

乳癌衛教-乳癌病人的心理調適

確診乳癌是生活中重大的壓力來源，後續的檢查、治療、症狀以及副作用也常造成生活巨大的改變，無論是直接與疾病有關或間接衍生的生活變動，抑或是原先生活中的壓力，都需要耗費病人大量的時間、心力、及體力來處理。

面臨上述情況，病人會感受到多樣而複雜的情緒，例如震驚、難過、緊張、生氣等等。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」。

在這邊想跟大家分享，當面對重大的壓力時，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：

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。

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：

- (1) 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？」
- (2) 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？」
- (3) 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」。

面對乳癌的過程中有許多辛苦與挑戰，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它獨特的功能、練習轉換想法等方式，協助做更好的準備、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、個管師詢問心理調適相關資源。

癌症防治中心 臨床心理師 黃暉傑