



心理照護篇



「我覺得已經好努力了…什麼都做了…卻怎麼樣也控制不好…信心一直被打擊…也對家人好內疚。醫生有和我說我的狀況，我覺得很挫折…很擔心惡化…我一定是病入膏肓…不知道還有多少時間」

小君是一位 35 歲女性，在 4 年前診斷鼻咽癌，治療後病情仍進展，陸續發現骨頭等多處轉移，這次是因為肝功能異常，入院發現有肝臟轉移，她坦然地和我說在得知壞消息後的想法和情緒。

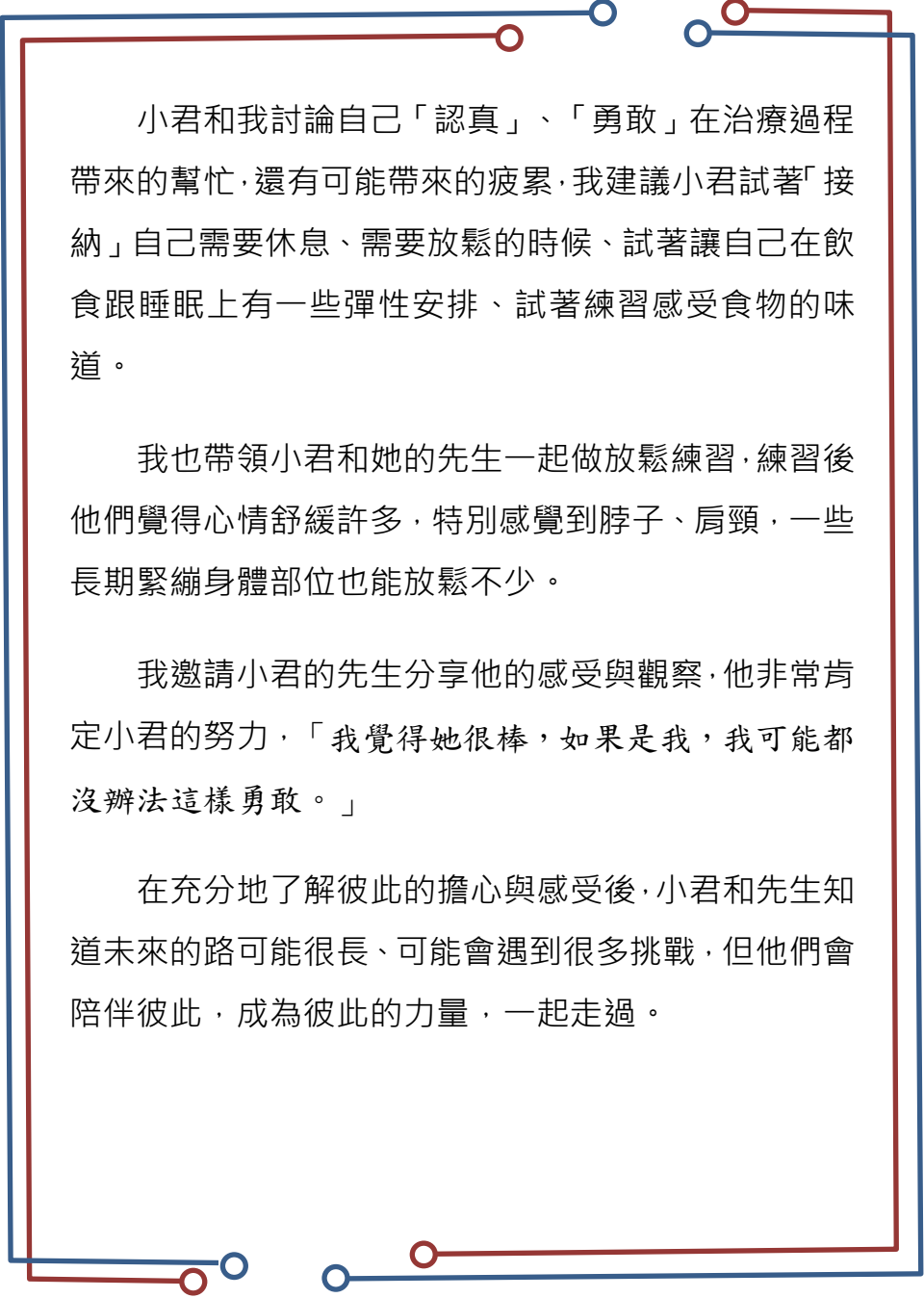
我感受到她對健康狀況的擔心，令我印象深刻的是，她的先生靜靜地陪在旁邊，我想他一定是小君很重要的力量。我與小君會談的過程，了解她長期以來面對生活、醫療處置的壓力，我也了解到她為了兼顧治療與生活做的種種努力，我感覺她是 好認真的好媽媽、好太太，盡力將家庭、工作照顧得很好，醫師的治療安排也都能努力跟上，而有時候也會因為這份認真而太緊繃、或自責做得還不夠好。這些，我也試著讓她覺察到，覺察到自己的好、自己的努力，還有自己的緊繃感。

