

心情有得揀 正面態度面對病情

李智群博士
註冊臨床心理學家

廖進芳女士
香港老年學會顧問護師（晚晴照顧）



面對癌症，患者難免感到恐懼、不安，甚至絕望。這些負面情緒的由來，主要來自難以預測的病情、漫長的治療、治療的副作用等。要幫助患者踏出陰霾，最有效的方法是，先聆聽，後教育，並耐心解答疑問，才能助他們鼓起勇氣，跨過心理關口，積極面對治療。

情緒起伏 患者、家人同受影響

肺癌病患者在確診病情後，情緒上都會出現類似以下的轉變：

1) 鬨怒

「為什麼癌症偏偏選中我？為什麼這種事情會發生在我身上？」是一般癌症患者的疑問，部分患者更會覺得自己定必是做錯事而被上天懲罰，所以會有鬨怒反應。



2) 封閉自己

不少患者仍然會有傳統的思想，覺得「癌症」是一種不吉利的病症，不願意宣之於口，有些患者甚至否定自己患有癌症。

3) 緊張

接受自己患病的事實後，不少患者因對癌症的認識不多，或對治療方法未曾聽聞，因而感到焦慮。此外，不少患者對電療、化療存有莫名的恐懼感，致每次治療前都會感到非常緊張。

4) 擔憂

不少患者擔心自己會成為家人的負擔，又擔憂一旦因病離世，便無人照顧另一半、家中長者、子女等；正值盛年的患者通常會擔心治療期間無法上班，影響家庭經濟狀況。

5) 抑鬱

部分患者會自覺「無用」，想法十分負面；至於復發患者，更因為又要展開長期的治療抗爭，而灰心、提不起勁，情緒可能因而陷入谷底，甚至有自殺傾向。

學習呼吸法 有助保持鎮定

作為親友，宜多加留意患者的情緒起伏，必要時應尋求專業人士的幫助。根據經驗，男性癌症患者通常會比較「收埋自己」，礙於男性的尊嚴，他們拒絕向家人透露情感，結果將擔憂、不開心的感情轉化為慴怒、暴力。

情緒激動時，患者可透過控制呼吸來舒緩情緒。做法是，患者先放慢呼吸，將思想集中並留意呼氣與吸氣，慢慢地，呼吸會放慢，肌肉亦不再繃緊，壓力會逐次減少。接著，患者亦可做

一些伸展運動，例如簡單的散步，讓自己的注意力放在四周的事物之上，皆可舒緩緊張情緒。

面對化療心態小貼士： 想像力可舒緩恐懼感 面對化療也不怕

臨床心理學家李智群指出如患者擔心治療期間出現副作用，患者及照顧者可先向醫護人員了解各種治療有機會帶來的情况，這不但有助打造心理基礎，患者亦能及早知曉如何處理副作用。

舉例說，不少肺癌病人也會擔心接受化療，因為覺得藥物注射入體內時會出現一種冰冷的感覺，其實可以在接受化療前透過想像力，幻想自己身處一個在陽光照射的溫暖房間之內，吃著酸溜溜的話梅，身體也隨之感受到那種酸酸的感覺，這些天馬行空的幻想可使情緒立即舒緩過來。

部分患者可能失去食慾，家人應多加體諒，明白患者絕非故意挑剔。另外，家人亦可間中以患者的喜好去烹調菜式，雖然未必所有食物都適合癌症患者食用，但間中少量的變化、遷就，都可以增加照顧者與病人之間的溝通，提升治療效果。

