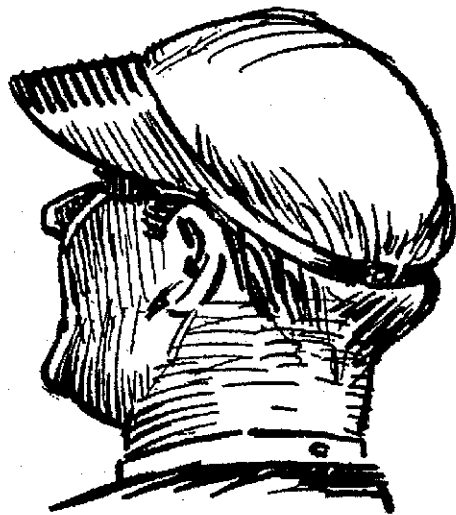


—“病人的心理”這一單元摘自德桃「癌症對策」

# 當你得了癌症

## -病人的自我調適



無論病情是好、是壞，病人與家人都必須盡量的去面對每天的來臨，同時大家都須要學著去彼此相處。有些人在聽到診斷以後的消息後，確認為死亡是不可能避免的，由於有了這個觀念以後，整個人卻放棄了一切，每天無精打采，不吃、不喝，甚至於與外界隔離，還有計畫自己的葬禮，這些舉動與想法都是正常的。

每一個人對於未來的命運或死亡有不同的態度，有的人會害怕，有些人會孤立，但是這是一個不斷奮鬥的事情，因為有時感到十分的自信，有時又感到十分的絕望。

除了“癌症”之外，每天都會有一些愉快的事情或許一些須要擔當的責任。日子可以過的充實愉快，那是須要你去享受日常生活中所發生的一些愉快的事，那怕是你只有幾個星期或者幾年活的日子。得了癌症以後，只要你的體力許可，

你還是須要擔當日常生活中的責任，外出，與朋友來往，就像你在發現你有癌症以前一樣，盡量去享受你的日常生活，讓它有意義。

自從你得了癌症以後，如果你的體力許可的話，你最好盡量的保持以前所做的一些事，例如：上班、帶孩子去動物園玩、與朋友玩牌、外出等等，做一些對你自己本身有意義的事，去充實你的日常生活。

當你有了癌症以後，你須要一些職責、娛樂、朋友，就像以往一樣，只要你的身體許可，你應該像以前一樣的去工作，帶孩子出去玩，與朋友交際或許出去旅行，讓你的日常生活過得充實、愉快。有些人甚至於在得了癌症以後把以往想要做，或者想要去的，因為一直拖延著，也都因為這個病情而把它們統統的完成了，這是一個非常好的主意。

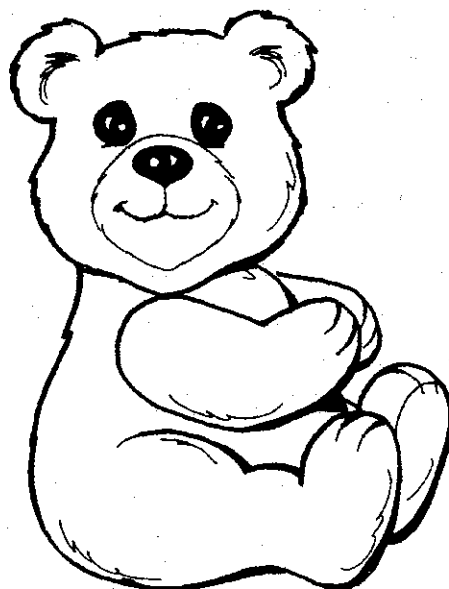
有些人是單身，或許是身邊沒有家人，不然就是自己住，同時有些人甚至於感覺到沒有活下去的意念，這些都是引起感到“孤單”的原因，而且也是絆腳石。如果你身邊沒有任何人能夠提供你精神上的鼓勵，那麼那就要你自己本身去扮演這角色了，這應不是一件不可能的事。

當你的家人或朋友得了癌症以後，因為你感覺到，你無法去改變這個事實，你所能夠做到的是去幫助這位病人，可是有些人出發點雖然是好意，可是處處為病人去料理一些他本身可以料理的事，反而不好。

