

乳癌患者的心理問題及干預

文／宋麗華教授



概況

乳癌是女性最常見的惡性腫瘤，大城市女性風險最高，與城市生活節奏快、工作強度大、生活方式和飲食結構不合理及環境污染等諸多因素有關。中國乳癌發病率呈明顯上升趨勢，且發病人群越來越年輕化，甚至30歲以下乳癌患者在逐漸增多。

乳癌作為一個心身疾病，其心理社會因素在疾病的發生、發展中起重要的作用。乳癌的確診又帶來一系列新的壓力。無論是幫助病人瞭解診斷前已經存在的精神心理因素並努力改變，還是幫助病人緩解診斷後的心理壓力，對患者的康復或癒後都是至關重要的。

發生發展的原因

腫瘤的發生是一個多因素、多步驟、長期發展的慢性過程，是內在因素（個性特徵、生活方式、飲食結構、遺傳易感性等）和外在因素（家庭關係、社會關係及社會物質環境）共同作用的結果，不同器官組織來源的腫瘤發病因素又各有其特殊性。

乳癌發生、發展的精神心理因素如下：

- ① **競爭壓力大，改變了自然的生活方式**，如晚上加班、吃宵夜和熬夜等。研究發現，受教育程度高、工作壓力大、情緒易波動的白領女性的發病率正日趨增高。比如深圳作為一座移民城市，許多內地優秀的女大學生選擇到深圳，在競爭壓力中創業和打拼，30歲左右的女性患乳癌的機率比國內其他大城市要高，這被上海中醫藥大學教授、著名中醫腫瘤專家何裕民稱作「深圳30歲現象」。
- ② **情緒不穩定、愛生氣**，不良情緒不能及時宣洩，長期在體內積壓，也是乳癌女性生病的重要原因。

中醫認為怒傷肝、肝氣鬱結、兩肋脹痛，乳房和肝經有著密不可分的關係。當女性總是處於怨、恨、惱、怒、煩等不良情緒狀態，就會抑制卵巢的排卵功能，出現孕酮減少，使雌激素相對增高，導致乳腺增生，從而引發乳癌。

③ **個性過強和追求完美**，是乳癌女性主要的個性特徵。患乳癌的女性往往是家庭中最聰明、最有智慧的人，對自己要求過高，對家人也有過高要求，容易以愛的名義掌管丈夫及兒女所有的事。因為越位必然帶來相互的對抗情緒而不和諧，結果，最受傷害的是自己。

④ **負性生活事件、家庭關係不穩定及缺乏社會支援**是乳癌發生的催化劑。在乳癌患者中，因丈夫缺位（包括離異、丈夫去世或丈夫什麼事也不管）獨自承擔家庭經濟負擔和孩子教育的情況遠遠高於一般人群。因家庭結構缺失，或長期不良的家庭溝通模式，均會導致家庭成員處於缺少愛的環境，家庭矛盾叢生，長期無法解

決，負面情緒不斷積聚，可能導致癌症的發生。

診療及康復過程中的心理壓力

乳癌患者在診治過程中，不但具有一般惡性腫瘤的心理負擔，而且因為作為女性性徵乳房的喪失而造成女性的巨大心理衝擊，有時更甚於癌症本身。這些影響貫穿在疾病的診斷、治療、康復及隨訪的全過程，並且對於患者的婚姻、家庭、工作及社會角色造成一系列的後果，同時也對患者家庭成員的心理造成影響。正如「一石激起千層浪」，如果長期處於心理和生活動盪不安狀態，必將影響癒後。具體表現在：

① **癌症診斷時**，認為是絕症，對癌症的恐懼和對治療的擔心，帶來一系列心理應激反應。表現為日常生活的正常秩序被打亂，情緒低落，舉止失措，食欲下降，睡眠障礙，體重減輕等。家人之間相互擔心，都處在焦慮中，相互加重焦慮。