患癌不等於絕望，患者亦應在衣、食、住、行、愛，五方面保持優良質素，謹記情緒會影響病情，所以培養平穩愉快的心情對治療非常有幫助。

衣：要好好打扮自己，保持清潔，即可調整心情。

食：保持均衡飲食，間中可選取自己愛吃的食物調和一下。

住：多到附近的公園呼吸新鮮空氣，練習呼吸。

行：多與家人、朋友見面，適量社交可提升情緒。

愛：記得心情是可由自己選擇，多跟自己說鼓勵說話，不要埋怨自己，這就是愛錫自己的表現。

李智群博士
註冊臨床心理學家



如何與晚期癌症病人過好每一天

由於癌症患者的心情可能經常起伏不定，因此面對肺癌患者需要有另一套相處方法。

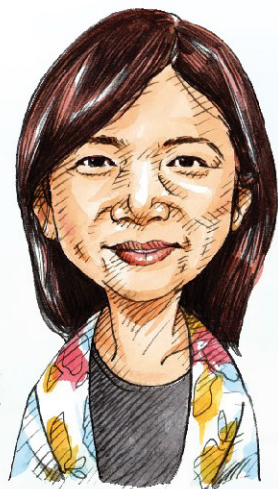
溝通小貼士一： 面對不同年齡患者 溝通方法大不同

不同年紀的肺癌患者，在面對癌症時會有不同的反應。例如，年長患者或會有放棄治療的傾向。事實上他們並非不願意接受治療，而是希望減少子女的負擔。所以為人子女者，不應該責備拒絕治療的患病長者，反而應細心了解他們的顧慮，並向患者表達「親情」才是最寶貴的東西，若能訴之以情，說之以理，患者大都願意繼

續接受治療。相反，年輕患者則會有多方憂慮，例如病情對家庭、經濟、個人能力上帶來的影響，當中特別是體力由強轉弱，會令患者經常出現掙扎與不安。家人可多陪同患者到外出，活動一下，增強患者的信心。

溝通小貼士二： 語言的表達

患者最希望得到情感的關顧，一個微笑、一個觸摸、一個關切的眼神，是愛及情感的表達。除此之外，語言的表達也是其中一種方式。可直接向患者表達感謝、祝福愛語，讓他們確實感到愛的存在。



廖進芳女士
香港老年學會顧問護師
(晚晴照顧)

回應患者的說話，以同感心的表達最為恰當。同感心是準確地回應對方的感受，可反映給當事人知道你明白他的感受，這份共鳴，往往有意想不到的效果。

身邊人若能夠於適當時候說話，並如實恰當地反映患者此時此刻的感受，或是傷心、或是自責、或是憤怒等，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，接納他的行為，這回應已足夠。

舉例說，有時患者會無緣無故大發脾氣，身邊人可直接問他：「我聽得出你鬍，不過唔知你鬍什麼，你可不可以告知我？」這邀請，患者可能先數身邊人的不是，但再談下去，可能他只是惱自己做不來以前能做的事，對他來說，這是一份很大的失落。身邊人的接納和聆聽，可讓患者抒發他的情緒，有助他明白自己的難過，因為得到別人的諒解，情緒由此得釋放。另外，親友別忘記，你可默默地陪伴患者，不囉嗦是一份珍貴的禮物。

開解小貼士一： 如懷疑患者有抑鬱 應與專業人士聯絡

如家人或照顧者察覺一些徵兆，例如患者突然交代保險、金錢的處理方法，又或常說「無啱喇」等負面字詞，可能已顯示了患者情緒低落，甚至有傷害自己或放棄治療的念頭。這時，必須及早向專業人士求助。

臨床心理學家會透過閒話家常，了解患者的想法，讓患者在卸下心理防禦的情況下，透露真正心聲。據經驗，不少癌症患者最終在專業人士的協助下回心轉意，所以家人切不可掉以輕心。

開解小貼士二： 為患者做點事情

若患者有心願，身邊人可幫助患者完成。身邊人盡可能把握時間，在可能範圍內，齊心協力支援患者，完成心願。不少研究指出，希望的功能可讓患者感到自己對疾病有著控制的能力，增強患者對癌病的心理調適，更有面對癌病帶來壓力的防衛功能。