得了癌症的病人，他還是有他同樣的能力與以前一樣，如果他體力許可的話，他還是可以去他以往所做的事和擔當一些職責。

有一位得了癌症的病人說，他感覺到十分的沮喪，因為一些人家人對待我就好像我是一個殘障人，一切重要的決定都由他們來做決定，似乎不跟我商量一些醫療上的選擇，金錢上的協定，孩子學校的問題。家人須要切記，一定要保持病人的一般日常生活正常化，把病人包括在每一件事情的決定。

雖然一位躺在病床上的病人，他的情況不是很樂觀，可是他還是能夠對一些自己病情方面的事務有所決定。



# 癌症病人的情緒



一般人談癌色變，所以得知罹患癌症時，大多數人感覺上就好比被判了死刑一般，猶如晴天霹靂，讓人沒有心理準備。除了身體上承受病症帶來的痛苦與折磨外，來自心理上與社會的壓力也是無法形容的。一般病友們在面臨疾病的威脅時，最容易引發重大情緒危機，我們依序將其分為五個階段期：

## 一、診斷確定前期

病人在面臨病情不確定性的時期，常會覺得失去了主控權，會有恐懼的心理。「陳先生是一位五十多歲的工程師，為求工作表現，常常工作到深夜。有一天，突然發現尿液呈紅色；兩週之後，依然如此。於是他決定去看醫師，醫師表示有可能是泌尿系統長腫瘤，需做進一步X光檢查。他一向身體健康，很少看醫師，突然間他要開始和陌生的醫護人員打交道、適應醫院環境，這些都讓他覺得很不習慣。到了檢查室，要寬衣解帶，這裡插管那裡插管的，他覺得人格隱私和

人性尊嚴都喪失了。做完檢查，等待的日子是漫長的，他天天都在擔心會得到癌症」。在此時期病人會害怕診斷的結果，同時也會抱著一絲希望，盼望這一切不過是虛驚一場而已。在這個時候，對癌症患者而言，是情緒上極為困難的一個時期，因為他們還不想將自己的情況來驚嚇家人，所以往往會獨自承擔所有的壓力及恐懼。

## 二、診斷確定期

在診斷確定之後，緊接著伴隨而來的是震驚、恐慌及打擊感。「當醫師告訴陳先生他得了膀胱癌時，他簡直不敢相信。『得癌症的人真的是我嗎？』、『這怎麼可能！為什麼會發生在我身上？』他心中惶恐，突然升起一股無名肝火，開始對醫護人員發脾氣。回家之後，他變得很暴躁，開始找尋致病的原因。『我從不沾菸酒，那一定是我的工作太過勞累！或者是食物中的添加物！也有可能是空氣污染！』他開始怨天尤人，對自己責備，對社會、政府發怒。他心理很著急，想

要挽回健康。於是到處走訪名醫，求神問卜、針灸草藥樣樣都來。他的日子蒙上了一層陰影，覺得憂鬱沮喪，好像世界末日即將來臨。」

當病人得知癌症診斷後，將會歷經一連串生命被威脅而引發的情緒變化。震驚及否認會是最初的反應，病人會用這樣的情緒來減輕恐懼與焦慮，這個時期病人開始會有不安、憂鬱、無法集中注意力等情形，並開始尋找罹患癌症的原因，去書局或到圖書館尋找及閱讀有關癌症的資料，也會回顧過去的生活習慣，試圖找出為何生病的脈絡。當無法找出得癌的原因時，將會有無助、憤怒、絕望等的情緒反應。以上的情緒反應可統稱為哀傷反應，這些都是正常的心理反應，也是每位病人必經的過程。一般來說，病友仍會逐漸地達到心理平衡，接受自己得病的事實。有些人則會人格昇華，主動的用自己的經驗去幫助別的病人。例如捐錢做癌症基金或當義務志工服務。這些哀傷反應，可循序漸進的出現，可同時發生，也可能交替出現。持續時間長短因人而異，可常達六至十八個月。在此一階段，最重要的是不要讓情緒反應延誤了治療的時機。

### 三、治療時期

「醫師建議陳先生動手術切除膀胱。他很怕開刀，心中有著很多的疑慮：『我以後小便怎麼辦？』、『可不可以先接受化學治療再考慮開刀？』、『可不可以只切除腫瘤而保留膀胱？』他對醫師的解釋似懂非懂，因為醫師很忙，他深怕耽擱醫師的時間，不敢多問，於是把所有的疑慮往肚裡吞，內心感到非常焦慮。」

