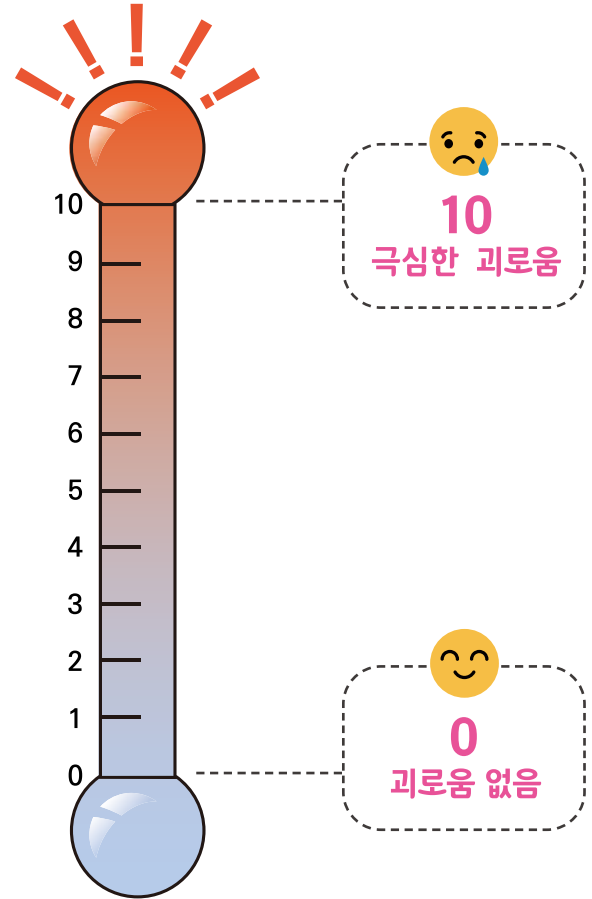


나의 디스트레스는 어느정도일까요?

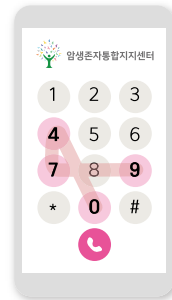
지난 일주일동안 겪은 정신적 괴로움의 정도를 나타내는 점수를 표시해보세요.



이미지 출처 : 미국암학회(www.cancer.org)

- 0점~3점** 이 정도의 마음은 괜찮아요.
- 4점~6점** 마음이 힘드시네요. 적극적인 스트레스 관리가 필요합니다.
- 7점~10점** 마음이 많이 힘드시군요. 정신건강전문가의 도움을 받으세요.

어디로 연락하면 되나요?



1577-9740으로 전화하시면, 서비스 이용 방법 및 자세한 안내를 받으실 수 있습니다.



<http://www.youtube.com/암생존자통합지원센터>



<http://www.cancer.go.kr/survivor>

암생존자의 디스트레스



디스트레스란?

암환자가 겪는 모든 정신적 고통을 **디스트레스**라고 합니다.

암 치료가 끝났는데 나는 왜 아직 힘들까요?

암생존자는 치료 후 일상으로 복귀하는 과정에서 다양한 어려움을 겪습니다.

암생존자 스스로나 주변 사람들은 암 치료가 끝났으니 아프기 전의 상태로 돌아갈 수 있으리라 기대합니다. 하지만 기대와 달리 나의 몸과 마음이 따라주지 않아 스트레스를 받고 부담을 느낄 수 있습니다. 암의 재발에 대한 걱정과 공포, 미래에 대한 불확실함과 막막함으로 불안감이 커지기도 합니다.

탈모나 외모의 변화, 장루 등 치료과정에서 발생한 신체적, 심리적 변화로 인한 스트레스가 지속될 수 있습니다.

암생존자가 경험하는 어려움

치료 후 암생존자들은 다양한 이유에서 정신적 고통을 느낍니다.

1 암의 부정

“치료가 끝났는데도 암을 받아들이기 힘들어요”

2 신체상을 비롯한 자아상의 변화

“예전과 다른 내 모습을 보기 싫습니다”

3 가족 및 대인관계의 어려움

“몸이 아파도 가족들에게 아프다고 말하기 미안해요”, “가족들은 제가 치료가 끝났으니 이제 괜찮은 줄 알아요”

4 재발의 두려움과 미래에 대한 불안

“몸이 조금이라도 아프면 암이 재발된 것은 아닐까 걱정돼요”

5 정서적 문제

“밤이 되면 걱정과 두려움이 밀려와서 잠을 잘 수가 없어요”, “불안해요”, “무기력해요”, “자꾸 짜증이 나요”

6 신체적 고통

“치료가 끝났는데 왜 계속 아플까요”

7 자신감과 자존감의 저하

“다시 시작해야 하는데 자신이 없어요”, “자존감이 바닥이에요”

8 경제적 어려움

“암 치료 때문에 직장을 그만뒀는데, 당장 경제적으로 힘들어요”

9 의미 상실과 영적 문제

“이제 무엇을 위해 살아야 할지 모르겠어요”

디스트레스는...

- 암환자라고 해서 반드시 겪어야 하는 것은 아닙니다.
- 사람마다 표현되는 양상이 다양합니다. 신체 증상으로 나타날 수도 있고, 부정적인 감정이나 생각, 공격적 반응이나 회피와 같이 행동으로 나타날 수도 있습니다.
- 언제, 어느 시기에서든 나타날 수 있습니다. 시간이 지나면 자연스럽게 회복되기도 하지만, 오래 지속되어 악화되기도 합니다.
- 정서적 지지, 교육, 심리상담, 약물치료 등을 통해 반드시 관리되어야 하는 문제입니다.

디스트레스 극복하기 TIP

1 건강한 생활 유지하기

충분한 수면, 규칙적인 운동, 균형잡힌 식사하기

2 긍정적인 경험 쌓기

취미활동, 봉사활동, 일상에서 소소한 즐거움과 편안함을 주는 활동 등을 통해 긍정적인 감정을 경험하기

3 치료 후 겪는 다양한 신체증상을 적극적으로 관리하기

4 자신의 감정을 적극적으로 표현하고, 힘들 때는 도움을 요청하기

5 암환자라는 사실에 몰두하여 관련 정보를 찾으며 불안해 하기 보다는 암 정보를 긍정적으로 활용하기

6 부정적인 감정에서 벗어날 수 있는 활동을 적극적으로 시도하기

7 나를 지지해주는 사람들과 대화하기

8 스스로 노력해도 기분이 나아지지 않는다면 전문가의 도움 받기