患者的希望，可隨著環境和病情的改變而調校的。經常遇到的例子是，老人家希望飲「新抱茶」，但又知自己時日無多，若家人能夠安排在婚禮前，盡快舉行「斟茶」儀式，以圓滿患者的心願。

有些患者不敢或沒有想到自己仍可以擁有希望，身邊人可直接問患者有關他夢想或希望之事，有時會有想不到的回答。若是患者的希望能夠如願以償，這份滿足對患者和家人是非常重要的，尤對家人過渡哀傷是很大的安慰。

有時患者會有一些看似簡單，但對他而言很重要和特別的希望。例如希望喝一瓶冰凍的可口可樂、吃一磚腐乳等。有時家人卻偏執著，患者應該吃這些、不可吃那些的觀念，而拒絕患者的要求。其實，患者不會吃得很多，更不會因吃這些東西而影響健康或病情。反而患者的心願獲得滿足，那時的喜悅之情，往往使人感動開心。

注重身心社靈 患者及家人 共渡癌關

梁佩嫻女士

前葛量洪醫院註冊護士 (舒緩治療科)



作為家人，要多加注意患者的微小動靜，例如皺眉、出汗、手部經常按壓某位置、情緒煩燥、對人不瞅不睬，這些都可能是病情影響而出現的情況。家人可透過日常生活瑣事，帶起話題，在輕鬆的言談間，了解患者對病情的看法，如利用電視劇中的情況引發討論，毋須事事以「病」行先。

肺癌的影響並不只在患者身上，同時亦對家人、朋友等帶來衝擊，特別是需要經常與病人接觸的家人，可能會因為過份擔心患者，造成各種各樣的隔閡，繼而影響患者的情緒及接受治療的心情，形成一個惡性循環。其實，不論是患者或家人，在治療期間，亦應保持適當的社交生活，以輕鬆的心情面對漫長的康復之路。

保持身、心、社、靈健康

身體健康：肺癌患者的家人在照顧患者的同時，亦應留意自己的健康狀況。我們必須明白，治療及復康過程漫長，如家人體力透支，患者便無法得到全面的照顧及關懷。所以，照顧患者的責任不應落在一個人身上，應由整個家庭分擔，共同分配時間照顧患者，讓每位家人都可獲得足夠的個人空間，紓緩壓力。

心理健康：不少中國人對疾病有所忌諱，部份家人明明想跟患者討論病情進展，但礙於不同的「禁忌」，最終將想法藏於心底。耐心聆聽是非常重要的，不論雙方提出的看法如何，實際上都是真心交流，有助找出更正面的方法面對病情。

社交健康：如果患者體力許可，我們建議家人陪同患者到戶外舒展一下，不但讓四肢得到適當的活動量，繼而增加血液循環。另外，照顧肺癌患者的家人亦應每星期騰出個人空間參與其他活動，與朋友傾訴一下照顧患者時的問題，讓自己的情緒獲得釋放。

靈性健康：面對死亡時，人總會回顧過去，思考一生功過及人生意義。家人可從相片、紀念品等物件勾起患者以往的經歷，讓其回憶起人生的美好；家人亦可多表達關懷、感激，如感謝患者一直以來為家庭作出的貢獻，令患者更加安心。

與患者溝通的技巧

與患者溝通前，家人應先處理自己的情緒，最佳的辦法是與其他家人及親友分享當中苦與樂。如壓力過大，無法自行處理，應向專業人士求助。如果情況許可，亦應保持正常社交生活，提升生活質素，同時為患者注入正能量。

與患者溝通時，最重要是坦誠，不應對病情有所隱瞞。雖然病人或會間中說出晦氣說話，但絕非針對或懲罰身邊人，家人應予以體諒。如果患者主動表達心中的恐懼或擔憂，家人切勿加以否定，應以同理心陪伴在側，或提出可行的方法幫助解決。另外，家屬探病時可多與病人有身體接觸，亦可為他們按摩，紓緩痛楚。切忌只站在床尾位置或自行傾談，令患者有被忽略的感覺。