「我原本不喜歡吃紅肉…但現在沒辦法…為了治療要努力吞下，我想讓血球能盡可能達標」

「我每天其實有些坐立難安，很累想休息，但躺著又擔心自己沒有運動，晚上腦袋有好多想法一直跑出來，雖然身體很累卻睡不著……」

小君的眼淚不聽使喚，一顆一顆地落在被子上，先生靜靜地抽了張面紙遞給她，他一定很知道小君的努力和辛苦，因此治療的路上都仔細呵護著小君。

「唉唷…我怕他擔心……所以沒跟他說那麼多過……我不敢讓他知道我的這些感受……」小君接過衛生紙，又哭又笑地說，可能在先生面前表達這些感受不是她的習慣，也因此有些害羞。



小君和我討論自己「認真」、「勇敢」在治療過程帶來的幫忙，還有可能帶來的疲累，我建議小君試著「接納」自己需要休息、需要放鬆的時候、試著讓自己在飲食跟睡眠上有一些彈性安排、試著練習感受食物的味道。

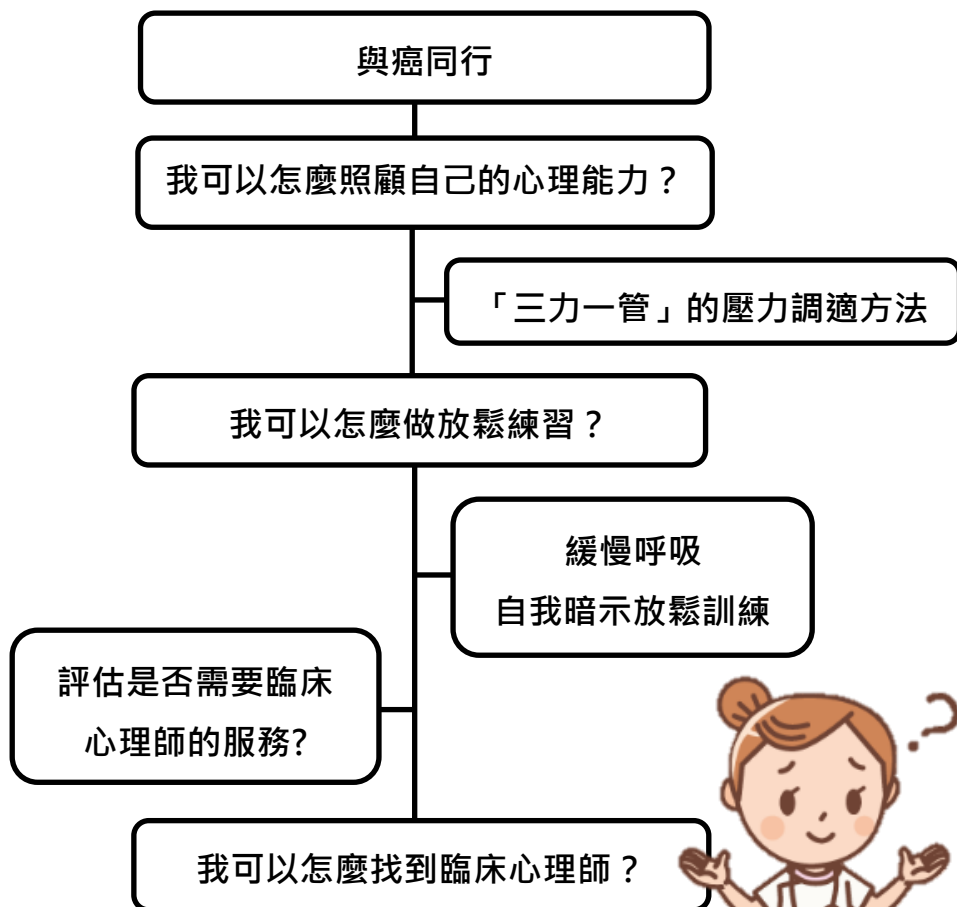
我也帶領小君和她的先生一起做放鬆練習，練習後他們覺得心情舒緩許多，特別感覺到脖子、肩頸，一些長期緊繃身體部位也能放鬆不少。

