 그렇게 생각하는지 그리고 대신 무엇을 하고자 하는지 알려 주십시오.

해야 할 일:

- 과거에 어떤 방식으로 대처해왔는지 생각해 보고, 도움이 되었다면, 다시 시도해 보십시오.
- 이완 운동, 명상, 요가, 마사지 또는 반려동물 요법을 시도해 보십시오.
- 걷기, 자전거 타기, 또는 정원 가꾸기 등, 활동적인 생활을 하십시오.
- 질병에 대해 대화를 나눌 수 있는 사람을 찾으십시오.
- “하루하루 조금씩” 암에 대처하십시오. 어떤 날은 다른 날보다 낫다는 것을 알고 계십시오.
- 항상 긍정적인 기분이 들지 않더라도 괜찮다는 것을 알고 계십시오.
- 기분이 나아지는 데 도움이 된다면 지원 및 자조 단체를 이용하십시오.

하지 말아야 할 일:

- 암에 걸렸기 때문에 죽을 것이라고 가정하는 것. 무엇을 예상할 수 있는지에 대해 담당 암 진료팀과 상담하는 것.
- 암에 걸렸다고 자신을 탓하는 것.
- 항상 긍정적일 수는 없다고 기분이 나쁜 것. 때때로 우울한 것은 정상적인 것입니다.
- 혼자서 고통을 감당하려고 하는 것. 필요한 도움을 받으십시오.
- 정신건강 전문가의 도움을 받는 것을 쑥스러워하는 것.
- 가장 가까운 사람에게 걱정이나 증상을 비밀로 하는 것. 가장 가까운 사람들은 당신이 할 수 있는 일을 생각해 내고 담당 암 진료팀이 알려준 것을 기억하는 데 도움을 줄 수 있습니다.



고통에 대해 말하기

고통에 대처하기 위한 첫 번째 단계는 담당 암 진료팀과 당신이 어떻게 느끼는지에 대해 이야기하는 것입니다.

진료팀은 당신이 어떻게 하고 있는지 무엇을 느끼고 있는지를 말해줄 것이라고 기대합니다.

암 환자는 고통을 다음과 같은 느낌으로 표현할 수 있습니다.

- 슬픔
- 절망
- 무력감
- 두려움
- 불안 또는 우울
- 분노



고통은 언제 심각한 것입니까?

암에 걸렸을 때 어느 정도의 고통을 겪는 것은 정상적인 것입니다. 그러나 때로는 고통 때문에 기능이나 대처가 어려울 수 있습니다. 다음 징후 중 하나라도 나타나면,

가능한 한 빨리 담당 암 진료팀에 연락하십시오.

- 두려움에 짓눌리거나 압도당하는 느낌
- 너무 슬퍼서 치료를 계속할 수 없을 것 같은 느낌
- 통증, 피로감, 및 오심에 대처할 수 없다는 느낌
- 수면 또는 식사 장애
- 집중력이나 기억력에 문제가 생김
- 결정하는 데 매우 어려움을 겪음

- 절망감 - 이렇게 계속할 필요가 있는지 의문이 드는 경우
- 항상 암 및/또는 죽음에 대해 생각함
- 신앙 및 종교적 신념에 대한 의문
- 절망감, 무가치함, 쓸모없음, 그리고 타인에게 짐이 되는 것 같은 느낌



담당 암 진료팀과 상의하십시오.

필요한 도움을 받을 수 있도록 담당 암 진료팀에게 기분 변화에 대해 이야기하십시오. 변화가 생겼을 때, 어떤

문제가 있는지, 또는 변화를 악화시키거나 개선하는 요인이 있는지 알려십시오.

때로는 고통 때문에 해야 할 일을 하지 못할 수도 있습니다. 다음과 같은 경우에는 담당 암 진료팀에 연락하십시오.

- 너무 슬퍼서 치료를 계속할 수 없을 것 같은 때
- 수면, 식사 또는 집중력에 문제가 있을 때
- 절망감을 느낄 때
- 죽음에 대한 생각이 많이 들 때

유념하십시오. 고통을 관리할 수 있는 딱 한 가지 방법은 없습니다. 담당 암 진료팀에게 현재 기분이 어떤지 알려서 관리에 필요한 도움을 받을 수 있도록 하십시오. 도움이 될 수 있는 약 및 기타 서비스가 있습니다.



암에 관한 정보 및 질문에 대한 대답에 대해 알아보려면, cancer.org에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 1-800-227-2345번으로 우리에게 문의하십시오. 당 학회를 필요로 할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.