

藝術療法在癌症患者心理干預中的作用

麥秀香 吳小麗

海南省腫瘤醫院

隨著癌症患者的日益增多，及人們對生活品質的追求，癌症患者的心理問題及心理干預越來越受到人們的關注。藝術治療作為一門新興學科，是心理治療中的一種多媒介且特點鮮明治療方式，也逐漸被應用於癌症患者的心理干預中。

惡性腫瘤是嚴重威脅人類生命健康的常見病、多發病，是患者嚴重的負性生活事件^[1]。部分患者會因疼痛、化療後的虛弱、費用、住院週期或脫髮等，出現很多心理、社會和情緒方面的創傷，而這些創傷往往很難用言語來表達出來，從而可能改變患者的個人性格和導致生活品質的下降^[2]。藝術療法是癌症患者心理治療干預的輔助療法之一，其利用創造性的過程，讓個人最深刻的情感得以察覺和表達。已有證據表明藝術療法可以改善參與人員的心理健康和益於個人發展，並減少疾病帶來的心理壓力和疲倦^[3]。

一．藝術療法的概念及主要表現形式

1. 藝術療法的概念

藝術治療是在 20 世紀末才開始興盛並發展起來的一種治療手段，是以各種藝術為媒介來表達個體內心的情緒、情感及體驗。藝術治療具有非語言的溝通特質，同時藝術活動為參與者創造了一個安全、自由的氛圍，這種氛圍有助於降低參與者的內心防禦^[4]，使其深層次地瞭解自我，進而重新整合所有資源進行心理重建，使參與者能夠從個人層面上改變和成長。與常規的一對一心理諮詢相比藝術療法更益於一部分不善於表達且有心理疾患的患者，此形式以參與者為主體，不再以語言為媒介，並可通過藝術為媒介傳遞內心想法顯現病理性的心理狀況，同時對參與者具有療愈作用。

2. 藝術療法主要表現形式

藝術表現的媒介多種多樣如繪畫、沙盤、音樂等，即繪畫療法、沙盤療法、音樂療法等^[5]。

2.1 繪畫療法。繪畫被認為是精神病學和心理專業治療過程中有用的一部分，其是被醫學界等領域廣泛認可的^[6]。常見的繪畫治療方式有曼陀羅的繪畫。參與者在一個“圓”中進行繪畫創作，繪畫時參與者不再跟著理性的思維，而是隨直覺自由作畫、填塗，最後完成繪畫後給自己的繪畫作品取一個名字，寫上日期，而後對自己的曼陀羅進行解析與分享，治療師此時更像是一位聆聽者，不干涉患者的內心想法，使他們的情緒得以釋放。在繪製曼陀羅的過程中，參與者專注於內在，曼陀羅就像一面鏡子，觀照參與者此時的內心世界^[7]。

2.2 沙盤療法。沙盤遊戲治療是以榮格心理學原理為基礎，由朵拉 • 卡爾夫 (Dora Kalf) 發展創立的一種心理治療方法。沙盤遊戲是運用正向意象進行治療的創造形式^[8]，沙盤遊戲通過治療師為來訪者提供一個相對“自由與保護的空間”，參與者通過創造性地使用沙子、沙具和水，在沙盤中創造出一個情景來表達自己的內心世界，之後治療師利用原型分析參與者所呈現場景的意象^[9]。沙盤中所表現的系列沙盤意象，營造出沙盤遊戲參與者心靈深處意識和無意識之間的持續性對話，以及由此而激發的心理療愈過程。沙盤療法主要機制是治療師與患者之間形成一種親密關係，已取得患者的信任，而後患者在自由、封閉、安全的環境中自由創作，通過沙子、沙具等載體幫助患者消除心理障礙，充分發揮自身的自愈能力，從而達提高心理健康水準的效果^[10]。