我邀請小君的先生分享他的感受與觀察，他非常肯定小君的努力，「我覺得她很棒，如果是我，我可能都沒辦法這樣勇敢。」

在充分地了解彼此的擔心與感受後，小君和先生知道未來的路可能很長、可能會遇到很多挑戰，但他們會陪伴彼此，成為彼此的力量，一起走過。

心理照護篇

我該怎麼舒緩壓力？



一、與癌同行

生病的過程中，壓力無所不在，我們要面對的不只是「癌症」這件事而已，還可能同時擔心許多生活上的大小事。我的病能不能被治好？治療會不會很痛苦？要不要負擔龐大的經濟費用？該不該告訴我的家人？以後還能不能工作？孩子的未來怎麼辦？好多好多的想法和感覺，在知道自己得了癌症之後就這麼湧現出來，有時也會有震驚、害怕、生氣、擔心、難過等心情，甚至開始擔心自己是不是得了憂鬱症？我們的這些想法與情緒，都是在面對疾病調適過程很自然的反應。

這些的想法與情緒，可能隨著我們面對的疾病狀況而有所不同 或有所改變。在剛得知癌症的初期，可能會很難相信這樣的消息，感覺身體的不舒服好像沒有這麼嚴重，怎麼會醫師就說我有癌症呢？是不是哪裡搞錯了？

一夕之間好像被宣判。「癌症」在過去覺得離我們好遠，或許只是有聽說過某人得到了癌症，如今卻這樣無預警地打亂了生活，也可能超乎我們過去經驗所能理解的，一時之間也不知道該怎麼去面對，感覺腦袋、心情和生活都很混亂。



也或許我們已經嘗試著去接納自己生病的事實，這是一件很不容易的事，值得給自己一個肯定。然而，隨著疾病或治療的過程，身體上的不舒服可能擾動著我們的心情；或是覺得我們已經很努力配合治療，疾病還是沒有辦法被控制，覺得好挫折、沮喪；又或是因為生病的關係，我們感覺和家人的互動改變了，原本在家或在工作上的角色都受到影響。這些生活上的經驗，可能讓我們在心理上很有負擔，或有喘不過氣的感受。

這些生活中我們要去處理的大小事情，都可能是我們的「壓力」。壓力是什麼呢？其實只要是花費我們的時間、精神、心神或各種資源去思考、處理的事情，對我們來說就是壓力。當我們每個人面對壓力時，常常會處在作戰狀況；試想以前人面對猛獸威脅自然升起的作戰反應－肌肉緊繃才能跑得快、充滿力氣；或感覺心跳加速、呼吸急促。而在長期作戰狀態下，我們可能會感覺到身體不舒服，或可能長期的壓力累積，也使我們的內分泌系統分泌過多的壓力激素，影響免疫功能，或造成更多的不適感受。

因此，醫療團隊不僅關心身體，也照護心理，讓我們在面對疾病的壓力狀態下，能開源節流，持續有資源來面對各種壓力。希望我們在閱讀這本手冊時，除了獲得相關的資訊外，也能有被理解的感受。台大醫院臨床心理中心整理照護癌症病友們的經驗，結合健康心理學與臨床心理學知識，陪伴我們共同走過生命的幽谷。

二、我可以怎麼照顧自己的心理能力？

【「三力一管」的壓力調適方法】

我們瞭解到生氣、難過、沮喪、焦慮等情緒可能都是在這段過程很自然的感覺。當我們面對整體生活有這麼大變動時，我們都竭盡心力重新安頓好治療安排、健康照顧以及生活上的各種變化。這時候，適時為自己補給資源作戰，感覺能有資源處理眼前挑戰，對我們而言，將是一股安定的力量！完整的「六力一管」壓力調適方法包括精力、心力、腦力、行動力、資源力、環境力和管理能力，日常經常練習「六力一管」，能幫助我們維持身心的平衡與彈性。因限於本手冊篇幅，讓我們一起來學習精簡版的「三力一管」壓力調適方法，由強壯「精力」、柔韌「心力」、鍛鍊「腦力」開始吧！

