

# 癌症的心理照護



## 衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

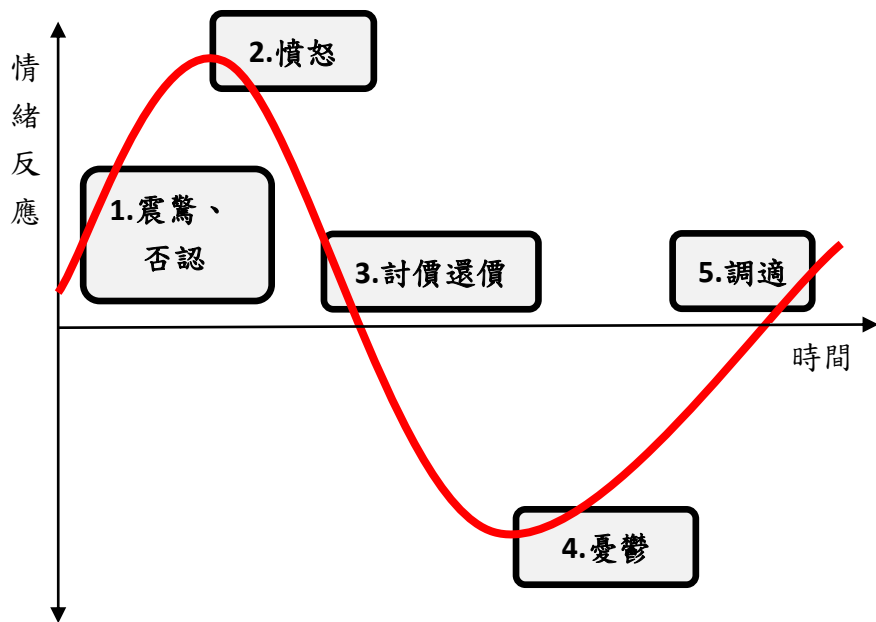
電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

### 一、罹癌後的心理反應，可分為五階段(Kubler-Ross)：

<p>(一)震驚與否認期</p>	<p>剛得知罹癌診斷後，通常難以接受，病人反應強烈。「這不是真的吧!」、「不會吧!我哪有那麼衰!」、「不可能是我!一定是誤診!」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 情緒：震驚、迷惘。</li> <li>■ 行為：不停地重複就醫或反覆檢查，希望推翻「癌症」診斷。</li> </ul>
<p>(二)憤怒期</p>	<p>經過反覆確認失敗，「為什麼是我，不是別人!」、「老天爺不公平!」、「我生病是被○○○害的!」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 情緒：委屈、怨恨、憤憤不平。</li> <li>■ 行為：可能開始尋找過去生活中引起發病的原因。可能會將怒氣延伸至家人、朋友、醫療人員身上。</li> </ul>
<p>(三)討價還價期</p>	<p>當發生重大創傷後，希望自己做出某些舉動，可有機會改變一切。「吃素還願!」、「真誠向上帝禱告!」、「希望病情不要像一開始那麼糟!」。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 情緒：焦慮、猶豫。</li> <li>■ 行為：藉由宗教力量來祈求能獲得幫助或奇蹟。有些病人另尋高明，不停更換醫院，尋找權威醫師。</li> </ul>

(四)憂鬱期	<p>病人對自己罹癌確信無疑後，容易出現低潮期。「我沒救了!」、「人生沒希望了!」、「什麼治療都沒有用了!」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 情緒：憂鬱、低落、難過。</li> <li>■ 行為：對任何事物提不起興趣、食慾不振、失眠、不想和別人聊天。</li> </ul>
(五)調適期	<p>經過一系列療程，病患接受罹癌事實，接受自己是癌症病人的角色。「我是個癌症病人!準備好和癌症長期抗戰與共存!」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 情緒：平穩。</li> <li>■ 行為：採取積極態度配合治療，勇敢面對癌症、面對死亡。</li> </ul>



