



文 / 龍奕薰

汐止國泰綜合醫院癌症防治中心臨床心理師

漫漫抗癌路 癌症治療過程中的心理調適

林小姐咳嗽了一段時間，本來以為是感冒，但一直吃藥都沒有改善，因此來到醫院檢查，踏進診間那刻，醫師告訴她這些症狀不僅僅是單純感冒，而是惡性腫瘤。面對罹癌，她感到震驚又衝擊，但也立即決定積極配合治療，可是隨著治療持續進行，身體常有很多不舒服，有時也不知道到底是治療副作用所引起，還是疾病又發生了什麼變化，而且每次出院後好像就只能倒數著下次入院的日子，什麼事情都不能做，心情一直好不起來，有時也會很疑惑，明明已經堅強地面對治療，卻愈來愈沒自信……

癌 症病人在面對疾病與治療的過程中，時常會經歷各種層面的衝擊和失落，他們可能會感受到震驚、害怕、難過、沮喪、生氣、不安等情緒，腦袋中也充斥著各種想法，例如：「為什麼是我」、「聽說化療很辛苦，我能撐過嗎」、「我不能影響家人」……等；人際與生活方面，可能因疾病使工作和生活規劃受影響，連帶產生經濟和家庭照護壓力，另外，病人經歷辛苦的手術和治療，可能因副作用使其體力下降、外觀改變，自我形象的衝擊亦可能使其人際社交方面的互動減少。而且，在治療這條路上，癌症病人可能要面對好多的關卡，有時就像站在分岔路口

，在排山倒海的資訊之中盡力選擇最適合自己的道路，努力地往前，卻仍有很多絆腳石，也不知道終點究竟在哪裡。

在這段抗癌的旅程中，每一步都可能是滿佈荊棘的道路，身體上的疼痛與治療帶來的不適，我們常常能看見，甚至有具體的方法去緩解，然而，心理上的受苦和情緒的起伏，卻往往隱形無痕，又影響深遠。在情緒調適方面，每個人適應的步調不同，有些快、有些慢、有些人起起伏伏，有時也會經歷情緒的反撲，例如：確診當下一片空白或忙著處理事情，當時都沒有哭，到了手術結束、開始化療時，突然感覺很沮喪和無力。

情緒是什麼？ 負向情緒就一定是不好的嗎？

其實，情緒是一種很自然的反應，尤其當面對重大的壓力時，有負向情緒是很正常的事情。情緒不只是一種憂鬱或焦慮的感覺，它還包含了心跳加快、呼吸急促、肌肉緊繃等身體激發感受，每一種情緒也有各自的意義和功能，例如：焦慮時希望預先因應，讓擔心的事情不會發生；或難過哭泣讓旁人知道需要安慰與支持；有時，負向情緒也像是一種提醒，告訴我們是需要休息、補充能量的時候了。

無論在癌症治療的哪一個階段，情緒都需要被好好地照顧，我們可以透過以下三種方法自我調整：

- 1.身體的放鬆：**身心是互相影響的，當有情緒時，身體與臉部亦會緊繃，因此適當地透過自我暗示放鬆訓練或緩慢呼吸等方式放鬆身體，也能達到調適情緒的效果。
- 2.心情的放鬆：**練習辨識、覺察情緒，試著關注身體感受，問問自己「我現在的感覺是什麼」，稍作停留，以開放的態度接納它，並找他人談論或透過文字抒發，練習表達和溝通情緒。

3.想法的放鬆：負面情緒經常來自於我們腦中自動化地對情境或事件產生負面的內在對話，練習覺察並調整自我對話的內容，找別人討論、看見自身的盲點，也藉此了解哪些事情是對自己真正重要的。

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治療過程中的各種挑戰。但當發覺情緒困擾程度較高，出現心情持續低落、注意力不集中、食慾下降、睡眠障礙、對生活上的大小事失去興趣，且已對生活造成嚴重的干擾，甚至出現自殺的念頭，症狀持續數週或數個月以上未能減緩，建議進一步尋求醫療團隊、臨床心理師或精神科醫師等專業資源協助。

願意來醫院接受檢查與治療，顯示你已經對疾病壓力調適具備良好的態度。正如身體需要藥物與療程來癒合，我們的內心同樣需要被傾聽和照料，不要忽視了心理健康的重要，與其抗爭，不如擁抱它，讓它成為讓你更堅強的力量。

即使生病了，仍可以好好「生活」

