



口癌心理议题

阳光社会福利基金会 牛慕慈咨商心理师



癌症，对大部分的人来说，会直觉地与另一名词—「死亡」画上等号。目前对于癌症已有许多先进的治疗，各类癌症的预后和死亡率也不同，但许多癌症患者即使在癌症治疗后仍免不了存有「自己将永远携带不定时炸弹-癌症」活着的想法，并且相信自己可能即将死亡，或非常靠近死亡。这样的想法自然会带来愤怒、害怕、焦虑、忧郁、悲伤、罪恶感、孤单等种种负面感受与反应：

治疗后，无论是否带来生理功能的改变，无论是否还需持续服药，「癌症病人」这个新的身分永远会影响个人的情绪与自我认同。在作者的实务经验中，最常观察到癌症病友的情绪状况是焦虑和忧郁，故以下将讨论此两种情绪的症状和改善之建议。

【焦虑】

焦虑的常见症状包含心跳加快、恶心或胃部不适、呼吸困难、胸闷或喉咙梗塞、头昏或晕眩、发抖或战栗、害怕自己失去控制等。癌症病人的焦虑有特定的发生原因，通常是焦虑死亡、治疗的不适，或是身体病痛。

建议：可尝试适度运动、听音乐、阅读写作、从事有兴趣的活动、深呼吸、放松冥想等，重点是适时地转移注意力到压力源以外的地方，让紧绷的思绪可以暂停。可以鼓励病患适度接触癌症相关的医疗信息，对癌症预后与治疗的影响有正确认知与期待，可避免过度的紧张和联想，并且做些心理准备。对于死亡的焦虑，则是一个较严肃的生存议题，通常对自己生命经历较满足的人，较不会对死亡产生焦虑。故可鼓励病患思考自己对于生命的期待，积极地把握时间完成想要处理的任务、经营自己重视的关系、检视自己与神的关系(若有信仰的话)。当病患能够投入自己觉得有意义的生活时，活能够感觉有目标、有使命，死亦能安然无憾、无悔无惧。

【忧郁】

忧郁的常见症状包含感觉无望、不想与人互动、对凡事皆无兴趣、懒散提不起劲、睡眠障碍、食欲大幅改变等。

建议：可尝试运动、外出晒太阳、规律作息、维持人际接触、找人谈谈寻求支持等方式。大部分的病患对于这些负面感受是不说的，觉得说了也没用，或不想影响他人，但是闷在心理通常导致恶性循环，或是延误了问题解决的时间。即使癌症有许多不可掌握处，但是正面的态度可增进罹癌后的生活质量，故心理师鼓励大家找合适的倾听对象，在安静安全的空间下，真实表达自己的情绪，好好面对自己的感受，处理它。同侪团体亦是很重要的支持系统，通常各地都有癌症病友会，可以互相交流罹癌经验，支持打气。

癌症带来的不只是恶梦，经历过的人时常也感受到对于生命的盼望、活着的珍惜与对亲友的感恩，这些时常是过去被忽视的生命滋味。走过癌症后，生命的味道改变了，变得五味杂陈，但用心地尝试以上建议，相信渐渐能使甘甜的味道多一些，苦涩少一些，与癌症和平共存。