(一)、強壯「精力」

當感到有壓力的時候，常常第一個影響到的是我們的睡眠和飲食，可能會感覺沒有胃口、睡不著或睡不好，感覺生活變得不知道怎麼安排或提不起勁；或是因為治療的不舒服影響我們的食慾或睡眠狀況；或因為疲倦而影響整體生活作息。我們過往可能也都有一種經驗：睡不好、肚子餓，進而影響心情或脾氣。除了心情受影響，有時，不佳的飲食與睡眠狀況可能又衍生額外的壓力，擔心自己沒有營養或體力對抗癌症。

所以，強壯「精力」為穩定我們三種心理能力的其中一個目標，當有比較好的精力，就能有資源面對治療與生活相關挑戰，也是情緒穩定的基礎。「精力」也就是精神和體力，我們可以透過「吃」和「睡」來補充精力，維持身體的健康與增進活力；並透過覺察和調節身心的鬆緊程度，穩定生活作息，來強壯「精力」。

在「吃」的方面，我們可能會有許多困惑或擔憂，尋求專業的醫療意見（如：營養師）能針對我們身體與生活狀況提出專業而切合的建議。更重要的是，我們也在調整的過程中，保持著彈性，均衡飲食與適時適量，放慢速度並細嚼慢嚥，試著專注感受與接納食物入口到吞嚥的過程，知道每一口都是對自己的照顧。

在「睡」的方面，不論是對於疾病的擔心，或是面對這措手不及的狀況，而忙於規劃、重整未來的生活，這些焦慮不安的感受都可能使我們輾轉難眠，容易早醒，或有時是感覺昏昏欲睡。而癌症本身或治療造成的身體不適，也可能干擾我們的睡眠。為了協助我們調整休息狀況，可以試試下面這些方法：

- ❖ 我們先一起想一想並整理，可能有哪些原因影響睡眠？（如：心情；白天活動量減少；疼痛）。試著根據這些原因，做出相對應的調整，知道怎麼做可以幫助自己睡得更好。

- ❖ 我們也可以增進對睡眠的準備，像是：在睡前減少做亢奮的事（如：減少在睡前使用手機或平板看聲光效果較為強烈的影片），增加做輕鬆的事情來提升良好的睡眠（如：聽音樂、閱讀），也可以練習放鬆，來安定自我。在本章節後面有提供一些放鬆練習技巧，我們可以一起試著做做看，並持續練習。

此外，有時候我們會期待或要求自己，一定要完成哪些事情才能休息、吃飯或睡覺，使生活節奏可能受到影響。我們可以試著這樣想想：「要做或要想的事，都是重要也需要體力的，今天好好補充能量明天再規劃吧」。或有時候因為睡不著而感到壓力，也可以試著告訴自己「睡不著，沒關係，身體有自然調節的能力，明天身體也會慢慢調節我們的睡眠需求」。白天的時候適度的活動，減少躺在床上的時間，也可以讓我們累積足夠的睡眠驅力，讓晚上得以好眠。

能夠適度的進食與休息，穩定就醫，觀察身體緊繃與放鬆的狀態，維持我們的生活作息，保持彈性，就做到強壯精力了。



(二)、柔韌「心力」

在生病前或是生病之後，無論是我們告訴自己或別人這麼跟我們說，可能有一種想法覺得：「不能哭」、「難過解決不了問題，遇到了就是要面對」，或者「不能談負面情緒，說出來會造成別人負擔」、「哭就沒有意志力了」。當有負面情緒時，也會懷疑自己「是不是不夠堅強、不夠努力」。

在上述的氛圍下，面對我們這些焦慮、憂鬱、生氣等負向情緒時，可能也會使我們急著想要消除這些情緒、告訴自己往正面想、要看開一點，而忽略這些情緒可能想告訴我們的訊息，也使得我們可能將情緒壓抑在心中，持續累積而造成身心緊繃。但其實，這些不舒服的情緒是人類演化下來保護自己的本能，告訴我們正處在某種不利於適應的狀態中，需要有所調整或照顧自己這些感受。

