

疾病適應 從心開始

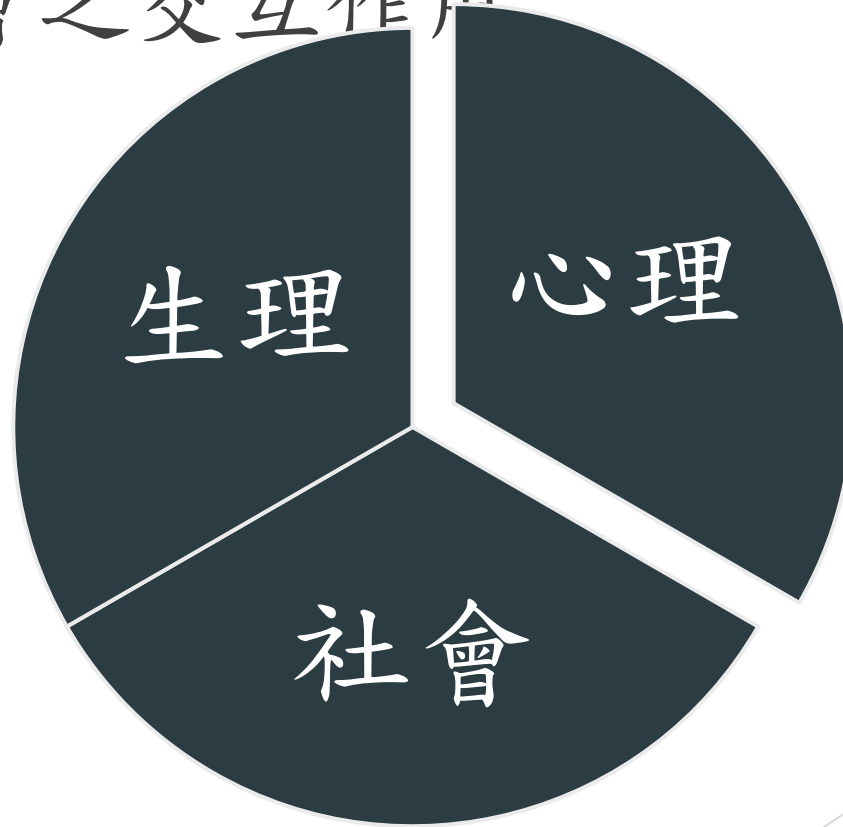
談罹病後的心理壓力與照顧

永綦教育基金會
肝病防治互助小組
國泰綜合醫院
2019年1月26日

蔡青霖 臨床心理師

困擾如何發生？

▶ 生理-心理-社會之交互作用



「心理腫瘤學」的內涵

- ▶ 心理腫瘤服務為關於【健康】與【情緒】的旅程
 - 建立了一套機制
 - 找出需要被協助的對象
 - 提供心理服務
 - 排除病友在治療上面臨的困擾

為何需要心理腫瘤服務？

★癌症所帶來的衝擊難以調適★

癌症患者，約有47%的病患具有精神方面的【症狀】

- 2/3為【適應障礙】，以憂鬱情緒為主。
- 13%為【重度憂鬱症】
- 7%為【焦慮症患者】

癌症的心理層面

- 了解病人、家屬及專業人員對癌症不同時期的心理、社會、行為反應
 - 你心理想什麼，你想告訴別人什麼，你希望獲得的協助，你的行為反應。
- 心理治療
 - 症狀因應、心理調適。

心理腫瘤學的幫助

1. 處理病人及家人與壓力相關的身心反應
2. 維持良好的基本醫病關係
3. 協助生活品質之維護
4. 慢性疼痛處理
5. 精神疾病共病之辨識與治療
6. 自殺之評估與處置
7. 末期病患之整體照護

癌症病人的壓力源

- ▶ 癌症及診斷歷程
- ▶ 確診後繼續經歷症狀、診斷、治療、病情進展
- ▶ 罹癌衛生的生活變動
- ▶ 一般生活變動

悲傷

▶ 悲傷的五階段

- ▶ 否認（震驚、麻木、否認、孤立）
- ▶ 憤怒（憤怒、責怪、內疚）
- ▶ 討價還價（恐懼、沮喪、灰心、悲觀）
- ▶ 抑鬱（憂慮、抑鬱）
- ▶ 接受（新的身份、自尊、自信、生活、寬恕）

