

艺术疗法在癌症患者心理干预中的作用

麦秀香 吴小丽

海南省肿瘤医院

随着癌症患者的日益增多，及人们对生活质量的追求，癌症患者的心理问题及心理干预越来越受到人们的关注。艺术治疗作为一门新兴学科，是心理治疗中的一种多媒介且特点鲜明治疗方式，也逐渐被应用于癌症患者的心理干预中。

恶性肿瘤是严重威胁人类生命健康的常见病、多发病，是患者严重的负性生活事件^[1]。部分患者会因疼痛、化疗后的虚弱、费用、住院周期或脱发等，出现很多心理、社会和情绪方面的创伤，而这些创伤往往很难用言语来表达出来，从而可能改变患者的个人性格和导致生活质量的下降^[2]。艺术疗法是癌症患者心理治疗干预的辅助疗法之一，其利用创造性的过程，让个人最深刻的情感得以察觉和表达。已有证据表明艺术疗法可以改善参与人员的心理健康和益于个人发展，并减少疾病带来的心理压力和疲倦^[3]。

一. 艺术疗法的概念及主要表现形式

1. 艺术疗法的概念

艺术治疗是在 20 世纪末才开始兴盛并发展起来的一种治疗手段，是以各种艺术为媒介来表达个体内心的情绪、情感及体验。艺术治疗具有非语言的沟通特质，同时艺术活动为参与者创造了一个安全、自由的氛围，这种氛围有助于降低参与者的内心防御^[4]，使其深层次地了解自我，进而重新整合所有资源进行心理重建，使参与者能够从个人层面上改变和成长。与常规的一对一心理咨询相比艺术疗法更益于一部分不善于表达且有心理疾患的患者，此形式以参与者为主体，不再以语言为媒介，并可通过艺术为媒介传递内心想法显现病理性的心理状况，同时对参与者具有疗愈作用。

2. 艺术疗法主要表现形式

艺术表现的媒介多种多样如绘画、沙盘、音乐等，即绘画疗法、沙盘疗法、音乐疗法等^[5]。

2.1 绘画疗法。绘画被认为是精神病学和心理专业治疗过程中有用的一部分，其是被医学界等领域广泛认可的^[6]。常见的绘画治疗方式有曼陀罗的绘画。参与者在“圆”中进行绘画创作，绘画时参与者不再跟着理性的思维，而是随直觉自由作画、填涂，最后完成绘画后给自己的绘画作品取一个名字，写上日期，而后对自己的曼陀罗进行解析与分享，治疗师此时更像是一位聆听者，不干涉患者的内心想法，使他们的情绪得以释放。在绘制曼陀罗的过程中，参与者专注于内在，曼陀罗就像一面镜子，观照参与者此时的内心世界^[7]。

2.2 沙盘疗法。沙盘游戏治疗是以荣格心理学原理为基础，由多拉·卡尔夫 (Dora Kalf) 发展创立的一种心理治疗方法。沙盘游戏是运用正向意象进行治疗的创造形式^[8]，沙盘游戏通过治疗师为来访者提供一个相对“自由与保护的空間”，参与者通过创造性地使用沙子、沙具和水，在沙盘中创造出一个情景来表达自己的内心世界，之后治疗师利用原型分析参与者所呈现场景的意象^[9]。沙盘中所表现的系列沙盘意象，营造出沙盘游戏参与者心灵深处意识和无意识之间的持续性对话，以及由此而激发的心理疗愈过程。沙盘疗法主要机制是治疗师与患者之间形成一种亲密关系，已取得患者的信任，而后患者在自由、封闭、安全的环境中自由创作，通过沙子、沙具等载体帮助患者消除心理障碍，充分发挥自身的自愈能力，从而达到提高心理健康水平的效果^[10]。

2.3 音乐疗法。音乐疗法是融医学、心理学、音乐美学、物理学为一体的一门跨学科的新的治疗技术它具有心理、社会等效应。治疗师可以有计划地、有目的地和科学地应用于癌症患者的康复和功能改善方面^[11]。