我們可以一起試想這些情緒可能對我們的幫忙，例如：對事情焦慮擔憂，讓我們開始試想事情可能的發展與預先做準備；事情不順利讓我們生氣，我們也才會去找哪裡出了狀況，或是怎麼解決問題？心情沮喪的時候，什麼事都不想做，也正是提醒我們身心需要休息，補充能量的時候。我們可以試著停下來，聆聽自己當下可能的需求，也告訴自己情緒是如此自然地跟我們的生活連結在一起，高、低、起、伏，來來回回的。

這一段時間，柔韌心力是照顧我們的心理能力其中的第二個目標。我們可能會一直去想到過去、想未來，都是很自然的；因為現在的我們也希望可以為自己做更多準備，找到自己安定的力量。

所以當有這些情緒時，我們試著不去排斥，而去學習接納這些情緒。允許自己可以難過、可以哭，告訴自己這是每個人都會有的反應，並不表示我們是懦弱或者不夠堅強的人，即使我們有這些情緒，也仍會持續為接下來的生活或治療準備著。我們試著允許自己去談論、觸碰這些情緒，可以練習和信任的家人、朋友分享我們的感覺或想法，抒發情緒感受，讓情緒能有出口，情緒也能緩和下來。也可以試著練習放鬆身體，從情緒中換個環境、換個空間，嘗試運用這些管道，持續的調節情緒，繼續面對生活中的各種挑戰與情緒。

柔韌心力就是去覺察、接納、表達和紓解我們的情緒，思考我們能如何調整。情緒經驗的探索能夠讓我們對自己有更多的瞭解；在紓解壓力與感受到支持後，也能更有力量面對癌症，繼續一同向前邁進。



(三)、鍛鍊「腦力」

在生病的過程中，很多經驗都是過去我們沒有經歷過的，像是疼痛、化療、電療、手術，甚至許多身體症狀的變化等，對我們而言可能都是陌生或不熟悉的，也可能會因為這樣的未知與不確定性，容易會有緊張或是焦慮，甚至是不能控制的感受。為了能夠掌握目前面臨的狀況，我們也可能努力去增加自己對這些事情的瞭解，拓展與更新我們對疾病或治療的知識、概念，如此也能幫助舒緩我們的壓力。

當然，每一個人能負荷的訊息量可能不見得相同，有的時候因為我們想要消除這種緊張感，而大量地從網路上面搜尋一些訊息，然而網路資訊量龐大，可能不見得所描述狀況都貼近或符合我們的情形，有時可能反而讓我們越看越焦慮。當有這種情形時，建議適當調整我們的訊息量，適當的休息；對於自己不確定的事情，可以詢問專業的醫療人員，獲得正確的資訊。就像當我們在翻閱這本手冊時，其實就是在幫助自己更加了解癌症這件事，學習解決問題，讓原本不知所措的心情獲得穩定。

除了拓展我們對疾病或治療狀況的瞭解外，也留意這些訊息可能對情緒的影響。鍛鍊腦力是照顧我們的心理能力其中的第三個目標。很多時候，我們的情緒容易受到自己想法的影響。有時候適當瞭解自己的想法，想一想可能背後我們在乎的事情、或這些想法可能與一直以來的生活目標與信念有關時，有時候反而這些想法也被鬆綁，心情也能變得比較自由、有彈性。

舉例而言，我們可能會想：

「我不能讓家人知道我因為生病這麼難過，會讓家人擔心」。

這樣的想法，可能反映我們對家庭的負責與重視，擔心因為自己生病而影響到家人，可能也隱含著對於自己在家庭中角色的期許。也因此「不能讓家人感到負擔」對我們來說可能是一個相當重要的信念。這時候若能試著從多元的角度來思考，可能對於情緒能有緩和的效果。

