



(Getty Images)

紓解心理困擾 助抗癌症

人有喜怒哀樂，遇到不如意事，不免會感到苦惱、難過、心情憂傷。對於癌症病人而言，身體不適和治療帶來副作用，令他們較一般人容易感到困擾，亦因此特別容易產生負面情緒，感到恐懼、無能為力、傷感、焦慮和抑鬱。不過，心理困擾是癌症病人常見的情緒反應，許多病人視之平常，因而不加理會，未有察覺若果過度困擾，會對他們的日常生活造成嚴重影響。長期處於嚴重困擾的狀態，對病人的生理和心理均會造成沉重的壓力，亦會減弱治療的成效和拖慢康復進度。

輕微心理困擾的症狀

感到困擾是癌症病人常見的情緒反應之一，但通常情況輕微，常見的症狀包括：

- 恐懼、擔憂及對未來沒有信心
- 擔心自己的病情及治療的副作用
- 對健康轉差感到憂傷
- 懊惱為何不幸事情會發生在自己身上
- 情緒失控，變得容易發脾氣
- 感到自己無力掌控自己的生命
- 睡眠質素下降

- 食慾不振
- 精神不能集中
- 經常想關於疾病和死亡的事

心理困擾，不容忽視

一項最近在本港公立醫院進行的調查，訪問了283名在公立醫院接受化療或放射治療的乳癌病人，結果發現超過四成的受訪病人感到焦慮，近三成則感到抑鬱。調查人員其後再與當中十二位病人進行深入的訪問，發現受訪病人在接受治療過程中感到困擾，並衍生多種負面情緒：

治療成效

癌症病人擔憂治療成效，尤其若他們曾有親友在治療癌症期間去世，他們的憂慮更大。

副作用

病人亦恐懼治療會帶來副作用，主要原因是他們對治療的過程不認識，不知道接受治療期間，會否出現副作用及其程度的輕重，而且害怕副作用導致儀容受損，例如脫髮、皮膚轉差等。

復發機會

在治療期間，病人感到困擾，但這負面的情緒在完成療程後亦未能完全摒除，擔心癌症有機會復發，以及病癒後是否有能力應付日常工作。

抗壓能力下降

癌症病人抗壓能力較低，心靈變得較脆弱，尤其當他們受生理症狀困擾及缺乏支援時更容易產生負面的情緒。

調查結果亦顯示，病症或治療引致的痛楚及疲累、親友的支持，以及癌症治療

的種類，均會影響病人心理困擾的嚴重程度。感到較多痛楚及疲累、缺乏親友支持及接受化療的乳癌病人，心理困擾的情況會比較嚴重。

嚴重心理困擾的症狀

雖然，癌症病人感到困擾屬於正常的情緒反應之一，但若因此而不去理會，病人可能陷入過度困擾的情況而不自知，增加心理壓力負擔，影響日常生活，甚至可能阻礙康復進度。以下為嚴重心理困擾的病人常見的症狀：

- 過度擔心和恐懼癌症會損害身體的機能
- 大部分時間會感到極度哀傷
- 思想混亂，思路不清晰
- 對前景感到絕望和失去信心
- 與家人關係轉差，雙方無法溝通，甚至夫婦之間因不協調而爭吵傷害對方，令婚姻亮起紅燈
- 個人出現自我認同危機，不但產生罪疚感，同時感到生命失去意義

對抗心理困擾

健康的體魄有足夠的能量應付日常生活，工作、運

動、照料自己和家人的起居飲食都輕而易舉，癌症病人卻因患病而體能下降，看似輕鬆的體能活動變得舉步維艱，甚至可能需要別人照顧，難免心裏難受，再加上擔憂治療成效、癌症復發等種種困擾，令他們承受極大壓力。其實，只要癌症病人願意放開胸懷，樂觀面對，可紓緩壓力。更要社會、親友給予他們支持，助癌症病人渡過這艱苦時刻。

癌症病人可透過以下途徑，紓緩心理困擾：

- 與了解自己的人接觸，在自然輕鬆的環境下，傾談自己的病情和感受
- 做深呼吸及放鬆身體的運動、聽音樂和冥想等，都可以把對疾病的注意力轉移
- 參加病人互助小組，與同路人互相扶持
- 祈禱或尋求其他精神上的支援
- 向醫護人員尋求幫助向別人表達自己的困擾

是非常重要的，癌症病人可以諮詢醫護人員的專業意見，醫護人員經診斷、輔導後，可以找出問題的根源，從而對症下藥，協助病人解開困擾。由於癌症病人的心理困擾主要來自與治療有關的事宜，醫護人員可以向病人解釋清楚診斷過程、治療方法的選擇及其副作用；向病人推介一些合適的醫健教育材料；協助病人搜尋有用的資訊；以及處方藥物給病人紓緩不適的症狀。

當然，家人對癌症病人的支持最為重要，讓病人有信心完成治療過程。家人可擔當聆聽者的角色，細心傾聽病人感受，並鼓勵他們抒發自己的感受。病人接受治療時，或感到孤獨無助，若家人能陪伴左右，可以顯示對病人的關懷。此外，向病人提供實際幫助，例如協助照顧小孩、分擔家務、準備用餐等，亦可減輕他們的負擔，專注對抗病魔。

蘇愷慧博士
香港大學李嘉誠醫學院
護理學系助理教授

