



第二部份 心理及情緒的控制

除了照顧好自己的身體之外，康復者更重要的是管理好自己的情緒。以下是一些建議。

(1) 處理期望

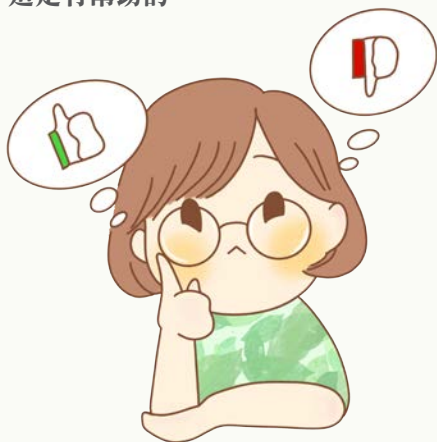
作為癌症康復者，最困難是怎樣處理自己對治療後如何生活的期望。實際上，許多人對於康復需要多少時間根本沒有心理準備，而康復所需的時間可能會比實際治療還要長。他們原本期望生活會在幾個星期或幾個月後就回復到以前那樣，而當事情不是如他們期望那樣發展時，他們會變得沮喪或苦惱，或自己以為做錯什麼事。

家人和朋友亦可能會有不切實際的期望。許多康復者表示，他們的家人、同事或朋友期望他們在治療結束後不久就回復正常。

在治療結束的時候，康復者要適應在家庭的新角色，往往需要時間和耐性。家庭的運作和每個人在家中的職責可能已經改變。舉例來說，假如在治療前是康復者負責煮食或打掃，但發覺這些工作現在已變得太吃力。

所以康復者應讓自己和身邊的人有時間去作出適應和調整期望。坦白說出感覺和需要什麼。讓別人知道康復者仍有很多問題要面對，以及仍然感到疲累、虛弱、疼痛或害怕，這是有幫助的。

與其他康復者聯繫。例如參與互助自助小組。如果發覺談到個人感受和需要時難以啟齒，可考慮接受個人或家庭輔導。醫生或社工可以轉介。



(2) 自責

人有時會為癌症而自責。可能自問是否在生活習慣或行為上出了差錯，沒有做些什麼來預防癌病，或者儘早發現，也可能因為病情影響親人而感到內疚。

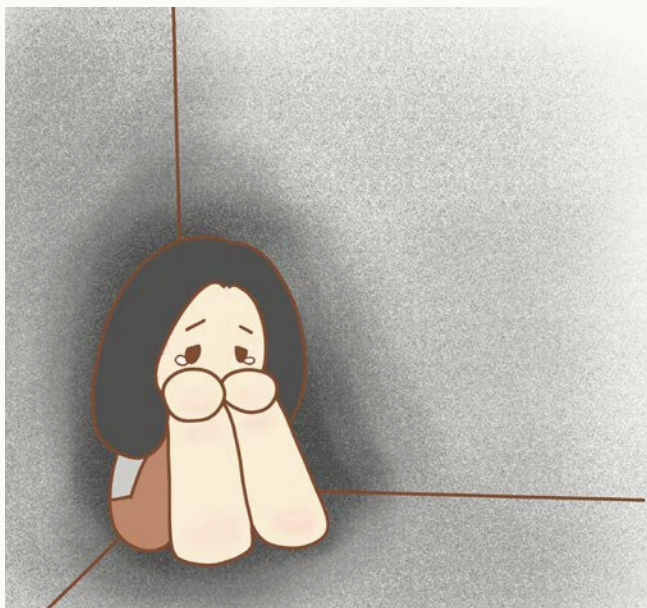
患上癌症的確令人遺憾，但到目前為止，人力尚未有能力完全遏止癌症的發生。記住不要苛責自己，嘗試把時間與心力投放想做的事情上，不要對過去的人生感到後悔和自責。



(3) 寂寞和孤獨

在治療結束後康復者感到寂寞或有孤立無援感是很常見的，出現這種情況的原因可能有很多。現在康復者可能真的花很多時間獨處，尤其是如果在休假，還未恢復上班。朋友和家人可能沒有經常地打電話或探望你，即使有家人和朋友相伴，假如覺得身邊的人未能了解自己的心情和經歷，或感覺與他們有隔閡，心想他們是否害怕面對自己，也可能仍會感到寂寞。

發覺自己懷念醫院或癌症中心的護士或醫護團隊的支持和作伴，你可能會覺得驚訝。對這些人戀戀不捨是正常的。在治療結束後，沒有了他們的支持，也許會覺得失落或精神緊張。如果感到寂寞或孤獨，最好能找人傾談，或是參加病人互助組織，把這些感受藏於心底只會令它們加劇。



