

家人罹癌後，我能怎麼照顧他的情緒？

被診斷癌症是一件不管在生理、心理層面壓力都很大的事情，身為家屬的我們可以怎麼陪伴家人呢？

一、當事人的情緒：

生死學大師伊莉莎白·庫伯勒－羅斯醫師整理出當得知重大訊息時的五個反應階段：

- **否認 (Denial)**：在聽到不好消息時，會非常震驚，不願意接受這個事實，甚至否定一切，覺得診斷錯誤，要再找第二意見。
- **憤怒 (Anger)**：有時病人看到其他人健康，開心得說話做事，反照自己就會感到生氣、妒嫉，或是覺得別人不夠關心自己。這樣的憤怒常會直接投射在平常照顧自己的醫護人員或是家屬身上。
- **討價還價 (Bargaining)**：很多人會迫切的想要有個信仰做依靠，求神拜佛做懺做善事或任何其他包含中

醫、西醫或民俗療法的各種嘗試，只希望可以好轉。但當看到效果不如預期時，可能會對開始出現疑惑，覺得上天已不再眷顧自己。

- **憂鬱 (Depression)**：傷心失望，難過自己失去健康，無法工作和做自己想做的事，行動力也受到限制。擔心難過自己以後可能會成為家人負擔，害怕經濟會不濟，害怕家人會遺棄自己或是擔心自己到最後會一塌糊塗，一點尊嚴都沒有。
- **接受 (Acceptance)**：知道這一切現實是不可避免的，有的人會心甘情願的去面對，但也有的人接受了這個現實，但實際上卻不願去面對。

這五個階段不一定依序出現，也可能會來回跳動，甚至同時出現。但通常當情緒逐漸進入「接受」階段時，當事人的情緒狀態就可能會變得相對穩定。



二、如何了解病人的情緒與心理狀態？

方法一：語言上的溝通，藉由口頭的詢問來找出感到不舒服的來源，讓我們共同協助。

方法二：從非語文的行為觀察，讓我們藉由觀察來了解對方未直接表達出來的情緒。

舉例來說：

- a. 當病人對你生氣時，有可能是來自於疾病或治療過程的不適所引發的情緒反應，或著因為感覺辛苦，因此有些情緒需要發洩，不是因為你做錯了甚麼事而惹他生氣，或著因為這些事讓他把自己的情緒放大了。
- b. 病人的睡眠品質不佳（睡不著、早醒），除了可能是因為治療或疾病引起身體上的疼痛不舒服外，也有可能是受到情緒不佳或是擔心焦慮許多的事情，使得腦袋在睡眠時無法停止

運轉，進而導致失眠的狀況。

三、面對病人的心理狀態，該如何給予支持和陪伴？

- **耐心傾聽**，讓病人抒發自己所感受到的情緒，共同討論和尋求可能舒緩的方式。
- 有些人較不善於表達，在這種情況下，在一旁**陪伴**、用行動給予關懷照顧通常是勝於言語上的溝通。
- 給予即時且**正向的情緒支持與鼓勵**，千萬不要忽略病人表現出任何小細節的改變和進步（包括生理上、情緒上或行為上等各層面）。來自身邊親近的人的鼓勵，對病人來說是最強的支持力量！

四、小提醒：保持生活彈性，避免嚴以律己、顧此失彼！

- 讓自己的生活仍保有適當的休息和喘息空間是非常重要的事，千萬別因照顧病人而讓自己累垮了！

五、閱讀了以上資訊，如果還是有任何困擾或疑問，您可以尋找協助的資源：

◎ 本院醫療資源

- 精神科或家醫科醫師：
藥物治療
- 本院腫瘤個案管理師

◎ 電話諮詢

- 生命線：1995
- 張老師：1980
- 1925 安心專線〈依舊愛我〉

◎ 社會福利及社區資源

- 各地心理治療所、心理諮商所或身心科診所

參考資料來源：成大總院癌症中心
製作單位：8W
製作日期：111.01
修訂日期：113.08
DL-08-2-004