例如：

「家人可能已經感覺到我的擔心，但我都不跟他們說，他們可能會更擔心，或不知道該怎麼辦。」

所以，

「我把難過的情緒告訴家人，家人因為了解我的心情而比較放心，我也會比較舒服。」

對於為什麼生病這件事感到困惑、深陷其中、或對於未來生活不知道怎麼辦時，也可試著這樣想：

「生病是一個訊號，讓我調整生活，照顧自己」。

透過這樣的練習，嘗試問問自己一些問題，再對照實際的狀況，幫助調整我們的想法，能夠幫助我們從想法迴圈中跳脫出來，而對事情有不一樣的看法，進而可能舒緩我們的情緒。

鍛鍊腦力就是幫自己換個想法，讓想法保持彈性，了解目前面對的問題，以及可以做的事情。有時候一個人並不是那麼容易調整想法，也可以和信任的親友，或是專業的醫療人員一同討論，能夠幫助自己釐清想法。

(四)、管理能力

上面我們為大家介紹照顧自己的心理能力的三種方式：強壯精力、柔韌心力、鍛鍊腦力。下方有一個表格，讓我們在閱讀時，可以更快速抓到重點；也可以藉由這樣的反思整理機會，達到管理心理能力的成效：清楚知道自己已經做到了哪些部分，哪些部份還可以再加強：

☐ 強壯「精力」	☐ 柔韌「心力」	☐ 鍛鍊「腦力」
維持身體狀況、保持作息穩定，適度的飲食與休息，調整身心的緊鬆。	不排斥負面情緒，對情緒能夠覺察、接納、表達和紓解。	學習與更新知識，了解問題，保持思考的彈性，能夠探索和創造意義。
*我們可以在方框裡評上 0-10 分，看看自己已經做到了哪些事情，評分較高 代表我們已經熟悉了這項調適方法，可以持續善用；評分較低的部分，就是 我們未來可以再提升的地方。		

此外，在面對疾病的路上，除了個人身體與心理上承受衝擊之外，也可能讓我們在家庭角色與責任方面，因生病而有所改變，或與家人有了和過去不同的互動模式。例如：過去我們可能是家庭的經濟收入來源，是家中的支柱，現在因為生病的關係，必須從照顧家人的角色轉變成為被照顧者的角色。這樣的變化可能挑戰著我們一直以來的生活模式和態度，常常不是一件容易調適的事情。

我們常因為顧及家人的感受，即便自己生病了，也不願意麻煩他們，讓他們擔心，也因此常常認為生病是自己的事，獨自面對就好，而將自己和他人區隔開來。如同前面「鍛鍊腦力」部分所提到，當我們替家人著想、照顧著家人的同時，家人可能也與我們心情相似，想要一起分憂，好好照顧正在努力的我們。所以當我們覺得被照顧時，彼此互相的理解、溝通與交流，也是一種照顧、安頓家人的方式。照顧與被照顧有時是一體的兩面，透過分享傳達彼此心意與溫暖，讓彼此能知道如何相互陪伴，也讓彼此能感受到連結與支持的力量。

若我們是家屬，可以怎麼去照顧陪伴生病的家人呢？當知道家人得到癌症時，我們常會一樣感到震驚，也可能有擔憂、焦急、捨不得、心疼的感受。我們的生活可能也正在經歷著改變，像是照顧家人而感到身體疲勞；或者是因為擔心生病的家人的病情而處在身心較緊繃的狀態；又或者是面臨醫療決策時，與彼此意見不同，產生了摩擦與衝突，心裡好急，又好氣，想著「為什麼不能理解我都是為他好」。這些可能都反映我們對生病的家人的在乎與關心，我們可能有著相同關心目標，或許方法可能不同，卻也希望這樣心意 能被理解與接收。

這個時候的我們，試著稍微停下來，可以運用我們前面介紹的「三力一管」方法，也都能很適用於家屬的自我照顧。當我們照顧自我也瞭解彼此的狀況後，可以試著表達，讓生病的家人知道：雖然沒辦法代替你身體上的痛苦，但我會試著跟你一起、陪著你一起面對和討論疑慮和決策。這一路很多狀況本身都是好挑戰與不容易的，一起適當的表達想法與感覺，對彼此來說也會帶來穩定的力量。

當我們願意來醫院接受檢查與治療，已經對疾病壓力調適具備良好的態度與行動。在面對疾病時，我們很自然地會有正面或是負面的情緒，有時也會因為感受到複雜的情緒而很有壓力。希望透過分享上面「三力一管」的壓力調適方法，以及和家人的相互理解與交流，讓我們一起照顧自我，一同保持練習，維持身心的平衡與彈性。

