

解開癌病人的心結

廖進芳女士 香港防癌會「癌症教育委員會」委員 專科護士

張佩蘭女士 香港防癌會「同路人」義工小組主席

病人獲悉自己患上癌症後，大多數人都會有不同的情緒反應。這些情緒反應和感受是人面對危機時一種自我防衛的心理反應。若病人得到適當的支持和輔導，這對他們的疾病、精神和心理情緒方面，均有莫大的裨益。

生理及心理研究報告均顯示，長期的情緒困擾或處於緊張的心理狀態，可壓抑人體的免疫防禦系統，減低人體對不正常細胞的抵抗力，從而助長惡性細胞的產生，削弱了抗癌的能力。因此協助癌症病患者及其家屬瞭解心理情緒上的問題，可幫助提高他們面對病患的能力。

患者的心理特徵

患者可能有部分或全部以下的心理反應，程度和時間因人而異。這些都是自然、正常及過渡性的反應。

反應一：震驚抗拒

「我感到整個世界都塌下來。」「我絕不相信會是我。我怎會患癌！」

患者初期多會覺得這是一件不可能發生的事，普遍的反應包括驚慌、毛骨悚然、恐懼、茫然或迷惘。

反應二：憤怒得病

當患者知道自己真正患上癌病，他們很容易會憤恨、怨天尤人、反覆哭訴**「何必偏偏選中我？」**以發洩其內心的怨憤，他們甚至會怪責上天對他們不公平而可能遷怒於醫生、護士、家屬、摯親、神明等。

反應三：恐懼擔心

「癌症會復發嗎？」「治癌的方法有效嗎？」

『癌』常常跟恐懼和死亡連在一起。病人對前景擔憂，胡思亂想更加增添對病情的恐懼，長期給自己帶來很大的心理壓力。但事實未必如他們想像中悲觀、可怕。

反應四：失落

「我已經不再是完整的我！」

某些治療會帶給病者生理和心理上很大的轉變，例如接受過子宮切除手術或乳房切除手術的婦女，對自我形象會感到有破損，認為喪失了女性的重要特徵，甚至影響夫婦間的感情。

反應五：退縮孤立

「請不要理我！」

很多時候，病者都希望有自己獨處的時候，好讓他靜心思想和整理自己的情緒。又或者他們覺得難於表達內心錯綜複雜的情緒。

但有些病者卻害怕被人歧視或不想家人過份擔心，將自己孤立起來，削弱了重要的支持網絡。

病者：積極面對

- 與瞭解自己的人接觸、傾訴等，藉此抒發感受，穩定情緒。
- 積極振作面對疾病，以最好的健康和心境對抗癌病，不要輕易放棄。
- 培養幽默感，娛己娛人，不但可消除緊張，引發笑容。歡笑對身心均有益處，可調節過低或過高的血壓，更可促進激素與抗體的產生。
- 若發覺自己不能繼續以往的工作，可考慮為自己訂立一些簡單的目標以建立自信及增加生活情趣。例如培養一些良好的嗜好、參加義務工作、為自己計劃一個健康和營養均衡的食譜、學習鬆弛自己和做適合自己體力的運動等，按部就班，逐步把目標實現。
- 病者應盡量保持心境平和，幫助身體產生免疫力，藉此加強治療的功效。

親友：真摯關懷

- 讓病者慢慢去接受和整理心情，家人不宜過於干涉病人的生活，給予適度時間和空間，尊重病者有寧靜的時刻。若親友擔心的話，不妨坦誠相對，互相表白內心感受，使雙方更了解。
- 讓病者抒發其感受。若病者哭泣，不要勸阻，以平靜的心聆聽，表示瞭解與支持，分擔病人的各種感受和反應。這樣便能給予病人最重需要的精神支持。
- 對於已婚的人，配偶的精神支持是最正面及最重要的力量。癌患者的配偶必須流露對患者的關懷和愛。

- 探病時，必須準備停留多一刻，不要來去匆匆，這才能分擔病者的心情。
- 如病者要求，可誠實告知有關病情。不著邊際的安慰和刻意隱瞞，只會造成病人對病情的猜疑和困擾。
- 提供實質上的支持。如主動暫為看小孩、代購買基本日常用品或陪伴病者到醫院覆診，也是可助減輕病者的心理負擔。

