

肯定自我 尋求內在能量

採訪／吳秋瓊
圖片提供／莊永毓醫師



癌症是一種威脅全人類的疾病，發生對象不分年齡、種族和國籍，隨著治療時期不同，癌症病人內心會產生程度不同的變化，為了協助病人面對癌症所帶來衝擊及心理負擔，以了解病人、家屬及專業人員，對癌症不同時期的心理、社會、行為反應，進行相對的社會心理治療，這項因應臨床需要所發展的專業領域，即是心理腫瘤醫學 (psycho-oncology)。

癌症病人通常要面對的是器官功能喪失，例如女性乳癌病人，必須面對身體意象的改變，加上放射治療、化學治療帶來的副作用，每一項都足以帶給病人巨大衝擊。有些人會噁心嘔吐，吃不下，掉頭髮，心情會覺得沮喪，這些情緒反應，都有可能促使治療無法繼續，其次是懷疑治療是否會成功，害怕自己成為別人的負擔、家庭關係改變等等，加上治療時期工作停頓，經濟問題接踵而來，如果是年長者，甚至需要子女請假回來照顧，各種問題接踵而來，更容易促使人陷入情緒憂鬱！

靈性探討 肯定自我價值

以和信治癌中心醫院為例，癌症病人在初診斷時，精神科就可以介入，主要還是根據病人的意願；莊永毓醫師表示，門診病人會經過「困擾溫度計」檢測，超過五分的病人就會先由社工師去關心，包含經濟弱勢需要申請補助、保險諮詢，家庭問題等，先經由社工師分析病人的問題，後續再轉介精神科醫師或心理師來治療。



癌症病人除了要面對疾病的威脅，治療期間預計有半年到一年無法工作，失去收入，通常會面臨經濟問題，這時就需要連結社會資源來協助，此外，則是對靈性的探討。

莊永毓醫師指出，即使現今的許多癌症，都可以經由妥善治療，從而恢復健康，但是多數人對癌症的刻板印象，仍是生命會受到威脅，內心會出現恐慌感，對自身產生懷疑，最常見的例子是，「我一輩子都沒有做壞事，為何還會得到癌症」，當病人產生這類內在靈性危機時，就需要立即的協助。

靈性探討，最早是用於末期病人安寧緩和照護階段，以提高病人尊嚴感，引領病人回顧生命的價值，這種著重於「引導就診者尋找和發現生命的意義，樹立明確的生活目標，以積極向上的態度，來面對和駕馭生活的心理治療方法」，又稱為意義療法 (Logotherapy)，由美籍德國心理學家弗蘭克 V.E.Frankl (1946) 所倡導。

■ 自我探索 尋找內在能量

以人為主體，最大的區分就是身體和心靈，如果把比喻為一部電腦，身體就是硬體，心靈就是軟體，再好的硬體，假使沒有好的軟體，還是無法運作，由此可見，病人的情緒困擾，將對病情發展造成不利的影響。

作為腫瘤身心醫學專科，同時也是台灣心理腫瘤醫學會理事長，莊永毓醫師表示，心理社會腫瘤學，是由吉米·霍蘭 (Jimmie Holland) 創建，霍蘭相信內心具有強大的資源，找出每個人應對逆境的有效方法，就能幫助癌症病人與家屬，面對人生嚴峻的挑戰。



對許多人而言，癌症與接近死亡、身體痛楚、喪失功能產生緊密連結，這樣的內在焦慮，會促使癌症病人產生不同反應，有些會自責拖累家人，也有因此更依賴家人，甚至造成家人極大的情緒壓力，此時，家屬就會成為精神科醫師、心理師照顧的對象。

莊永毓醫師表示，首先會先和家屬討論，先同理病人的感受和需求，引導病人說出內心的焦慮和期待，通常病人在敘述的過程，也能獲得情緒抒發，經由醫師的協助，慢慢梳理混亂的情緒，逐漸形成更明顯的輪廓。舉例來說，媽媽希望被照顧，就先釐清需求的内容，在敘述與整理思緒的過程，病人往往也會發現，原來自己的要求並不盡然合理，情緒也會趨向冷靜。

當然也有相反而極端的案例，此時，就必須安撫病人的情緒，分析這些無法被實現的需求，將成為親子之間的溝通阻礙，提醒病人，身為母親，如此珍愛家人，相信子女也會全力以赴想要達到符合病人的需求，但是，子女有自己的生活、工作、學業、家庭，現階段無力滿足病人的要求，日後每每回想這段過程，都將再一次感到痛苦，莊永毓醫師強調，精神科醫生必須先同理病人的感受，肯定病人對家庭的付出，以聆聽來轉移病人對個別家屬的情感依賴。





■ 改變認知 建立正向思維

對癌症病人的情緒調整，則會使用認知行為治療；認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy，簡稱 CBT），是以目標導向與系統化的程序，解決喪失功能的情緒、行為與認知問題。

從認知的層面去改變病人看待現況的心態，藉由問題，引導病人說出內心的感受，並協助病人不同的角色轉換，抽離自我，以不同的角色來看待同一件事情，藉由兩者的認知差異，建立起正向而具有建設性的思維。舉例來說，面對癌症病期的改變，病人聽到醫師說，這次血球數不夠，病人藉由認知練習，將原本會出現的負面思維「糟糕，狀況不好了」，轉為正向思維「那我就來想辦法增加血球數」！

面對癌症，對任何人都是極艱鉅的挑戰，即使如此，莊永毓醫師仍鼓勵大家，應該抱持平常心，克服內在的焦慮感，在體力許可的範圍，作緩和運動，參加醫師安排的團體討論，學習放鬆法，正念呼吸法，規律地練習，有助於提升身心的舒適感，緩解癌症治療過程帶來的壓力。🧘