對病人而言，接受治療的目的是希望疾病痊癒。為了達到這個目的，病人會積極且願忍受治療所帶來的痛苦。一般病人對手術懷有恐懼感，心理會憂慮手術的安全性、是否會有後遺症，有些病人則會開始尋求他種治療方式；有些病人會

設法逃避或拖延，以致延誤病情。至於開完刀的病人會哀傷他們失去的器官或功能；同時接受自我形象改變的事實也需要時間調適。例如有些結腸直腸癌的病人要重新適應從腹部造口處排便；做乳房或子宮切除的病人會覺得失去了女性的象徵及魅力；喉癌的病人要重新學習發聲；接受化學治療的病人可能會有預期性的噁心、嘔吐、焦慮等情形；放射線治療的病人則由於需要常常與龐大的機器獨處，因而會對機器產生畏懼感，又因擔心放射線會對家人造成影響而害怕被親人拋棄。這些病人往往會有自卑感、羞恥心，覺得自己有缺陷，不敢面對朋友，不敢上公共場所，因而與世隔絕。

### 四、疾病復發期

由於癌細胞會發生轉移，充滿不確定性，所以在治療期過後，病人對疾病的復發懷有相當大的恐懼。他們會對自己的身體症狀過度敏感，稍有酸痛腫脹即懷疑是復發的徵兆，因而草木皆兵，每天戰戰兢兢地過日子。如果經由醫師證實癌症復發之後，病人的心情更顯矛盾及複雜，會有類似診斷確定期的哀傷反應。在此時期，病人可能會再度找尋癌症復發的原因，有些人會責怪自己，某些人則可能轉而譴責醫師無法治癒他的癌症。由於癌症仍持續的進行中，害怕痛苦及死亡會對病人造成極大的心理苦楚。

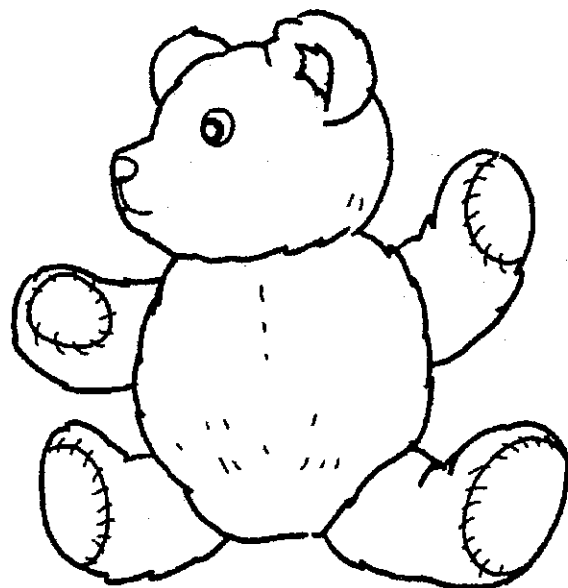
### 五、病危臨終期

在這一階段，病人通常都知道自己的病情不可挽回，死亡變得無法逃避，而被強迫去面對他所不願意面對的事實。在此過程，病人害怕醫護人員會因而放棄他，親人會離棄他。病人會覺得自己無用，內心牽掛親人，但又怕拖累家人，牽掛未完成的心願，例如擔心兒女尚未成年或嫁娶、會恐懼孤獨地歷經死亡。這一切的失落感，

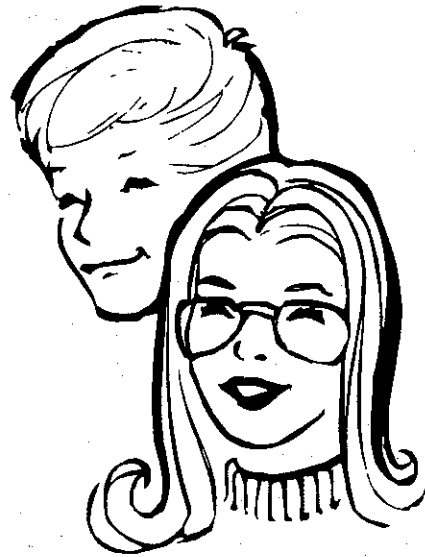
會使病人經歷到極深切的哀傷。

當病人知道自己罹患癌症之後，生活中有時會被莫名其妙的焦慮、沮喪、害怕與憤怒情緒所包圍，所以或許您會懷疑什麼是“正常”的感覺。其實，沒有所謂“正確”的感覺，只要能尋求對自己有用的方式來處理情緒，使自己心情愉悅就可以了。