如何與病者溝通

- 遇上患癌的朋友，若不知說什麼話，可用親善的眼神或點頭等身體語言以示關心。
- 傾談前，首先要留意病者是否願意傾談，然後在自然輕鬆的環境下說話。
- 多聽少講，聆聽病者的心裡話，甚至牢騷，勝過滔滔不絕地講述自己的經歷，更不宜將自己的經驗與病者的比較。
- 不妨先探知病人對本身病情的了解有多深，或病者是否願意知道實情，再婉轉地闡述你所知的情況。避免不切實際的安慰。
- 適當時加入簡單的回應如「是的」等，可鼓勵病者繼續訴說。
- 遇到不明白的醫學上問題，不要強加意見或為病者作決定。
- 適當時，輕輕執著病者的手或拍拍他的肩膀，亦是一種親切的身體語言。
- 毋須刻意迴避談論「痛苦」、「死亡」等話題，病人若提到，可鼓勵他說出心中的恐懼和憂慮或放不下的心事，在可行的情況下，盡可能幫病人完成心願。
- 如病者有不斷自責的情緒，可引導病人回想自己的長處，對家庭和社會的貢獻，這對病者面對病患有積極的意義。

聆聽最重要

病者家人通常會有複雜的情緒反應，作為工作人員或朋友，最重要是聆聽。所說的話，往往反映對方當時的內心感受，或許是傷心、或許是自責、或許是憤怒。若能夠於適當時候作適當回應。例如反映此時此刻的感受，讓對方感受到你已明白他；或讓對方明白其實他已盡了力，確定他的能力及行為；給他們共鳴已足夠。同樣地，陪伴病人時，未必要用說話，可以是身體語言或寫信。身體語言，例如靜默、眼神接觸、觸摸對方；或為對方做點事，例如抹面等。

今天的事今天做

家人或朋友除要覺醒自己情緒外，更要懂得處理。第二是學曉了今天的事今

天做。工作上越少內疚、就越可以站得長久。第三是在可能範圍內，盡可能幫病人去完成心願。

家人如何在家照顧病者而不至於心力交瘁

其實家人最重要是珍惜與病人相處的每一天，要面對現實，不應花時間再去為病人四出尋覓良方把病醫好。如果家人本身心力交瘁，又如何照顧病人呢？不要自覺照顧不夠完美、自責等。照顧過程中，家人可能會忘記其實已為病人做了很多好事，但他們只會覺得做不夠、做不好。家人共聚一起討論以致互相肯定及確認。當然有需要的話可找醫院的醫護人員協助，得了支持，就如充了電般，令家人又重新站起來照顧病人。

還有誰可幫忙

一般人獲悉自己患上癌病，往往感到驚惶失措，徬徨無助。事實上，社會上不少熱心的機構和人士正不斷為癌患者提供各類的支援服務，幫助病人面對癌病。有需要的朋友可利用以下的服務，紓減患癌的恐懼。

(一) 互助團體

患者與家人往往會因癌病感到有苦不知向誰訴或不知如何訴的情況。病人和他的家屬可嘗試參加一些癌症患者互助組織的活動，透過各類型的聚會和講座，積極地面對及重新掌握生命的意義。親人朋友亦可藉此坦誠的互相交流及暢所欲言。

(二) 熱線輔導

病友可透過電話熱線服務與一些從癌病康復過來的人訴說心中的憂慮。現時一些提供癌症支援服務的機構/中心亦設有這類服務。香港防癌會的「同路人」義工小組一直提供癌病熱線服務，以過來人的身份義務開解病友及其家人，減低他們對癌症的恐懼。

(三) 心理輔導

病者如發現情緒低落而難以忍受，可向醫生提出，由他轉往其他專業人士接受輔導。心理學家或輔導員可客觀地幫助癌患者解決思想、情緒及觀念上的難題，並可幫助消除與家人之間的隔膜。

(四)院內癌症病人資源中心

目的是為住院病人、康復者及其家人提供資訊輔導及教育等服務，協助他們積極面對治療以加速康復。

(五)社康護理服務

由一群經驗豐富的專科護士為病人提供家居護理，如傷口、失禁、造口、胃喉、導尿管等護理服務。病人可於覆診時向主診醫生查詢或請任何註冊西醫轉介，家訪服務需根據醫管局之標準收費。

(六)家務助理

提供如輔助家務、膳食等服務。可請社工轉介。病者或家人亦可直接聯絡所屬地區中心，需酌量收費。

(七)復康設施租借服務

目的是協助病人解決在日常生活中因身體殘障所引致的困難。服務範圍包括由職業治療師評估個別人士的需要並進行訓練，和外借復康用具如輪椅、坐墊、助行用具或大便椅等。中心接受醫療人員轉介或病者直接致電預約。外借用具需收取按金和租金。

(八)暫託幼兒服務

目的是避免家長因需覆診或照顧其他家人而外出，把幼兒單獨留在家中，以致發生意外。