

灰色幽谷 別再獨行

精神科團隊能為癌症病友或家屬做些什麼？

文／精神醫學部 主治醫師 吳博倫

本院精神醫學部為癌症和心身症患者開辦了「照會特別門診」。照會精神醫學提供的是跨科的團隊服務，以癌症為例，不論是癌症病患或者病患照料者，生活秩序都將經歷重大改變，從被告知診斷結果、開始進行治療、病情緩解、復發，甚至到了臨終階段，在這些過程中的調適，最重要的支柱當然是來自家人、摯友、醫療團隊、個人價值觀、宗教信仰、支持團體，以及足夠的經濟或醫療保險等。至於患者或家屬何時會需要精神醫療服務？或者會被轉介來尋求精神醫療評估及協助呢？以下是經過潤飾的真實故事，答案就在其中。

故事1：

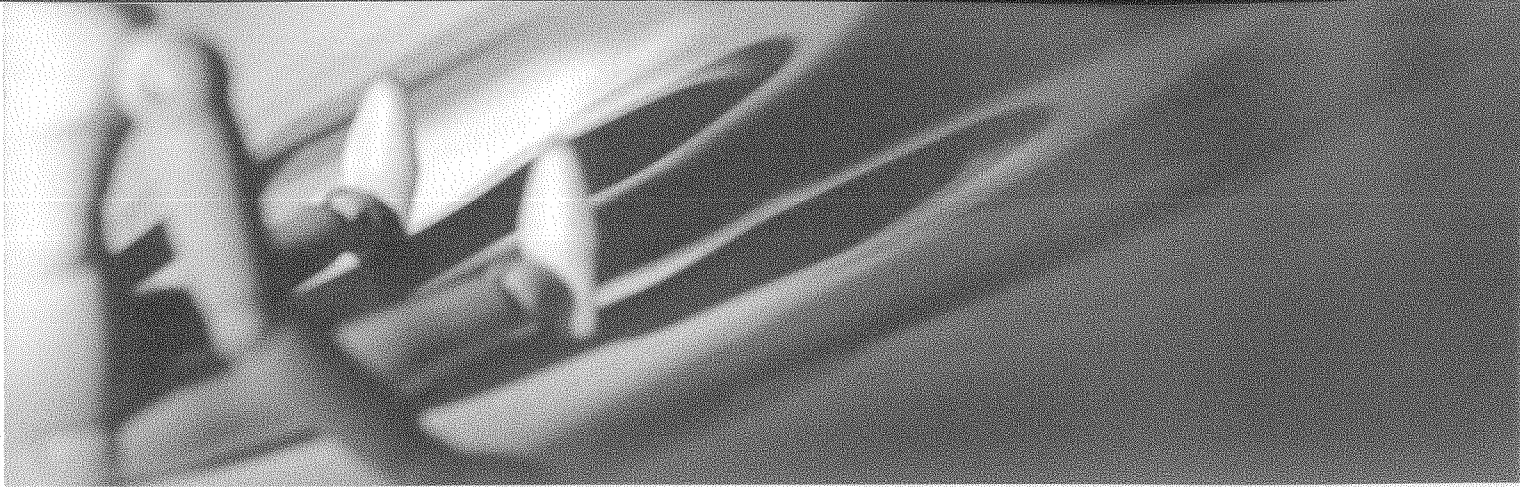
對13歲的安安來說，日子並沒有像她的名字那麼順遂，從她被診斷出急性淋巴性白血病至今已1年2個月。

見到安安時，她正住院進行第3次化學治療的療程。她的沉默、無助和失焦的眼神，令人感受到她心情的沮喪。近兩個月來，浮現在她腦海的是過往在學校被排擠的不愉快

經驗，她無法憶起曾經擁有的友誼與歡樂，不斷的過度自責是不是造成了父母的負擔，還擔心自己會不會睡著了就再也醒不過來。甚至，她彷彿聽見腦子裡有不知來自何處的聲音叫她乾脆放棄吧！

她的情緒痛苦指標落在最糟的那一端。知道她喜歡繪圖，我們請她以圖代言，她緩慢而潦草地畫出了淚漣漣的一張小臉。安安無法從張醫師對她的病情解釋中看到正向的希望，因為她現在的記憶力和理解力下降了，念頭也都偏往負面去了。她不像前一年，在治療過程還有熱忱享受她最喜歡的漫畫創作。我們試著以她能理解的方式對她解釋：她現在的憂鬱無助，可能的原因包括病情本身、疼痛與藥物暫時性的影響，這些情緒和「腦海裡的聲音」都可以藉由調節情緒的藥物獲得控制。

經過精神科的協助，10天後再見到安安，她有笑容了，神情輕鬆多了，也不再逃避好友的關心探視。這次，她輕鬆運筆畫了個搖曳生姿的、大大的向日葵送給我們。她的情緒、體力和腦力改善了很多，並且重拾