對於一個面對癌症的病人，他們的心理壓力是不可言喻的。然而若不幸罹患癌症，除了接受正統治療外，心理建設更不容忽視。如果將心理建設融合在癌症醫療的照護中，可以促使病人用較積極的態度正視癌症。許多病人發現，把感覺向家人、朋友、其他病友及神職人員或心理治療師等輔導人員傾吐，對於抒發自己情緒是很有幫助的。



# 癌症病人如何‘活出自我’



從應付癌症的診斷、治療及處理長期情緒及財務問題中，癌症病人常是處於充滿壓力的環境中。在癌症治療之後，常見的壓力來源是自我形象的改變、對未來的不確定感、對癌症復發及死亡的恐懼，至於醫療費用和工作等現實問題及和家人、朋友、同事間的關係也是不少病友所擔心的。然而，與其擔憂度日，還不如學習如何來處理壓力。以下提供一些意見與您分享：

- ✿ 善待自己：將精神集中在能做及想做的事上，不要去想自己應該做而不能做的事，同時想辦法讓自己顯現出最佳的容貌。
- ✿ 幫助別人：伸出援手幫助別人，可以減少因孤獨、憂鬱而產生的壓力。
- ✿ 不要怕說「不」：適時的表達拒絕，可幫助您掌握自己的生活。
- ✿ 談談自己的焦慮：這是解除焦慮最好的方法。
- ✿ 適可而止：生活中不要過度勉強自己，學習

調整自己的步調。

- ✿ 學習「放棄」：並非每個爭執都要贏，其實『塞翁失馬焉知非福』，有時學習放棄，說不定得到更多。
- ✿ 適度運動：如果有能力，做充分的運動，這是積極消除壓力的好方法。
- ✿ 擇己所愛來做：運用時間從事您喜歡的活動，如嗜好、旅行、參加病友團體、俱樂部或特別的計畫。
- ✿ 一次只做一件事：事情可分成幾個能處理的步驟來做，不要讓自己同時承受許多的事，以免壓力過大。
- ✿ 事情設定優先順序：事有輕重緩急，別嚐試去做超人。
- ✿ 像個「專家」般解決問題：首先，認清並寫下問題；其次，列下每個選擇的優缺點；再者，選擇一個計畫，並列出完成它的步驟；最後，設定一個行動及完成期限。倘若做事

前有一個完整的計畫，就較能減少問題的壓力。

- ❖ 集中於正面的事：如果遇到挫折，試著想想您曾經做過成功的事，以利自己的心理建設。
- ❖ 正確地吃：勿挑食或暴飲暴食，注意均衡的飲食。
- ❖ 睡眠充足：避免讓自己太累，生活盡量規律。
- ❖ 一天至少大笑一次：保持心情的愉快。

如果是年輕病人，他們擔心的焦點常與上年紀的患者有著不同的壓力來源及情緒焦慮。年輕病人中常見的問題包括失落感、擔心癌症會摧毀未來的夢想、擔心癌症影響社交生活等。對他們而言，重要的議題亦會隨著時間而改變，例如：18歲時，會注意癌症對外貌的影響；而25歲時，就會擔心癌症會影響其對感情承諾的意願。如果朋友、親戚得了癌症，他們的經驗會讓自己憶起以往治療的景像及感覺。

其實，大部分的年輕癌症病人都能有滿足的正常生活及婚姻模式。有時治療在一些人身上或許會引起社交障礙及學習困難，但心理諮商師和社工師等相關人員，可以幫忙度過任何的困難。此外，試著對生命抱持正面的態度，對於未來較有幫助。

當您面臨特殊的感覺和壓力時，您如何幫助自己：

- ❖ 身為一位癌症病人，要堅持您的需求受到醫護人員及所愛的人的慎重考量。
- ❖ 如果您要加入一個癌症病人團體，應找一個由年齡相近者所組成的團體；在年紀相近的病友身上，能發現更多的共同點，並可與他們分享處理特殊問題的經驗。
- ❖ 當從家裡搬出去外面自己住時，需與家人共同努力達成共識。您的癌症可能使父母難以