★★★★ 特別注意 ★★★★★	
<ol style="list-style-type: none"> <li>罹癌心理反應五階段，隨著每位病患不同而有所差異： <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 不是所有病患都一定會經歷這五個階段。</li> <li>◎ 每個階段的時間長短也不盡相同：有些病患很快接受現實。有些病患長期處於負面情緒中，久久無法平復。</li> </ul> </li> <li>大部分病人的情緒會隨著疾病嚴重度、疾病的病程變化而起起伏伏。</li> </ol>	

## 二、癌症常見的困擾：

(一)癌因性疲憊：指長時間感到疲累的感覺，不會因睡眠或休息而有所改善。

生理	疲累、全身虛弱、沉重、慢性疼痛、精疲力竭。
認知	難以專心、記憶力變差。
情緒	因為疲累，感到悲傷、失意、煩躁、 <u>焦慮</u> 、 <u>憂鬱</u> 。
行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 缺少活力/增加休息時間。</li> <li>■ 以前習慣從事的事物，覺得很無聊不想做。</li> <li>■ 做任何事情都需要經過一番掙扎，才勉強自己行動。</li> <li>■ 做事情做到一半就不想做了。</li> <li>■ 只要做費力的事，就會感覺病懨懨、不舒服。</li> </ul>
睡眠	<u>失眠</u> 、難以入睡、半夜容易醒來、比平常早醒來、睡得太多、睡起來還是覺得很累、沒精神。

## (二)癌因性疲憊之成因：

1. 腫瘤快速生長，使得新陳代謝率提高、慢性疼痛、貧血、失眠及器官功能失常等皆可能引起疲倦。
2. 治療副作用，容易出現電解質不平衡、食慾不佳、噁心、嘔吐，造成蛋白質、熱量、維生素與礦物質等營養素不足所致。
3. 病人可能持續面臨的壓力：
  - (1)不瞭解疾病與治療。
  - (2)疾病本身/治療副作用產生的疼痛感。
  - (3)對未來/治療效果的不確定感。
  - (4)身體外貌改變的恐懼與擔憂。
  - (5)疾病復發、惡化、失能或死亡。
  - (6)家庭社會角色轉變與關係改變。
  - (7)經濟問題或家人照護負擔。

### ★★★ 特別注意 ★★★

病人長期出現「癌因性疲憊」，可能導致：

1. 干擾日常生活功能(如：家庭、工作、人際)。
2. 影響個人生活品質。
3. 造成治療中斷或延長治療期。
4. 造成心理負面的衝擊。
5. 影響癌症存活。

## 三、心理調適方法：

1. 和醫護人員溝通釐清自己的問題與需求，瞭解疾病與治療的醫療資訊，以減少不確定感。

2. 維持規律生活作息，養成固定睡覺和起床時間。若感到疲倦時，可坐著放鬆休息，或從事讓自己愉快且健康的活動(如：閱讀、聽音樂、看電視)。若真的想睡，僅小睡片刻，不超過15~20分鐘，以免晚上睡不著。
3. 可選擇適合自己的體能運動，運動前需進行五分鐘的熱身，每週保持適當運動的好習慣。
4. 攝取均衡營養，積極配合治療。
5. 嘗試擬定出現階段可達成的目標，將煩惱或需要解決的事情逐條列出來，區分輕重緩急，再一件一件逐步完成。
6. 學習放鬆、正念技巧，練習專注於此時此刻，緩解情緒與身體不適。
7. 練習自我肯定，嘗試從不同角度來探索自己的疾病，尋找新的意義。
8. 若出現負向情緒時，可找自己信任的親友傾吐，或尋求醫療人員協助。
9. 透過病友之間的經驗分享，互相給予情緒支持與交流疾病適應技巧。

## 四、心理諮詢服務內容：

1. 評估病人心理困擾程度。
2. 降低病人的負向情緒，協助情緒宣洩與支持。
3. 處理病人的負向想法，引導病患建立適應性想法。
4. 運用放鬆、正念技巧，協助處理癌因性疲憊、焦慮、憂鬱、失眠等困擾。