2.3 音樂療法。音樂療法是融醫學、心理學、音樂美學、物理學為一體的一門跨學科的新的治療技術它具有心理、社會等效應。治療師可以有計劃地、有目的地和科學地應用于癌症患者的康復和功能改善方面^[11]。

二. 藝術療法在癌症患者中的作用

1. 提供情緒、情感宣洩的出口

癌症患者確診至治療當中會出現各種各樣的情緒，如不能接受病情、擔心、恐懼等，而藝術治療是很好的情緒表達方式，參與者可以以各種藝術治療表現方式使自己的情緒及情感得以宣洩，同時藝術治療又可以使參與者真正直面自己的內心想法，並在創作中得到療愈的效果，在藝術創作的過程中參與者還可以將自己的情緒體現在作品中，以作品作為一個宣洩“垃圾”情緒的污水桶。如在音樂治療治療當中的音樂選擇也與個體的情緒有關，生氣時部分人會選擇快節奏音樂，相反傷心時的慢節奏音樂使他們的情緒得以抒發。Lillie 等人^[12]，的研究表明在第一次接受放射治療的女性中，是否聽音樂對其產生焦慮是有影響的。同時陳麗晨^[13]等人的對照試驗研究表明，癌症患者在接受放射治療的前 15 分鐘進行音樂干預焦慮水準得到了降低，這正是藝術治療的作用。

2. 幫助建立自信心

癌症患者的心理問題的治療很重要，心理問題的預防也是同樣的重要。癌症患者的很多心理問題來自他們的疾病，如患病後的生理與身體的變化，家庭關係的變化，以及長時間的與疾病鬥爭等都有可能使他們喪失掉繼續生活的信心。在接受藝術治療時患者通過藝術的創作過程獲得成就感和幸福感，從而提升他們的自信心，起到預防及干預心理疾病的作用。

3. 體現潛在的心理疾患

在藝術治療的創作過程中參與者所完成的作品體現了當時當事人的想法和情感，因此在藝術治療的過程中癌症患者不僅可以整合及體會他們的想法和情感，還可將其潛意識的感覺、情感與心理問題在作品中體現出來。部分癌症患者在治療的過程中出現心理問題，但由於缺乏對心理疾病相關的認識，使得他

們的心理問題沒能得到及早的干預，從而加重了心理疾患，但藝術治療可以引出患者潛意識裡的想法和情感，使他們在藝術創作過程中既得到療愈又可以早發現並認識到自己的心理問題。

參考文獻

- [1] 耿熠, 趙亞寧, 鄔德東, 等. 238 例惡性腫瘤患者 SCL-90 的調查分析 [J]. 現代腫瘤醫學, 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. 論表達性藝術治療在心理健康教育課程改革中的應用 [J]. 當代教育實踐與教學研究, 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] 譚瑛, 姚惠君. 論彩繪曼陀羅在高職心理沙龍中的運用 [J]. 齊齊哈爾師範高等專科學校學報, 2020 (04): 117-119.
- [8] 師冬平. 奇妙的沙盤遊戲治療 [J]. 知識就是力量, 2011 (07): 30-31.
- [9] 厲月, 周惠玉, 張宇廷, 等. 沙盤遊戲治療及其在大學生心理健康教育中的應用 [J]. 當代教育實踐與教學研究, 2020 (04): 206-207.
- [10] 溫麗娟, 楊德崇, 馮春梅, 等. 沙盤遊戲療法在抑鬱症患者中的臨床應用效果分析 [J]. 中外女性健康研究, 2020 (07): 35-36.
- [11] 黃玲燕, 周建英, 李樹雄, 薑忠於. 音樂療法在腫瘤康復中的應用 [A]. 浙江省腫瘤醫院、浙江省抗癌協會腫瘤護理專業委員會. 國家級胸部腫瘤治療護理新進展學習班暨 2013 浙江省抗癌協會腫瘤護理年會論文集 [C]. 浙江省腫瘤醫院、浙江省抗癌協會腫瘤護理專業委員會: 浙江省科學技術協會, 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.