



守護天使守護您 翻轉癌症，靠您我

一晃眼，轉任腫瘤個案管理師已超過15年，這些日子來深深了解癌症患者心理的哀愁與無助。『憂懼』這名詞形容罹癌患者的心情，一點也都不誇張！罹癌對一個人的心理衝擊及創傷是多麼的巨大？常見患者憂心地說：「罹癌後不只回不到過去健康的那個我，還需面對看不見未來心理受創的我。」短短的一段話深深地震撼了我，足以見得他們對未來是多麼地徬徨及無奈。

文 / 吳淑雯

國泰綜合醫院社區護理組副護理長

研究發現，心理健康與否是影響免疫力高低最主要的原因，累積太多負面情緒，壓力隨之增加，長期累積過多的壓力便會引發身體發炎反應，進而降低免疫力，在抗癌期間免疫力的高低是決定治療成敗的主要關鍵。故在追蹤個案時會進行身、心、靈及社會評估，適時提供專業服務、心理支持及陪伴。因此心理健康是需要被重視的，以下為提供個案減緩壓力、調適心情促進心理健康的好方法：

增加對醫療團隊的安全感及信任感

鼓勵個案參與治療決策和團隊保持積極有效的溝通，提升對治療的信心。切忌不要道聽塗說及避免過多雜亂不安的訊息，錯過治療的最佳時機。

保持心情平靜穩定

建議個案善用各種紓壓方式幫助自己平

靜與穩定。在治療過程中，偶而出現負向情緒是自然的現象，沒有人天生知道怎麼應付罹癌的心情，因此我們都在學習與負向情緒共處，不需要自責，盡快尋找一個可以讓自己更舒坦、更自在的方法，不需給自己過多、過大的壓力。

嘗試轉念、適時調整目標

鼓勵個案用正向的心情去看待發生在自己身上的事。例如：我有一位非常樂觀、正向的個案，她說：「當我副作用太大時，我會和自己說，這一定是因為藥效發揮很好，所以我身體本能和藥物對抗，這是件好事，我實在太開心了。」換一個想法另有一片天，運用智慧好好嘗試轉念，將每一天當作全新的一天，好好開始重新出發。

保持樂觀心情、終結孤單

多數的個案會擔心家中長輩或朋友無法





承受這樣的事情，因此選擇不講，隱瞞自己罹癌的事實。所以常會造成物質和心靈需求的貧乏與孤單。故會建議個案適時維持與外在的聯繫，聯繫能夠讓你安心的人，讓他們知道如何協助你，不論是物質上的需求（如，幫忙照顧小孩、營養的補充）或是心靈需求（傾聽、宣洩、安慰、鼓勵、減少孤寂感）等，終結孤單保持樂觀的心情。

灌注希望、迎接未來

時時對未來充滿希望，規劃短期或階段性的目標，讓自己懷抱著美好心情，以渡過難關。有一個案每每做完一個療程，就會犒賞自己放一天假或買一個小紀念品給自己，個案常說：灌注希望不一定要很大，一點微小的願望，都是很好的良藥。

「每一天都當作重新開始，把握當下不留遺憾」、「養成愛自己的習慣，不要讓癌症佔據生活的全部」，這是我常和個案分享的心靈雞湯。罹癌後好好靜下來想想，不自我否定、無論何時都勇於新嘗試、坦然和重要的人表達內心感受、把握當下好好度過每一天。

最後提醒個案出現負面情緒是很正常的！在探索和療癒因罹癌帶來的創傷前，我們都會需要多次宣洩、練習正念，以及發自內心建立個人信念，才有機會貼近自己的心，做到自我情緒管理：接納各種狀態的情緒，以及各種狀態的自己。找出對自己而言真正重要的事物，把每一天都當作重新開始，把握當下，不留遺憾。