

自分の気持ちと上手に付き合う

がんとわかったとき、病状の説明を受けるとき、治療の過程や治療後の生活など、さまざまな場面でストレスを感じます。「なぜ、自分がこのような目に遭うのか」と、やり場のない怒りを感じることもあるでしょう。また、家族や友人などにどのように話せばよいのか、会社にはどう説明したらよいのかなど、誰にも言えずに悩んでしまう人もたくさんいます。

不安や落ち込みは、誰にでも起こる心の動きですが、その状態が日常生活に支障を来すほど強ければ、医療機関で心のケアを受けることも必要です。

次のページにあげた症状について、自分に当てはまるものがないか確認してみましょう。当てはまる内容が多いほど、また症状が数週間にわたるなど長く続いているほど、ストレスが大きい状態です。そうした場合、心のケアについて相談してみるのもよいかもしれません。

● チェックリスト

以下のうち当てはまるものはありますか？

ストレスが大きいとき、長く続くときは、心のケアについて相談しましょう。

チェック欄

- 考えたくないのに嫌なことを考えてしまう
- 冷や汗がひどい
- 眠れない
- そわそわして気持ちが落ち着かない
- 心配事が頭から離れない
- 怒りっぽい
- いらいらする
- 集中できない
- いつも緊張していてリラックスできない
- 気持ちが落ち込む
- 物事が決められない
- だるい
- 疲れやすい
- 食欲がでない
- 自分を責めてしまう
- 生きるのが面倒になる

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P20 「がんと言われたあなたの心に起こること」もご参照ください。