# UNG THƯ 101: CĂNG THẲNG TÂM LÝ VÀ BỆNH UNG THƯ

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là việc nâng cao kiến thức và nhận thức, đặc biệt là những bệnh ung thư phổ biến và ảnh hưởng nhiều nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đề cập đến các bệnh ung thư khác nhau. Những thông tin này chỉ dùng cho mục đích nâng cao hiểu biết và bổ sung cho các chương trình tiếp cận và nâng cao kiến thức của VACF, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về những thông tin này, xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

## CĂNG THẲNG TÂM LÝ LÀ GÌ?

Căng thẳng tâm lý là cảm giác xảy ra khi con người bị áp lực về tinh thần, thể chất hoặc cảm xúc. Mặc dù căng thẳng tâm lý là bình thường, tiếp xúc với căng thẳng tâm lý trong thời gian dài và thường xuyên có thể dẫn đến vấn đề về sức khỏe.

Căng thẳng có thể được gây ra bởi các trách nhiệm và công việc hàng ngày. Nhưng mức độ căng thẳng cao là do các sự kiện bất thường xảy ra ở với bản thân hoặc các thành viên trong gia đình. Ví dụ, khi một bệnh nhân ung thư không thể kiểm soát được sự tác dụng của bệnh ung thư ở trong đời sống hàng ngày, họ sẽ trở nên muộn phiền.

Các nghiên cứu cho thấy rằng tình trạng muộn phiền có thể làm giảm chất lượng cuộc sống của bệnh nhân ung thư và ảnh hưởng đến kết quả điều trị của bệnh ung thư.

## CƠ THỂ PHẢN ỨNG NHƯ THẾ NÀO KHI BỊ CĂNG THẲNG?

Cơ thể tiết ra hormone căng thẳng, đặc biệt là epinephrine và norepinephrine, khi bị áp lực tinh thần. Điều này gây ra sự gia tăng huyết áp, nhịp tim và lượng đường trong máu vì cơ thể đang coi căng thẳng là một mối đe dọa.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người bị căng thẳng cực độ trong thời gian dài có thể phát triển các vấn đề về tiêu hóa, khả năng sinh sản, các vấn đề về tiết niệu và suy giảm hệ thống miễn dịch. Họ cũng dễ bị nhiễm vi-rút hơn như cảm cúm hoặc cảm lạnh.

## CĂNG THẲNG TÂM LÝ CÓ THỂ GÂY UNG THƯ KHÔNG?

Không có nghiên cứu nào chắc chắn rằng căng thẳng tâm lý trực tiếp gây ra ung thư. Tuy nhiên, căng thẳng tâm lý có thể làm tăng nguy cơ phát triển ung thư. Ví dụ, những người bị căng thẳng có thể bắt đầu hút thuốc, uống rượu hoặc ăn quá nhiều như một cách để giảm bớt căng thẳng.

## CĂNG THẲNG TÂM LÝ ẢNH HƯỞNG ĐẾN NGƯỜI MẮC BỆNH UNG THƯ NHƯ THẾ NÀO?

Bệnh nhân ung thư có thể bị căng thẳng do ảnh hưởng của bệnh. Một số bệnh nhân ung thư sẽ cố gắng kiểm soát căng thẳng bằng cách hút thuốc hoặc uống rượu, điều này sẽ khiến chất lượng cuộc sống trở nên xấu hơn sau khi điều trị ung thư. Những bệnh nhân nào mà có thể dùng phương pháp giảm căng thẳng hiệu quả hơn, chẳng hạn như các kỹ thuật thư giãn và quản lý căng thẳng, cho thấy giảm được mức độ trầm cảm, lo lắng, và triệu chứng của bệnh ung thư. Tuy nhiên, không có bằng chứng nào cho thấy rằng quản lý căng thẳng tâm lý thành công sẽ giúp cải thiện được khả năng sống sót của bệnh ung thư.

Khi căng thẳng trở nên quá tải, bệnh nhân ung thư có cảm giác bị bất lực hoặc tuyệt vọng. Điều này có liên quan đến tỷ lệ tử vong cao hơn vì những người cảm thấy bất lực hoặc tuyệt vọng từ chối điều trị, không tuân thủ các phương pháp điều trị, thực hiện các hành vi nguy cơ hoặc không duy trì lối sống lành mạnh và cuối cùng dẫn đến tử vong sớm.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ HỌC CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TÂM LÝ?

Hỗ trợ về tinh thần và xã hội có thể giúp bệnh nhân học cách đối phó với căng thẳng tâm lý.