對自我的肯定，她知道雖然生了重病，但當下的生活還是值得努力下去。

故事2：

阿蓮姐今天有了嶄新的造型，戴著先生送的新假髮來到診間，自信滿滿地說：「我在家把家事都做完了，而且是自己騎機車來醫院的唷！」

兩個月前的她與現在判若兩人。當時她已經整整1個月陷入無端的焦慮，必須由女兒陪伴在家及到醫院看門診。她形容憔悴，體重從52公斤驟降到45公斤，並且曾經因為恐慌發作而兩度掛急診。

她原本是獨立自主的職業婦女，卻變得事事猶豫不決，缺乏自信，更因為覺察到自己連家事都做不好，電視也無法連貫看個5分鐘而更形沮喪。在這種無端的孤獨感及恐懼感環繞之下，她開始懷疑自己持續追蹤3年的乳癌病情已經惡化，即使檢查報告並無證據顯示異常轉變，她仍然被這樣的念頭折磨著，家人也不曉得怎樣才能安撫她。但在照會過精神科醫師之後，她終於走出了生命中的濃霧，又能看見藍天白雲。

故事3：

10個月前，胸腔科醫師介紹顏太太來諮詢她的胸悶與心悸。她與先生感情深厚，儘

管先生已經離開人世4年了，她的心情仍舊陷溺於當先生剛被診斷出肺癌第3期的驚恐無助，以及不斷回憶先生在治療期間的虛弱與痛苦。即使同意接受試驗性質的治療是她與先生共同決定的，她仍反覆自問她是不是做錯了？

顏先生非常勇敢，在往生前，曾仔細地向兩個未成年兒女及所有的家人，特別是對太太交代了身後事。顏太太是基督徒，在先生辭世後，她對自己的信仰產生了懷疑，她害怕教會兄弟姊妹的關切，也害怕自己的負面情緒會拖累他人，她甚至無法關切身旁的子女，因而更加覺得愧疚，認為自己是糟糕的母親，才是該死的人。她不斷有心悸、胸悶、沉重的感覺，很想早點到天堂與先生見面，但是她又忍不住擔心：「如果那裏沒有天堂呢？」

在我們的協助之下，顏太太現在已能撫觸先生在世時煮咖啡給她喝的杯子，不再拒絕參加朋友週末邀約的下午茶，也能帶著子女重遊先生曾經帶著一家人留下足跡的梨山與拉拉山。她不再過度自責，展開和子女更具意義的互動，並且重回學校進修過去想望但一度完全失去熱情的諮商輔導課程。

癌症雖然是生理機能改變的疾病，但其造成的衝擊與影響絕不僅止於肉體層面。個人的心理狀態，以及社會、家庭或伴侶關係

與社會角色都會產生重大改變，治療癌症的方式與過程也會影響上述情緒或心理狀況。相對的，上述狀況同樣會影響癌症的治療效果與生活品質。

面對「癌症」的身心調適要點整理如下：

1. 接納自己身處逆境產生的各種情緒
2. 理性評估及主動尋求「醫療訊息」：要與醫療團隊的專業人員並肩作戰，良性溝通不可或缺，包括希望怎樣被告知診斷及檢查結果、治療選擇、預期後果。
3. 生活型態與習慣行為的調整或改變：患者每天的作息、飲食營養、運動習慣、工作、興趣嗜好及社交生活等，至少有一部分會因為疾病而有所改變。為維持最佳作戰能力，必要時可尋求專業團隊「評估行為改變動機」與「擬定行為改變計畫」
4. 社會（支持）關係的調整：罹患「癌症」是整個家庭的事，不論是患者、照護者或其他家人，彼此間的情緒可能會連結得更加緊密，衝突矛盾亦可能隨之加劇。這是家庭關係改變的契機。
5. 疼痛不適及身體構造機能改變的心理調適：因罹病位置、分期，手術、化學或放射治療，患者的自我形像與自信可能受到不同程度的影響。尋求志工，特別是有「過來人」經驗的志工協助，是降低「不確定感」及舒緩情緒的極佳管道。

6. 尋求專業心理人員（心理師、社工師或精神科醫師）的協助：當患者的情緒反應或生理的不適反應，已超乎應有的情況，而持續影響生活與醫療品質，務必要尋求專業心理人員的協助。特別是在下表列症狀持續過久或程度嚴重時，更需要積極採取行動。☺

- 失眠
- 食慾改變
- 恐慌的情緒或生理反應
- 不尋常的情緒低落
- 能感受樂趣（對家人、事物、嗜好等）的程度下降
- 過度悲觀（例如預期各種負面事件或災難的發生）
- 專注力或記憶力下降
- 自信明顯喪失（過度擔心他人看法、自責、罪惡感），喪失求生意志