(4) 傷心或情緒低落

雖然看來奇怪，但在癌症治療結束時感到傷心是正常的。可能會為失去身體某個部分、身體或精力水平起了變化、不能生小孩、及出現財政問題或失去安全感，甚至是回想起治療期間種種辛酸的時候而悲傷。

當治療結束後出現的改變時，哭泣或把感受表達出來是無傷大雅的，不必時時刻刻都積極樂觀或裝作快樂開朗。不過，有時康復者會發覺他們的哀傷永不消散，或者久而久之會更加嚴重。當傷心、絕望的情緒持續兩星期以上時，可能是患上了抑鬱症。可能出現的跡象包括：

- * 睡眠障礙 (失眠、作惡夢或睡得太多)。
- * 難以整理腦中思緒、胡思亂想。
- * 對家人、朋友或往日嗜好變得缺乏興致。
- * 暴食或食慾減退。
- * 經常哭泣。
- * 失去對性愛的興趣。
- * 感到不耐煩、不愉快，甚至絕望。
- * 有自殘，自殺的念頭。



如有這些抑鬱的跡象，要與醫生商談。也許要去見精神科專科醫生或其他精神健康專業人員。治療抑鬱可改善睡眠、食慾、精力和自尊心。

(5) 不安與恐懼

癌症康復者擔心癌症復發是很常見的，尤其是在治療後最初的一年半載。不安與恐懼的徵狀包括：

- * 情緒非常緊張，神經緊繃，恐懼。
- * 心跳加快。
- * 大量出汗。
- * 呼吸紊亂，需要一段時間才能回復平穩。



不過，隨著時間過去，你對癌症復發的憂慮可能會逐漸消失，但某些事件可能使那種不安和恐懼感即時重現。這些事件可能包括：

- * 你的覆診。
- * 聽聞別人確診癌症或死於癌症。
- * 到曾接受治療的醫院探病或路經該處。
- * 感到不適或呈現類似最初確診癌症時有的症狀。

對癌症復發的恐懼應該會隨時日變得較容易控制，雖然這種感覺可能永遠都不會完全消失。可是，對某些人來說，這恐懼感揮之不去，或者是太過強烈，以致他們不再享受生活、失眠或食不知味，以下的提示可能會有幫助。

- * 和醫生商量一下定期跟進護理。醫生可以給一些有關癌症復發的徵狀及要留意什麼的資訊。這類資訊可有助康復者不再擔心每次有疼痛即是意味了癌症復發。
- * 要了解明白現在能夠為自己的健康做些什麼，以及知道有什麼服務可供你使用，可讓康復者有更大的控制感。
- * 找朋友、家人、其他癌症康復者或輔導員訴說自己憂慮。很可能發覺情緒一旦表達了就比較容易放開。
- * 設法把精力專注於保持健康。嘗試吃有益健康的食物、定時做運動及有充足的睡眠。

(6) 沮喪或憤怒

許多癌症康復者對於癌症治療怎樣改變了他們的身體，而感到沮喪或憤怒：

- * 可能會因手術而留下了疤痕。
- * 可能會失去身體某個部分，例如乳房或肢體。
- * 可能要過著身上有造口的生活。
- * 頭髮可能脫落了，之後重新長出，但顏色或質地不同。
- * 皮膚可能因為治療而起變化。
- * 可能無法再生小孩。
- * 可能時時刻刻都感到很累。
- * 可能會吞嚥和進食有困難。
- * 或者感覺家人和朋友不願幫忙或支持。



這些改變部分可能會是暫時的，而其他則是永久的。別人或能看見這些改變，也可能不曾察覺。即使沒有因為患癌而身體出現改變，康復者仍可能會覺得，別人以不同的眼光看自己。害怕、焦躁、煩惱等情緒都會引發怒火，有時候實在很難找出憤怒的原因，不過試著冷靜想想憤怒的原因，仍是有助舒緩情緒，更何況感到憤怒也顯示自己還有力量，最好能引導這些力量以表達藝術形式如跳舞唱歌寫作等方面展現出來。

要對自己耐性。久而久之，隨著學習應付和接受這些身體上的改變，它們可能只會變成日常生活的一部分。甚至可能會把這些改變視作為力量和生存的象徵。

另一些人可能需要更長時間和有更大掙扎才接受這些改變。出現以下跡象，顯示你也許需要幫忙來應付問題：

- * 不想離開住所，因為不想別人看見自己。
- * 不想與人約會或認識新朋友。
- * 逃避和伴侶親熱。
- * 因為體重減輕了或增加了，所以感到難為情。
- * 不能接受現在的自己。