- Đào tạo về thư giãn, thiền định hoặc quản lý căng thẳng
- Liệu pháp tư vấn hoặc trò chuyện
- Các buổi hội thảo về bệnh ung thư
- Hỗ trợ xã hội trong bối cảnh nhóm
- Thuốc điều trị trầm cảm hoặc lo lắng
- Tập thể dục

Theo như lời của các nhà nghiên cứu, những phương pháp này đã được tìm thấy giảm mức độ trầm cảm, lo lắng và các triệu chứng gây ra từ bệnh ung thư.

Các chuyên gia khuyến cáo tất cả bệnh nhân ung thư nên tầm soát tình trạng nguy cấp khi bắt đầu điều trị ung thư và tầm soát lại trong những thời điểm quan trọng của quá trình điều trị. Điều này đảm bảo rằng bệnh nhân nhận được dịch vụ chăm sóc chất lượng mà họ xứng đáng và để các nhà cung cấp đánh giá quá trình điều trị.

***Nguồn: Để biết thêm thông tin về các loại ung thư khác nhau, vui lòng xem qua trang mạng tại www.cancer.gov.***

*Hội Ung Thư Việt Mỹ có chương trình sinh hoạt và họp nhóm hỗ trợ tinh thần hàng tháng. Vui lòng liên lạc **714.751.5805** hoặc **info@vacf.org** để biết thêm chi tiết.*

# CANCER 101: PSYCHOLOGICAL STRESS & CANCER

*Cancer is the top killer in the community. The first line of defense for cancer is to increase knowledge and awareness, especially for the most prevalent caners affecting us. Cancer 101 is a series in our (VACF) newsletter that* ***highlights different cancers, treatment options and prevention methods.*** *This educational series complements the outreach and education that we do in the community and is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about the information you read, please consult your healthcare provider.*

## What is Psychological Stress?

Psychological stress is a feeling that occurs when people are under mental, physical, or emotional pressure. Although experiencing psychological stress is normal, frequent exposures to high levels of psychological stress over a long period of time can lead to mental or physical health problems.

Stress can be caused by everyday responsibilities and tasks. But high amounts of stress are caused by unusual events such as trauma or illness in oneself or family members. For example, when a cancer patient is unable to manage or control the impact of their cancer on normal life activities, they become distress. Studies show that extreme distress reduces the quality of life of cancer patients and is associated with poorer clinical outcomes.

## How does the Body Respond During Stress?

The body releases stress hormones, specifically epinephrine and norepinephrine, when triggered by physical, mental, or emotional pressure. This causes an increase in blood pressure, heart rate, and blood sugar levels because the body is perceiving stress as a threat.

Research has shown that people who experiences extreme long-term stress can develop digestive problems, fertility problems, urinary problems, and a weakened immune system. They are also more prone to viral infections such as the flu or common cold.

### Can Psychological Stress Cause Cancer?

There is no strong evidence that psychological stress directly causes cancer. However, psychological stress can increase the risks of developing cancer. For example, people under stress may start smoking, drinking alcohol, or overeating as way to alleviate the stress.


### How does Psychological Stress Affect People Who have Cancer?

Cancer patients may develop stress caused by the effects of the disease. Some will try to manage their stress by smoking or drinking alcohol, which worsens the quality of life after cancer treatments. Those who are able to use more effective coping strategies, such as relaxation and stress management techniques, have shown to have lower levels of depression, anxiety, and cancer related symptoms. However, there is no evidence that successful psychological stress management improves cancer survival.

When stress becomes overwhelming, cancer patients tend to develop a sense of helplessness or hopelessness. This is associated with a higher rate of deaths because people who feels helpless or hopeless declines to seek treatment, fail to adhere to treatments, engage in risky behaviors, or do not maintain a healthy lifestyle and ultimately resulting in a premature death.

### How can people who have cancer learn to cope with psychological stress?

Emotional and social support can help patients learn to cope with psychological stress.

- Training in relaxation, meditation, or stress management
- Counseling or talk therapy
- Cancer education sessions
- Social support in a group setting
- Medications for depression or anxiety
- Exercise

These approaches have been found to reduce levels of depression, anxiety, and symptoms from cancer disease or cancer treatments among patients.

It is recommended by experts that all cancer patients be screened for distress at the beginning of cancer treatment and re-screened during the critical points of treatment. This is to ensure that patients are getting the quality care that they deserve and for providers to gauge the course of treatment.

***Source: For more information on cancer related information, please visit the National Cancer Institute at cancer.gov.***

*VACF has a monthly support group and activities. For details, please contact us at 714.751.5805 or info@vacf.org.*