
Managing Anxiety/Uneasy Feelings 處理焦慮/不安的感覺

What is anxiety?

什麼是焦慮？

- 一種感覺或深層不安的感受

What are the symptoms of anxiety?

焦慮有哪些症狀？

- 害怕
- 憂慮
- 無法安眠，作不安的夢或作惡夢
- 神智混淆
- 呼吸急促或心跳急促
- 緊張
- 發抖
- 無法讓自己放鬆或感到舒適
- 盜汗
- 無法專注或專心

What to report to the hospice/palliative care team?

那些情況需要報告安寧療護團隊？

- 會導致焦慮的感覺（例如害怕死亡，或擔心財務問題）
- 擔心疾病
- 和家人及朋友相處的問題
- 靈性上的問題

- 症狀或徵候上的改變或加重
- 病人無法吞食藥物

What can be done?

我們能為焦慮的病人做些什麼？

安寧療護團隊將試著找出焦慮的原因及和您和您的醫師討論治療方式。

身為照護者，您可以做這些事：

- 採取行動
- 使用以前可以降低焦慮的方法
- 寫下您的想法和感受
- 治療身體的症狀，例如疼痛可能導致焦慮
- 做可以放鬆的活動，例如深呼吸或做瑜珈，播放使人放鬆的音樂
- 平靜地處理事務
- 減少訪客
- 按摩手臂，背，手或腳
- 由一百倒數
- 避免咖啡因及含酒精的飲料
- 運動
- 讓病人放心及提供支持
- 尋求家人，朋友及其他在照顧團隊的成員的協助
- 一次處理一件事，一步一步來
- 照醫師指示讓病人服藥

其它的 HPNA 資料可上網 www.hpna.org 查詢。

Other HPNA Teaching Sheets on are available at www.HPNA.org.

Reference

Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. 3rd ed. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2010.

Tips to Manage Anxiety and Stress. *Anxiety Disorders Association of America*. Available at www.adaa.org. Accessed: June 27, 2011.

Approved by the HPNA Education Committee June 2008.

Reviewed by the HPNA Education Services Committee June 2011.

orig. 06 08, rev. 06 11