

# 癌症患者的心心理照護

文／臨床心理師 楊順興

「癌症患者」的憂鬱跟「憂鬱症患者」的憂鬱，本質上很不一樣。憂鬱症患者往往想法過於悲觀，客觀情境並沒有太糟，只是他想得很不好，因此憂鬱。但癌症患者的憂鬱，常常反映出合理的情境。他們擔心生命即將終結，醫療過程充滿痛苦，家庭經濟負擔大……，會擔心這些事情是相當正常的反應。

在協助憂鬱症患者，我們的重點目標是，幫助患者「改變想法」，以樂觀的角度看待問題。但在協助癌症患者時，我們的重點目標並不是幫助患者樂觀思考，而是協助他們「接受現況」。罹患癌症雖然讓人很難接受，但是接受事實往往比拒絕事實要好得多。最難調適自己的人，往往是那些難以接受病情的人。更深入的來講，患者難以接受的是「生命即將結束」這個想法。

各種癌症，不管預後多麼好，總會帶給人一個訊息，「你的生命開始倒數了」。能再活多久，就看命運的安排。這種「生命倒數」的感覺對許多人來說是難以忍受的。

人們從小到大，努力讀書工作，照顧家庭，撫養下一代，過程中我們鮮少想到自己生命會有終點。人總有一種錯覺「生命會無限延伸」，這種錯覺塑造了我們的生活方式。但癌症的出現讓錯覺消失，瞬間我們知道「終點就在不遠的地方」，這往往帶來恐怖的感受。

許多人拼命想逃避這種感覺，因此要抓住各種渺茫的希望。尋找偏方、訴諸神力，相信這些會治癒疾病。由於不肯接受現實，病患寧願相信怪誕的理論，也不願意相信醫療，經歷了長久的折磨之後，許多患者才漸漸接受現實。

最好的醫療是「預防」，在平時疾病尚未發生之前，就預防它的發生。對於死亡的恐懼，也應該要從「預防」著手。如



果一個人在健康的時候就能夠思考生死問題，平時有這樣的心理準備，面對癌症就比較不會懼怕。

在健康的時候，我們也應該對孩子做好生命教育，告訴他們生死的問題。雖然這些問題很複雜，但如果我們用心去做，孩子就會有穩定的價值觀，他們會瞭解生命的價值，珍惜自然與環境。

在宗教裡，「生死」的觀點講得很多。「有生就有死」，一直是佛教的核心論點；基督教也說，此生的生命是短暫的，人應該追求永恆的靈性成長。各宗教都會提醒人們，生命不會永遠延續。人們應該時時謹記這點。而當人們謹記這一點，不盲目追求名利，生活就會變得踏實許多。

面對癌症，我們應該協助患者徹底的接受「生命會有終點」。接受這一點，會讓一個人用新的眼光看待生命，珍惜每一天。即使病患難以接受，家屬還是要適度的告知病情，讓他有所準備。

家屬也可以協助患者建立宗教信仰，在病患能夠接受的基礎下，引導他接受某種宗教觀。建立信仰是面對癌症最好的心理調適，有信仰的人，面對生死就比較不會恐懼。