

# 癌症病人的心理調適

罹患癌症是重大的壓力來源，從檢查、確診到後續的治療，是漫長且充滿挑戰的。無論是疾病症狀、治療副作用等直接與疾病有關的壓力，或因疾病、治療間接衍生的生活變動，都需要耗費病人大量的時間、體力、及心力來處理。

文 / 黃暉傑

國泰綜合醫院癌症防治中心臨床心理師



**在**這邊分享面對壓力時常見的身體與情緒反應，讓大家檢視自己的壓力狀態，並提供兩種能夠調整壓力狀態的方法。

## 癌症病人常見的壓力反應

面臨疾病壓力，病人可能會發現自己生活受到影響，出現吃不下、睡不好的狀況，或者發現常常感覺到心跳加速、呼吸急促、肌肉緊繃或痠痛等反應。嚴重一點的人會有頭暈、頭痛、胃腸不適、噁心想吐等症狀。

除此之外，病人可能會感受到多樣而複雜的情緒，例如緊張、低落、煩躁、悶悶不樂、莫名其妙想生氣等。然而，在檢查與治療刻不容緩的情形下，病人努力地配合檢查與治療，時常將心情感受放在一邊，甚至有時會因為這些感受太難以忍受而否定自己的感覺，告訴自己：「不要想太多」、「只要保持樂觀積極、正向看待就好」。

## 情緒的意義與功能

面對重大的壓力時，有負向情緒是很正常的事情。負向情緒固然難受，但每一種情緒都有其意義與功能，認識情緒的意義與功能有助於我們理解自己的狀態，並做出相對應的調整以應對生活中的各種挑戰。例如：



供我治療的選項代表還有方法可以解決，那我需要了解的資訊有哪些？可以配合的地方有？」

- 當在治療中感到難過、沮喪時，可以這樣想：「現在身體在提醒我需要好好休息、儲備體力，所以我可以適度的休息，吃好、睡好、進行適當的活動來補充體力、儲存需要的能量」。

除了認識自己的情緒與想法，並透過調整想法來舒緩情緒外，在此提供另一種方便操作的紓壓練習—自我暗示放鬆，協助您緩解身體與心情上不舒服的感覺。

### 透過自我暗示放鬆訓練調適壓力

自我暗示放鬆是透過把專注力放到自己身上，試著感受身體的感覺與狀態，激發副交感神經作用、降低交感神經作用，以達到放鬆身心的效果。

邀請您拿出手機掃描下方QR Code進入自我暗示放鬆訓練網頁，點擊練習音檔；或在網頁搜尋：**國泰綜合醫院→單位介紹→癌症防治中心→癌症防治→癌症衛教資訊→自我暗示放鬆訓練**。讓我們一起來練習，幫助自己的身心變得更放鬆、更健康吧！



- 得知確診時會感到震驚，是因為面對超乎預期的狀況，透過這樣的感覺會讓身體與大腦處於備戰狀態。確診時也可能感到生氣，認為「老天對我不公平」、「為什麼這種事會發生在我身上」，這樣的感覺能夠提供動力與能量去做出改變的行動。
- 面對手術、化療時會感到緊張、焦慮，是因為身體感受到正在面臨重大的威脅，提供這樣的訊號讓大腦與身體事先規劃與準備，面對未知的挑戰。
- 面對治療不如預期時會感到難過、沮喪，覺得什麼事情都不想做，是因為在配合治療、進行自我照顧的過程中投入許多努力、耗費許多心力，身體與大腦在告訴我們需要好好休息、補充並儲存需要的能量。

### 透過調整想法調適壓力

在了解情緒所代表的意義以及情緒的功能後，可以透過調整的想法來調整情緒，並進一步善用情緒的功能協助自己調適壓力。例如：

- 當面對確診時感到震驚、生氣，認為「這種事情怎麼會發生在我身上」，可以嘗試改成這樣想：「還好我提早發現了，現在有誰可以協助我？」
- 當面對治療的不確定性感到緊張、焦慮，擔心「不知道這個治療效果如何、會不會有副作用？」，可以嘗試改成這樣想：「醫生提

### 結語

癌症治療的過程中，會面對許多辛苦與挑戰，透過接納自身有負向情緒是正常的事情、認識每一種情緒感受都有其意義以及獨特的功能、練習轉換想法及放鬆訓練等方式，協助自己做更好的準備、更有動力面對疾病的挑戰與生活中的壓力。

若有想要更多的了解疾病適應以及身心功能調適，可以向您的主治醫師、個案師詢問心理調適相關資源。