

生活在癌病裏



作者 Lavrel L. Northouse

譯者 辛幸珍

譯者序：

每一位學護理的同學，在往後的護理生涯中，必定會接觸到癌症患者。除了醫院的癌症病人外，在家庭裏、社區中，甚至許多團體裏都可能遇上許多癌患者，極需護理。

醫學進步，使得更多癌患者存活下來，但是因為癌病復發的特性，使這些曾經患癌者心裏留下一道陰影。這種癌病復發的隱憂，使得他們無法與常人一般生活。因此更需要家人、朋友來支持他們、幫助他們勇敢的生活。事實上每位癌患者的家人都能勝任此事嗎？或許他們需要專業人員的輔助，此時護理人員應挺身而出，幫助癌患者也幫助其家屬。

要幫助癌患者及其家屬，首先必須能設身處地，了解癌患者的心境及所遭遇的問題，本篇文章將導引我們深思癌患者的心理，對於日後處理癌患者心理問題，將有很大的幫助。

譯文：

儘管在今日因早期的診斷及有效的治療，使得更多癌症病人能繼續地活下來，然而人們對這些癌病已被控制或正處於緩解期的病人，卻很少投入更多的關注。

生活在癌病裏是怎樣一種經驗呢？患者會有怎麼樣的感受，價值觀及恐懼感呢？護理人員若能對病人之處境有深刻的了解，就更能幫助病人在他們剩餘之歲月中得到高品質的生活。

一、生活的改變：

一個生活在癌病裏的人，常會感到他們的生活形態與一般人有所不同，由於他們對未來沒有把握，很難為自己做計劃或下決定。通常，對於日常生活上的小事還不致有困難，但對於一些較大、較長遠的打算則需要與家人或親密的朋友做多方面的討論。也因為癌症病人無法預測未來，即使一些平常的定理，對他們來說也未必如此。這些現象對於緩解期的病人尤其真切。

例如：五十歲的華太太最近接受乳房切除手術，她曾說：「我的朋友要我與他們計劃八個月後的瑞士之旅，但我告訴他，我無法對那麼久遠的事情做計劃。雖然他說我看起來很好，要我不必多慮，但他似乎不了解當一個人一旦得知自己患了癌病，將永遠在心裏留下一道陰影……它使生命變得如此不可預測。」

在今天這種講求計劃與目標的社會中，似乎更強化了這種與眾不同的感受。一般人，他們期待著房子餘款付清的時刻，期待孩子長大或學業有成。相反的，癌病患者卻只能立下短期之目標，集中注意力於眼前的事，對他們來說，活下去遠比憧憬著未來更重要。

癌患者都極力想過正常的生活，他們對於這種生活改變的感受也會有變化，舉例而言，在心情好的時候，他們也許不會感到這種差異的存在，甚至他們會忘記他們的處境，而轉移他們之注意力到生活上的細節。然而當心情不好的時候，他們會因看到家人及朋友都能計劃未來而感挫折、憤怒自己無法過著無憂無慮的生活，無法對未來存著幻想。有些病人也會試著以「世上，無論是否得了癌症，誰能擔保將來會怎麼樣」的合理化心理來安慰自己。但是，這種生活差異的感覺，仍是存在他們心中。

事實上，這種感覺會使他們感到孤立，與週圍的人逐漸疏遠。曾有一個病人說：「有的時候我會覺得整個世界就在那，而我卻站在另一端看著每一個人。」

由於以上的原因，造成他們社交模式愈來愈狹窄，而且再也無法與他人愉快的分享生活上的事物。這種甚至會導致他們與親友間一個更大的隔閡，且阻礙了他們人格的發展。

但是從另一角度看，這種與眾不同的感覺，也有好的一面，如古柏—羅斯（Kubler—Ross）所說：「當你能深切體認到，每個新的一天都可能是你的最後一天，你會好好的珍惜，敞開自己，迎向所有的人們。」

就如同一位五十五歲曾接受兩側乳房切除術的乳癌患者所說的：「感謝癌症，它使我有機會去思考，以祥和的心情去接近上帝，接近我的同胞。」另一位病人則表示，癌病的經歷使他們更了解自己的情感，也使他們更能體諒別人。

護理人員如何幫助病人運用他們的潛力，從這種相異的感受中發掘生命的意義？法蘭克（Frankl）指出：沒有人能改變命運；但是我們卻能夠選擇如何面對它。這就是護理人員能夠幫忙病人的地方，鼓勵他們去體會這點，儘管在有生之年無法控制或消滅癌症，但卻可以掌握自己的意志，選擇如何去面對此種情境。

協助病人集中力量在他們所能做的，因這遠比集中注意力於他們所受限制的事物上更有意義。例如，一位中年男子因為患了腦瘤，無法從事往昔的工作，但他運用了在文學上的造詣，寫了一本有關自己得病經過的書，他說：「我已藉著這個腫瘤寫了一本書，它已成為我的職業，使得我的生命更有價值。」