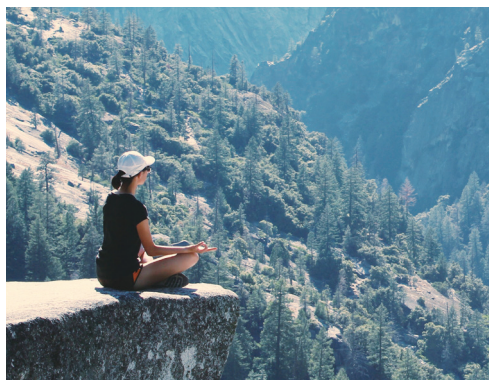
② **治療過程中的併發症**或不良反應、經濟壓力等。

- ③ **康復期**在家庭中的重新定位和角色轉換、**身體的殘缺影響自尊**、心理社會適應問題、關注身體變化、擔心疾病會隨時復發及內分泌治療所致性冷淡等，均會影響家庭生活及婚姻品質。

心理干預

乳癌心理干預，旨在為患者提供情感支持，幫助患者解決問題，以便她們能較好地經歷診斷、治療及康復的過程，更好地應對疾病。常用的有三種心理干預類型，包括心理教育干預、團體心理治療和個體心理治療。另外，社會支持，即社會、家庭、醫生及患者間的支持鼓勵，對患者的心理康復也是非常重要的。

- ① **心理教育干預**：目的是說明患者和家屬能理解和接受這個疾病，並且成功地面對它。患者越瞭解她的疾病與自身狀況，就可以生活得越好。總的來說，心理教育要實現幾個目標，如有關疾病的資訊傳遞，患者情感釋放，促進醫患交流合作和幫助患者自助等。
- ② **團體心理治療**：團體心理治療或團體治療，是指一個或多個治療師治療一個小團體的患者。可以採用任何形式的心理治療，包括認知行為治療、人際關係治療和心理動力團體治療。它以一種特殊的方式與其他患者取得聯繫，並從相似經歷的患者身上相互學習，為癌症患者提供社會支援。並且團體中的凝聚力也是一種強大的治療力量。包括認識癌症、抗癌明星座談、冥想放鬆訓練、氣功與康復知識討論等。



- ③ **個體心理治療**：即一對一的個體輔導。癌症的診斷及治療過程中的一系列問題，都會影響患者對

生活的希望和信心，也挑戰著患者對自我和世界的信念。如果應對失敗，會陷入一個無助、負面的惡性循環。而有效的心理治療，可以打破這個迴圈。並且一對一的個體輔導，可以更詳細及具體地對患者進行認知和行為指導，可以突出重點，並保護患者的隱私。

- ④ **社會支持治療**：包括兩個方面。一方面指客觀、實際的支持，即物質上的可見的幫助和社會關係所賦予的直接援助；另一方面是主觀、體驗的支持，即精神上的支持。具體措施包括提供乳癌病友座談、健康專題講座等專業支持，家庭成員共同參與的患者康復諮詢，以及從乳癌患者中招募康復互助志願者，在經過專業培訓後對新患者提供心理疏導。

綜上所述，乳癌患者患病前普遍存在不良性格或負面情緒的狀況，發病後至治療、康復的漫長過程中，也存在抑鬱、焦慮和恐懼等心理痛苦表現，心理狀況是複雜多變的。所以，一方面要加強對乳癌患者的健康教

育，定期或不定期對患者進行各種形式的心理輔導或心理干預。另一方面，需要配偶的積極參與，學習和加強夫妻間的有效溝通，進行有效的家庭支持。同時，還需要社會志願者等全社會的支持幫助。🙏



宋麗華教授

山東省立腫瘤醫院主任醫師，碩士生導師
國家二級心理諮詢師
濱州醫學院臨床醫學系
同濟醫科大學醫學免疫學碩士
山東省心理衛生協會常務委員
山東抗癌協會乳腺腫瘤分會常務委員
山東省醫學會安寧醫學分會副主任委員
中國抗癌協會腫瘤心理學專業委員會委員
山東省抗癌協會腫瘤心理學分會主任委員
山東省抗癌協會血液腫瘤分會副主任委員
山東省腫瘤醫院淋巴瘤和乳腺腫瘤科主任
山東省心理衛生協會心身醫學分會常務副主任委員
山東省預防醫學會腫瘤風險評估與控制分會副主任委員