接受可以獨立生活的事實，且您可能仍需要他們某些方面的幫助，所以必要時考慮家庭諮商，提出問題共同討論。

- ❖ 考量孩子的需要。因為癌症引起的壓力和困擾，會使年輕病人的小孩迷惑、焦慮。讓他們放心並瞭解您的病不是他們的錯，試著讓他們儘量的作息如常。

另外，在獲得精神支持的方法上，您可與家人、朋友、神職人員或專長於癌症病人的社工人員、精神科醫師、護士、心理諮商師商談，以獲得心理支持或獲得從醫院、地區衛生機構的社工服務，如居家照護、孩童照料等的協助。還有一點，也是很重要的，那就是「支持您自己」，激發自己的力量。

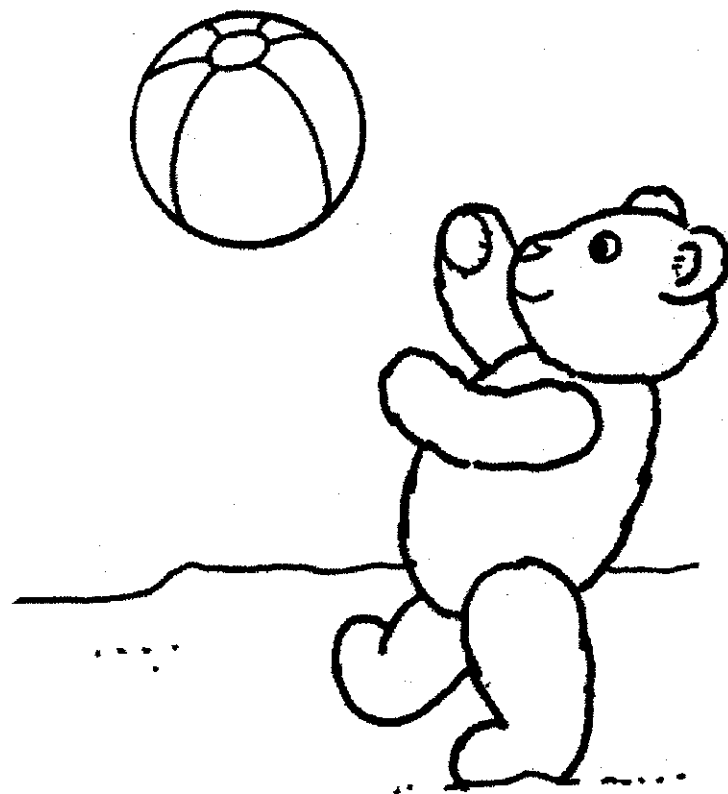
研究顯示：參加癌症病友支持團體能得到非常多的好處，包括可以讓自己感覺好些、發現新的生活目標、有更好的疼痛控制、結交新朋友、改善自己情緒與家人的需要。然而，支持團體不是適合每個人的，這只是得到支持的一種選擇，也許您可以由其他的地方得到支持。但是，假如您對下列參加癌症病友支持團體的問題，大部份均回答“是”的話，那麼，對您來說也許就是踏出正向的第一步，它可以成為您周圍支持資源的一部份：

1. 您樂於處在一個熟悉的環境與他人分享您的感覺嗎？
2. 您有興趣去聆聽他人的經驗或感覺嗎？
3. 您喜歡癌症病友經歷癌症治療經驗的分享嗎？
4. 您願意成為團體的一員嗎？
5. 您有「有益」的資訊願意和他人分享嗎？
6. 您願意伸出援手去支持病友以獲得滿足感嗎？
7. 您樂於與癌症病友共同面對存活下來的問

題嗎？

8. 您有興趣去學習更多關於癌症與存活的問題嗎？

試著接受既存的事實並敞開胸懷去接納別人和自己，與其鎮日哀聲嘆氣，倒不如走出陰霾、活出自我，使明天過得更好！





# 如何重返工作崗位



許多癌症病人對於自身的疾病會不會影響工作感到憂心。常見的問題有：「我能重返工作崗位嗎？」、「我能請假接受治療嗎？」、「我的身體能承受以往的工作嗎？」、「我在事業上是否能再和別人競爭呢？」等等，而這些問題並沒有標準的答案。因為診斷罹患癌症後，有些人選擇不回去工作，有些人的身體則不適宜繼續工作，但大多數能工作的癌症病人仍會回到工作崗位上。根據美國癌症協會的報告，大約有 60%~88% 的病人可以重返工作崗位，只是有時他們需要一年或更長的時間來適應工作，但是只要回到工作上，他們一樣可以做得很好。甚至，有一些雇主，會盡力減輕他們的工作負擔來幫助他們由病人的角色轉換成員工。