二. 艺术疗法在癌症患者中的作用

1. 提供情绪、情感宣泄的出口

癌症患者确诊至治疗当中会出现各种各样的情绪，如不能接受病情、担心、恐惧等，而艺术治疗是很好的情绪表达方式，参与者可以以各种艺术治疗表现方式使自己的情绪及情感得以宣泄，同时艺术治疗又可以使参与者真正直面自己的内心想法，并在创作中得到疗愈的效果，在艺术创作的过程中参与者还可以将自己的情绪体现在作品中，以作品作为一个宣泄“垃圾”情绪的污水桶。如在音乐治疗治疗当中的音乐选择也与个体的情绪有关，生气时部分人会选择快节奏音乐，相反伤心时的慢节奏音乐使他们的情绪得以抒发。Lillie 等人^[12]的研究表明在第一次接受放射治疗的女性中，是否听音乐对其产生焦虑是有影响的。同时陈丽晨^[13]等人的对照试验研究表明，癌症患者在接受放射治疗的前 15 分钟进行音乐干预焦虑水平得到了降低，这正是艺术治疗的作用。

2. 帮助建立自信心

癌症患者的心理问题的治疗很重要，心理问题的预防也是同样的重要。癌症患者的很多心理问题来自他们的疾病，如患病后的生理与身体的变化，家庭关系的变化，以及长时间的与疾病斗争等都有可能使他们丧失掉继续生活的信心。在接受艺术治疗时患者通过艺术的创作过程获得成就感和幸福感，从而提升他们的自信心，起到预防及干预心理疾病的作用。

3. 体现潜在的心理疾患

在艺术治疗的创作过程中参与者所完成的作品体现了当时当事人的想法和情感，因此在艺术治疗的过程中癌症患者不仅可以整合及体会他们的想法和情感，还可将其潜意识的感觉、情感与心理问题在作品中体现出来。部分癌症患者在治疗的过程中出现心理问题，但由于缺乏对心理疾病相关的认识，使得他

们的心理问题没能得到及早的干预，从而加重了心理疾患，但艺术治疗可以引出患者潜意识里的想法和情感，使他们在艺术创作过程中既得到疗愈又可以早发现并认识到自己的心理问题。

参考文献

- [1] 耿熠, 赵亚宁, 邬德东, 等. 238 例恶性肿瘤患者 SCL-90 的调查分析 [J]. 现代肿瘤医学, 2010, 18(03): 564-565.
- [2] Bilgin E, Onder K, Mustafa O. Art therapies in cancer — A non-negligible beauty and benefit. *Journal of Oncological Sciences*, 2018, 4(1): 47-48,
- [3] Heli Vaartio-Rajalin, Regina S, ki-Fischer, et al. Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review [J]. *International Journal of Nursing Sciences*, 2020.
- [4] Nainis N, Paice JA, Ratner J, Wirth JH, Lai J, Shott S. Relieving symptoms in cancer: innovative use of art therapy [J]. *J Pain Symptom Manage*. 2006 Feb; 31(2): 162-9.
- [5] 武培博. 论表达性艺术治疗在心理健康教育课程改革中的应用 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2016(04): 200+199.
- [6] Deshmukh SR, Holmes J, Cardno A. Art therapy for people with dementia [J]. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 Sep 13; 9(9): CD011073.
- [7] 谭瑛, 姚惠君. 论彩绘曼陀罗在高职心理沙龙中的运用 [J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2020(04): 117-119.
- [8] 师冬平. 奇妙的沙盘游戏治疗 [J]. 知识就是力量, 2011(07): 30-31.
- [9] 厉月, 周惠玉, 张宇廷, 等. 沙盘游戏治疗及其在大学生心理健康教育中的应用 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2020(04): 206-207.
- [10] 温丽娟, 杨德崇, 冯春梅, 等. 沙盘游戏疗法在抑郁症患者中的临床应用效果分析 [J]. 中外女性健康研究, 2020(07): 35-36.
- [11] 黄玲燕, 周建英, 李树雄, 姜忠于. 音乐疗法在肿瘤康复中的应用 [A]. 浙江省肿瘤医院、浙江省抗癌协会肿瘤护理专业委员会. 国家级胸部肿瘤治疗护理新进展学习班暨 2013 浙江省抗癌协会肿瘤护理年会论文集 [C]. 浙江省肿瘤医院、浙江省抗癌协会肿瘤护理专业委员会: 浙江省科学技术协会, 2013: 2.
- [12] O' steen L, Lockney NA, Morris CG, et al. A Prospective Randomized Trial of the Influence of Music on Anxiety in Patients Starting Radiation Therapy for Cancer [J]. *Int J Radiat Oncol Biol Phys*. 2020 Oct 26; S0360-3016(20)34350-9.
- [13] Chen LC, Wang TF, Shih YN, Wu LJ. Fifteen-minute music intervention reduces pre-radiotherapy anxiety in oncology patients [J]. *Eur J Oncol Nurs*. 2013 Aug; 17(4): 436-41.