到這裡，我們可能會想：我願意試試看這些方法，當我發現有相當大的壓力，或發現身體、心情持續緊繃，有沒有更即時的方式可以減輕、舒緩，能像小君一樣做放鬆練習？下面我們將介紹兩種方式來練習看看。



三、我可以怎麼做放鬆練習？

(一)、緩慢呼吸

1. 調整成舒適、自在的姿勢，試著改由鼻子吸氣、嘴巴吐氣的呼吸型態。
2. 吸氣時，維持鼻子輕鬆吸氣，不需刻意做深呼吸。
3. 吐氣時，將雙唇輕輕閉上，僅留小縫隙吐氣，著重在將氣慢慢吐出。
4. 輕吸慢吐為一次呼吸循環，重複練習約 10~15 分鐘。
5. 專注於體會緩慢呼吸的過程，告訴自己不必一定要達到什麼速度，重要的是去感受緩慢呼吸。持續上述步驟後，感覺我們自己的狀態。

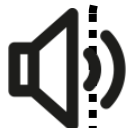
(二)、自我暗示放鬆訓練

1. 練習開始前，我們先調整成舒服的姿勢，兩隻腳平踏在地板上，兩腿與肩同寬，雙手平放在腿上，試著肩頸放輕鬆，眼睛閉起來，然後跟著下面的指導語進行：
 - 1) 試去感受我們全身的重量，是不是很均衡的分配在我們的兩隻腳、大腿、臀部、背部、或者是手部。
 - 2) 接著，請把一部分的注意力轉移到我們的心跳，嘗試著去感受我們心跳。
 - 3) 試著感受一段時間後，慢慢很自由的將注意力分散在感受全身重

量的平衡和心跳。

- 4) 再把一部分的注意力轉移到我們的呼吸，讓自己輕鬆地吸進來，慢慢地呼出去。
 - 5) 慢慢地感受著呼吸，一段時間後，很自由的將注意力分散在感受全身重量的平衡、心跳和呼吸上。
 - 6) 接下來再把一部份的注意力轉移到我們的兩個手掌心，然後在心中很強的暗示自己：「讓我的手心溫暖起來」。
 - 7) 試著幾次暗示自己後，再很自由的將注意力分散在感受全身重量的平衡、心跳、呼吸和手掌心上。
2. 讓我們去感受、記得這種感覺。然後慢慢地睜開眼睛，輕輕地動動我們身體，結束一次的練習。

我們可以試著透過這樣的練習來放鬆身體，適時地調節身體的鬆緊程度。平時持續練習，也能讓我們越來越熟練喔！也可以上網 依下列的步驟下載錄音檔：



臺大醫院臨床心理中心網站→
衛教資訊→心理衛教文章→[放鬆訓練](#)



四、評估是否需要臨床心理師的服務

也可以透過下列的自我檢測方法，來更加釐清我們目前面對的壓力與需求，適時尋求專業的醫療團隊協助。若發現我們主要壓力源是情緒困擾、家庭支持，或相關議題，希望臨床心理師能一同幫忙；或若嘗試這裡的方法或放鬆練習後，還是覺得有快被情緒淹沒的感覺，可以請醫療人員（如：醫師、腫瘤個案管理師）協助安排與臨床心理師會談。

壓力來源	是否有困擾	是否需要協助
情緒困擾	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
疾病調適	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
家庭支持/家庭溝通困擾	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
經濟、就醫資源問題	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
身體症狀適應或困擾	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
醫療決策問題	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
營養或進食困擾	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
其他_____	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否

還想知道更多放鬆情緒壓力的方法嗎？

請掃 QR code，跟著我們一起來練習吧！



肩頸按摩自我放鬆技巧



正念呼吸



3 分鐘自我暗示放鬆訓練



7 分鐘自我暗示放鬆訓練



五、我可以怎麼找到臨床心理師？

- 請照顧我們的醫療團隊協助安排轉介；
- 臨床心理中心門診：網路掛號→依科別掛號→中心門診→臨床心理中心。

本篇由臺大醫院臨床心理中心楊于婷、鄭逸如、曾嫦嫦、洪瑞可、簡靖維、陳思臻臨床心理師共同構思合作完成。一併感謝洪國倫臨床心理師[前臨床心理中心同仁]、張煥臨床心理師[曾任職國立臺灣大學醫學院附設癌醫中心醫院]，在彙整內容之協助。



Memo