個人目標

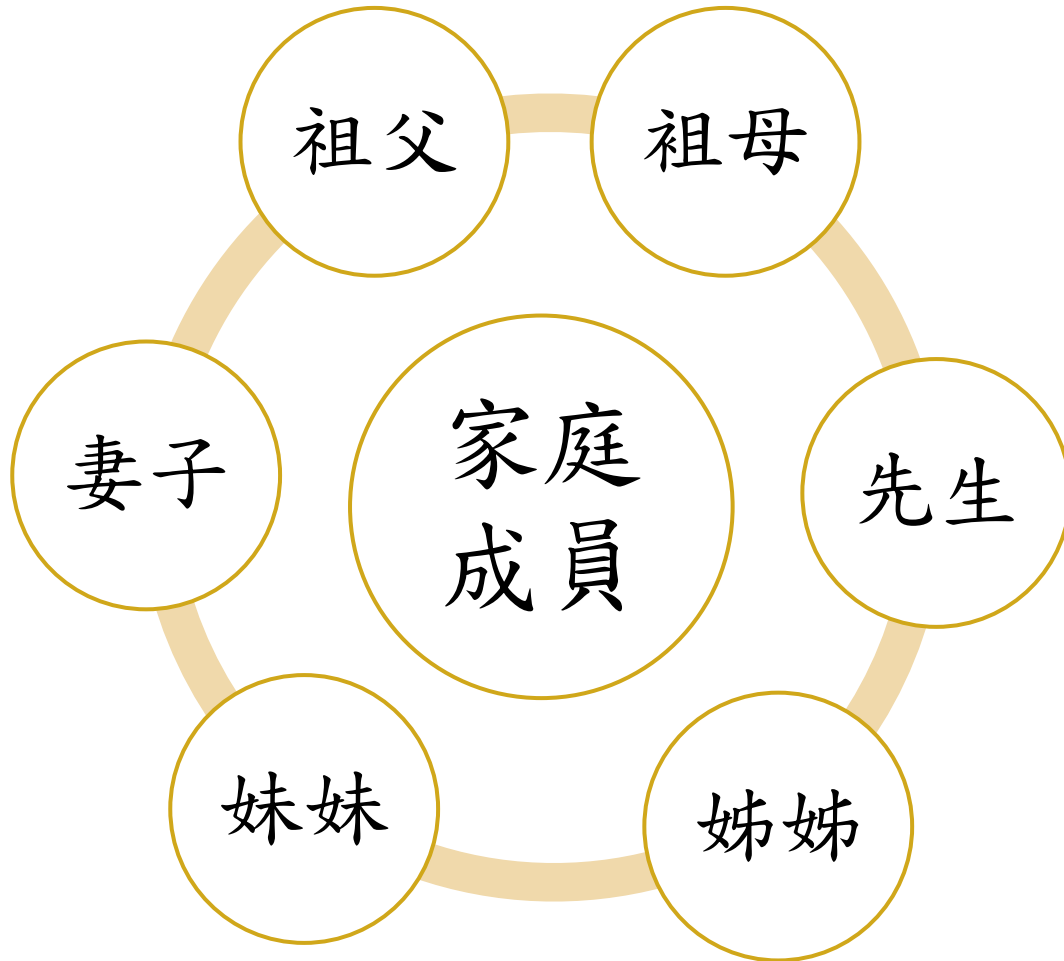
治癒

延長生命

減輕痛苦

安詳往生

家庭內面臨的問題？



1. 治療抉擇
2. 相處互動模式
3. 陪病安排
4. 經濟負擔
5. 家事分配
6. 其他家庭成員照顧

疾病調適與因應議題

1. 情緒需求
2. 疾病概念需求
3. 睡眠
4. 疼痛
5. 失能
6. 自殺風險
7. 未竟事宜
8. 死亡歷程

疾病適應技巧

▶ 自我照顧部份

- ▶ 避免後悔過去合理的決定
- ▶ 重新尋找自己生命的定位及意義感
- ▶ 維持平靜的愉悅活動

▶ 親友照顧部份

- ▶ 避免責怪及因果推論
 - ▶ 之前就叫你... (準時作息、注意飲食)
- ▶ 「認可」親友面臨很糟的狀況
 - ▶ 允許適度的情緒表達
 - ▶ 專注於支持及陪伴
 - ▶ 同理：1.專注與傾聽 2.重述 3.贊同與肯定

腹式呼吸放鬆訓練

姿勢

- 一：兩手臂放在背後，將手掌交握。
- 二：神力女超人姿勢。
- 三：雙手托在後腦或頸部。
- 四：手風琴呼吸

資料引自正念情緒療法-放下你的情緒執念，重新啟動你的人生，實現你的內在價值

關於呼吸的節奏

- ✓ 與記憶/恐懼
- ✓ 自然的吸氣，慢慢的吐氣

資料引自Rhythm of Breathing Affects Memory and Fear(<https://neurosciencenews.com/memory-fear-breathing-5699/>；原文刊於Journal of Neuroscience)