與病患討論如何加強或減輕他們的隔離感，藉此護理人員可以幫助癌患者，增進其與周遭事物的關連，並減輕他們對生活上差異的感受。

二、過一個高品質的生活：

因為感覺到生命的不同，可以使病人重新思考他們生命的價值，且注意到如何去增進他們僅存歲月中的生活品質。要做到這一點，首先必須確定什麼才是有價值、有意義的？以及「高品質的生活」在他們過一天算一天的日子中所代表的意義？他們必須在自我價值觀以及

社會價值觀中做個抉擇。例如，有病人可能會覺得金錢、地位等這些為社會上大多數人所肯定的東西是微不足道的，因為此時他們發現真正的友誼及生活體驗才是最重要的。

因為病人努力的追求一些零星的目標以增進他們的生活品質。他們希望放慢生活的腳步，學習品嚐每一種經驗，但這是很困難的，因為在他們身旁的許多人，還是以原來的步調生活著。許多病人也提到，當他們極力捕捉飛逝的生命時，卻往往因不小心讓時光溜過，而覺懊悔不已。

許多病人形容當他們成功的放慢了生活的腳步，享受每一片刻時，內心感到極度的歡愉、充實與祥和。他們已學會更充分的去品味他們一貫視之為當然的經驗及事物。曾有一位病人形容：就如同在生命的道路上，時時停住腳步，欣賞路邊每一景色。

當病人的緩解期延長時，他們必須了解不能因為自己要過更好的生活就無限期的犧牲了其他家庭成員的生活。在初期，家人可能為了要盡力支持患者，而將自己的需要擺在最後，但長此以往，家人將會因為自己的需要屢被耽誤，而覺受騙，並且感到憤怒。

例如：當肯先生被診斷為癌病時，他的妻子停止在外面的一切活動，包括在編織班裏每週一次的授課。而肯先生恢復了他正常的生活後，肯太太開始感到矛盾，一方面渴望恢復在外授課，一方面又因為每週將有一個晚上不在家，而有罪惡感。肯先生在察覺他太太內心的衝突後，建議兩人共同討論此問題。最後他們決定肯太太應回去授課。經由彼此的討論，使他們兩人均能表達出個人之需要及感覺，而得到一個兩人均滿意的決定。

護理人員在體會癌症患者並不是特殊分子，而是家裏不可或缺的成員，就更能深入評估這個家庭的機能及狀態，在必要時居中調停。而家庭中的成員也需要接受指導，學習如何向另一人表達自己的需求，如何疏解其內心之罪惡感。如此家庭才足夠提供一充分支持的完好環境給癌症患者。

三、處理恐懼感

當癌病患者在追求生命意義的同時，他們也必須面對著心中一再出現的恐懼感，病人最害怕的是原來的症狀再度出現，因為這意味著緩解期的結束。他們一方面常常如此憂慮，另一方面又懊惱因此損失了寶貴時間，而這些時間本該用來追求更高層次的生活。

譬如，四十歲的癌症患者路易士先生，雖然他的體重一直很穩定，但他卻想像體重一直下降，他將很多時間花費在擔憂體重減輕上。然而一旦他意識到自己一直花費時間，自尋煩惱時，他開始憤怒，感到挫折，最後又因察覺其生活品質已因此降低而變得異常消沈。

患者愈是擔心病症復發，就愈無法使他目前的生活過得充實，這便形成了一個惡性循環。而護理人員必須嘗試幫助病人去突破這個環節。例如，應鼓勵路易士先生將精力集中在如何增進目前的狀況，而不是一直放在他自己假想的體重減輕上。

最後當病患發現自己一直都因過於多慮而煩惱，他就會理智的處理他的掛慮，而將精力投入於活動中，如網球等運動。如此可以避免被恐懼感佔據了整個生活。除此，有些病人也許會發現，將自己投入一有意義的工作，享受正常社交生活，或者甚至乾脆找醫生檢查，都

是有幫助的。

對於疾病復發的恐懼，往往是在做定期X光及其他身體檢查前一刻最為強烈。在深切了解這些恐懼可能出現，且預期可能出現的時間後，護理人員可協助病患，說出他心中的恐懼，並鼓勵以理智且積極的方法來克服，於是患者將可高瞻遠矚地以更有建設性的態度來對抗恐懼。

其他常見的焦慮如：病人往往會擔心是不是應該再做些什麼，才可維持他們目前緩解的狀況。他們會向護理人員詢問他們所聽說的，或在報章上看到的藥。為避免其不斷的尋找偏方，最好的辦法是讓病患覺得醫師、護士都有足夠的能力可以照顧他。當得知整個醫療小組都會一直關切他後，患者會相信，不論是不是處在緩解期，都不會被遺棄。

對於許多病人而言，恐懼及憂鬱是他們對於目前處境所產生的一種適應反應，很難消除了。如果護理人員仔細的評估，認為患者正為恐懼所困，則應與病人討論，幫助其了解並克服這些恐懼。

由於這些患者大多數的時間都住家裏，依靠家人或朋友們的幫助來克服各種情緒反應，故護理人員必須確實了解家庭中每個成員的相互關係。一個感受力強且能充分表現支持的護理人員，對於癌症患者及其家屬將大有助益。

幫助癌症病人，將他們恐懼及絕望的情緒轉為積極、向上，而有機會享受正常生活，對於護理人員而言，是一件艱難，但卻很有意義的任務。