如果康復者對身體的改變有負面的感受，與信任的人談談，例如伴侶、好朋友或輔導員，這可以有幫助。許多人發覺，與其他康復者，不論是單對單、在互助小組傾談，都非常有幫助的。談論較為私密的改變也許會是困難的，也許會擔心，別人會認為康復者是只顧外表的，很在乎自己的樣貌。不過，這些都是十分常見、十分真實的顧慮。不讓別人知道自已的感受，可能令你無法做自己喜歡的事情或取得幫忙。



情緒管理的綜合建議

康復者可以嘗試自己處理，但是如果有困難便需要尋找協助。

(1) 康復者可自己採取的措施

各種負面的情緒是對癌症所帶來壓力的正常反應，根據研究資料顯示，生活態度越積極，治療效果越好；治療效果不佳的，通常生活態度較為消極、被動，接受治療態度也通常較為消極、絕望。因此，我們必須要有積極的抗癌態度，可運用一些方式來幫助自己提升心靈層次及生活品質。

康復者可採取的措施包括：

- * 與家人或照顧者一同決定該如何互相支援。
- * 當感覺焦慮和害怕時，不要自責或責怪他人。相反地，要正視自己對生活現狀所產生的情緒反應、擔憂和信念，並談談這些問題。
- * 參加癌症康復者自助團體，分享癌症治療的故事，自助又能助人。
- * 透過祈禱、冥想或其他方式獲得精神支援。
- * 一天做幾次深呼吸和放鬆運動。例如，瑜伽；閉上眼睛，深呼吸，放鬆時，想像自己身處在一個令人心曠神怡的地方。
- * 減少攝取咖啡因。它會加重焦慮症狀。
- * 考慮請醫生或護士作出輔導轉介。
- * 向醫生諮詢，瞭解可以服用的抗焦慮藥物。
- * 考慮試用輔助療法例如針灸、催眠、按摩和音樂治療。有些人發覺，這些治療可有助減低壓力和焦慮，並且也會有助舒緩疼痛或慢性疲勞等症狀。
- * 處理覆診時的不安。



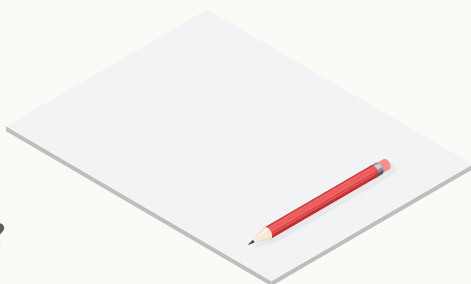
(2) 尋找支援服務

醫生會為康復者檢查及詢問近來覺得怎樣。要誠實、並準確講出任何不安的症狀。覆診時可能有很多問題要向醫生查詢，康復者可預先把問題記下以防忘記，亦可帶同親友，以方便做筆記和給予支持。覆診令康復者焦慮不安，擔心癌症復發的壞消息。也可能會因為重返醫院而勾起治療、檢驗和副作用的不愉快回憶。不過做過幾次身體檢查而一切正常後，康復者的焦慮感就應該開始減低。

覆診前預先用紙筆記下

要向醫生詢問的問題，例如：

- * 應該留意什麼症狀？
- * 癌症會復發的可能性有多大？
- * 服用的藥物還要服多久？
它們有沒有副作用而又可怎樣處理這些副作用？
- * 有沒有什麼持久的影響應該留意的？
如察覺有這些影響，該怎麼辦？
- * 要多久覆診一次以及為期多長？
到何處覆診？
- * 需要做什麼跟進或篩查測試？
要多久做一次這些檢查以及為期多長？
- * 可做什麼來減低癌症復發的機會？
- * 可做什麼類型的體能活動？



一些心理學家、精神科醫生和社工專注於癌症康復者的心理健康。他們訓練有素，懂得傾聽、發現問題並探索可以幫助康復者感覺更好的方法。護士、家庭醫生和心靈關懷人員也會提供諮詢服務。有些服務組織會透過電話、家訪或網上形式提供諮詢。如果康復者不清楚自己想要什麼幫助，也不要擔心，輔導員可以幫助康復者了解分析自己可能無法看到的事情。

參加癌症病人互助組織可以認識同路人、從他們的經歷中獲得啟發和支持。

