

# 如何面對末期病人 之焦慮與憂鬱

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

## ■ 末期病人會焦慮與憂鬱的原因

### ■ 疾病造成不適症狀

末期病人出現身體不適的症狀，包括：疼痛、睡不好、食慾下降時，會讓病人陷入焦慮與憂鬱的情緒。

### ■ 害怕失能的過程

因此，常聽許多病人說：「我不怕死，可是這病不知要多久，我擔心拖累家人」。許多末期病人焦慮與憂鬱是來自於擔心失能的過程，會造成家人的麻煩。

## ■ 如何因應末期病人的焦慮與憂鬱

### ■ 鼓勵病人說出他內心的想法

當病人願意說出他心中的悲傷情緒時，我們就讓病人發洩，有時病人發洩完後，心情會較愉

快。有時病人說：「我覺得我越來越沒力氣，我知道我時間不多了」，此時家人或朋友常說：「不要想太多！」。其實，這樣回應病人，反而讓病人內心悲傷的情緒被中斷，他會認為不被了解，也許病人想交代一些事情，但無法說出，如果改變回應的方式，例如：「那種感覺一定很不好受吧！」可以觸動病人內心的感受，甚至能讓病人多抒發一些內心的悲傷。

### ■ 允許病人流淚

哭，是最好發洩情緒的方式，許多病人在大哭一場後，能用較理性的方式面對自己的處境，因此，允許病人流淚是很重要的。

### ■ 與病人分享共同美好的記憶

與病人一起分享過去美好的記憶及快樂的事。有時一同分享過去快樂的點滴，會幫助病人看到原來生命不只有生病這一段，也有許多美好的一面，可利用照片、紀念品...等，來共同回憶，或共同分享人生經驗。

## ■ 結語

焦慮與憂鬱是末期病人常見的情緒反應，此時家人的愛與關懷是最重要的，但如發現病人的情緒一直陷於低落的狀態，甚至想結束生命，仍需尋求專業人員協助，以確保病人安全。

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！

D5000.384.2018.06 二修