

如何陪伴癌症病人

國泰綜合醫院精神科臨床心理師
李侑昀



案例分享

蔡先生是62歲的退休男性，平時生活作息正常，也有良好的運動習慣，但今年年初開始持續咳嗽、喘不過氣，檢查後發自己現罹患肺癌。蔡先生得知後，獨自關在房間一整個下午，家人也不敢去打擾他…

而陳小姐是41歲的公司主管，一年前被診斷為卵巢癌，之後持續地接受治療，治療過程中的副作用讓她很難承受，甚至幾度想結束自己的生命，但在家人陪伴與支持下，目前病情已漸趨穩定。

對於癌症的恐懼

根據衛福部統計，105年十大死因的排序中，癌症占了第一位，占有死亡人數的27.7%。雖然在現代醫學下，癌症的治癒率及存活率已較往年提高，但對大家來說，得知罹癌時的震驚、治療過程中的辛苦以及重返社會後的適應等等，都是讓大家對於「癌症」感到恐懼的因素之一。

從震驚到接受

病人從得知罹癌一直到接受的過程是不容易的，而在面對這些失落時，若是身為親友，我們又可以如何提供適當的陪伴呢？下面藉由學者Elisabeth Kubler-Ross所提出的悲傷五階段論，讓大家瞭解大多數人在面臨失落時的心理歷程：

1 否認 「檢查結果錯了吧」、 「癌症才不會發生在我身上」

通常在面臨龐大壓力時，我們會先拒絕接受事實，情緒上的常見反應為驚嚇、麻木等等，這是人們保護自我的方式，因為「否認」得以讓我們從龐大且驟然來到的壓力源逃開，也讓我們暫時不必去面對那些不舒服的情緒。

在這個階段，親友可以做的是給病人一點時間，用關心與包容的態度給予陪伴，讓病人能慢慢準備去接受這個事實。

2 憤怒 「為什麼是我」、 「老天爺不公平」

當我們開始體認到自己無法再否認事實，但又還不能接受這樣的結果時，會產生生氣的情緒，有時會去怪罪別人，但很多時候是對自己生氣或懊惱，懊惱自己之前沒有重視健康等等。

要陪伴這個階段的病人是很不容易的，因為他可能會將負面情緒發洩在你身上，但與其與病人爭辯，不如與他站在同一陣線，讓他感受到他是被理解的。

3 討價還價 「我願意用財產交換生命， 讓我多活幾年」

當憤怒過後，我們會設法用各種方式或努力，希望能對現狀作點改變，例如讓自己多活幾年，或是讓自己有時間可以去完成一些事情。

這個階段的病人會出現很多矛盾，親友需要敏感地去觀察他的情緒，瞭解這些討價還價的背後，可能是對於生命一個很大的失落。

4 沮喪 「我沒救了」、 「所有事都和我沒有關係了」

在這個階段，因為前階段的交涉破滅，人們深刻的體會到事實，可能變得心情低落、話少或少與外界互動等等，嚴重時甚至會出現自殺的想法或行動。



在陪伴沮喪階段的人時，我們需要放慢步調，給予較多的傾聽和陪伴，也可以讓他們知道「我知道你狀態可能不好，不過我一直都在你身邊」。

5 接受 「我可以好好面對這件事」

接受失落的事實是需要時間的，因為它不僅是理性的接受，也是一種情感上的接受。當人們進入這個階段，會變得較平靜理性，願意接受現狀，也較有動力去思考下一步如何進行。

陪伴者在這個階段可做的，是和病人一起去討論這個失落事件在生命中的意義，像是「我之前太忙碌了，所以上天要透過這個疾病，讓我開始去照顧自己」，而透過這個歷程陪伴病人慢慢走出失落事件，重新回到生活軌道。

「理解」是最好的陪伴

不過上述的五階段因人而異，並不是每個人都會按部就班地照順序走完五階段，每個人的狀態都可能受到個人特質、環境及特定事件的影響，有些人只有其中幾階段、有些人則是一直無法走到「接受」的階段。但重要的是，我們必須去理解病人目前的狀態，以合適的方式給予陪伴或關懷，才能成為他們對抗癌症時一個強而有力的後盾。