

如何傾聽病人的心情

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

當病人被診斷出癌症常呈現的情緒反應有：震驚、不相信(醫生搞錯了吧!?)、憤怒(怪醫生、怪家人、怪老天爺或自責)、討價還價(我孩子還小，讓我扶養他長大吧！我如果好起來，我一定幫助別人、做志工)、沮喪(情緒低落、食慾不振、失眠)及被迫無奈的接受；也會出現恐懼、不安、生氣、焦躁、麻木、罪惡感、無助、自憐、悲傷、幽默(自嘲)與懷抱小小希望…等許多複雜的情緒。到末期臨終階段還會出現：絕望、憂鬱、愧疚、想放棄、趕快解脫、自殺念頭、害怕被遺棄、沒安全感(無法讓家人離開半步)與莫名的恐懼(恐懼死亡、恐懼無法緩解的疼痛、恐懼死後未知的世界、恐懼與家人分離)；也會出現牽掛未了的心願、不放心年幼的孩子或年老的伴侶、虧欠、感恩、希望不要再有痛苦的善終…等心情。

■ 情緒小字典

- 情緒是主觀的感受，沒有是非、對錯。有時像一陣風很短暫，有時會停留比較久，但總會煙消雲散。
- 每個人表現會有個別差異，有的人採取壓抑、悶著不說；有的人會罵人、哭泣或睡覺。經過疏通的情緒可以轉化心情，反之壓抑太久爆發出來的強度很大，會自傷也會傷人。
- 抒發情緒的方法：說出來、寫日記、聽音樂、逛街買東西、看電影、整理家務、運動、靜坐…等。

■ 協助病人如何面對自己心情的方法

- 學習認識自己的情緒，承認並且接納自己有那樣的感覺。
- 探索情緒的來源，如：讓自己生氣的是疾病？是家人？自己？或老天爺？
- 練習將情緒說(寫)出來，或對當事人表達你的感受。
- 練習用別的方法表現自己的情感，如：畫畫、哭泣、或大叫，但避免傷害自己或他人。

■ 家屬如何面對病人的情緒

- 不批評、不建議，如：你不能生氣、你是男人，你不能哭、你應該…。
- 盡量接納並體會病人的感受或處境。如上廁所都要靠別人，真的沒尊嚴或沒用。
- 與病人討論彼此的感受與期待。
- 鼓勵病人多表達感受，並且用心聆聽，如專注聽，不要邊做事聽他邊說，或打斷他的話。
- 向病人保證，不管做什麼決定都支持他、陪伴他。
- 與醫療團隊討論，轉介專業輔導人員，如社工師、心理師、精神科醫師、宗教師等。

若有任何疑問，請洽

國泰醫療財團法人國泰綜合醫院社區護理組

(02)27082121 轉 3956~3959

汐止國泰綜合醫院安寧病房

(02)26482121 轉 6156、6157

新竹國泰綜合醫院居家護理

(03)5278999 轉 7911

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

D5000.381.2018.06 二修