在一些工作場所，錯誤的觀念和無謂的害怕經常造成癌症病人工作上必須克服的問題。以下的實例反應出癌症病人的一些工作經驗：

「我做了結腸造口手術後，我的老闆要我辭職，因為我的癌症造成其他同事的不安。如果我

不同意的話，他可能會將我降職或調職。」

「我的老闆否認我去年所做的癌症治療與我沒獲得升職、加薪有任何關係。當我暗示我因生病而被歧視時，老闆說我太過自我防衛了。我不知道該說些什麼，但我現在預備尋找其他工作機會。」

根據美國癌症協會的報告，大多數的癌症病人在確定診斷後仍會重返工作。而且癌症病人在工作上的生產力和其他人相較亦不遜色，請假的平均時數也不見得比別人多。

大約四分之一的癌症病人，在工作中有受到某種形態的工作歧視的情形，這裡有一些幫助您重塑良好工作關係的建議：

■ 當您回到工作崗位時，計畫一下如何與別人就您得病的這個議題產生互動：一旦重返工作崗位，一些癌症病人不希望提起自己的病；有些人則對同事採取較開放的態度，他們可能會誠懇地與主管或親近的同事討論其焦慮與問題，藉機更正錯誤的觀念及決定如何一起工作。不管您

採取的態度為何，最好的方法是您以較坦然、自在的態度和同事分享您的感覺。

■ 在接受治療及恢復期仍要與同事及朋友們保持連絡：如果他們知道您的狀況，他們會較不憂慮、害怕。所以常和同事及朋友保持連絡是很重要的，例如常和朋友共進午餐或參加公司聚會，不要與社交圈隔離，這對重返工作崗位相當有幫助。

■ 請您的雇主教育員工有關癌症的知識：一般人對癌症有三個主要的「錯誤」觀念，有時會影響到他們對癌症病人的態度：

1. 癌症是死刑
2. 癌症會傳染
3. 癌症會降低員工的工作能力

當員工了解癌症的事實，他們就知道這些觀念是不正確的，所以公開地討論，說出心中的憂慮並化解恐懼。

■ 試著與其他得癌症的同事交談：分享自己的經驗和看法，讓剛得癌症的人覺得他們並不孤單。

■ 如果需要時，主動請別人幫忙：如果同事及朋友對癌症的態度使您難以工作，您的第一步可以試著與相關的人談，以更正其他人的錯誤觀念。若您的努力行不通，就尋求別人幫忙，這或許能改變同事們的觀念。然而，當同事的態度妨礙你的工作時，這就變成一個管理階層該介入的議題了。尤其當傷害性的言語、行動讓您感到消沉時，與信任的朋友商談或許可幫您規劃未來的路該怎麼走。

當您在癌症治療後欲尋找一份新工作，別人對您癌症病史的疑慮須列入考慮。這裡有些建議幫您做好找尋工作的準備：

■ 不要歧視自己：首先，誠實地評估目前的技術和能力。然後應徵您能勝任的工作。別試著做更多或太少。

■ 以對自己最有利的方式寫履歷表：例如，以年代紀事的履歷表會令人質疑癌症治療或復原曾中斷您的事業。為了避免突顯這些中斷，您可以以技能或成就來組合您的履歷表，而非根據受雇的先後時間。

■ 取得醫生或醫院的證明，以向雇主解釋您的健康狀況：請醫師特別提到您的體力足以勝任的工作。

■ 如果雇主或申請表直接問到癌症病史，不要說謊：永遠以肯定的回答當做對您目前健康的正面陳述(包括以上所提到醫生的證明)；如果沒人問，可不主動提供健康資訊，除非它與您想做的工作有直接相關，否則您沒有法律責任要提到您的癌病。

■ 在面談前，先練習回答有關病史的可能問題：要有自信並避免自我防衛。

■ 充分利用政府提供的免費就業服務(台灣各地設有公立就業服務中心)：透過就業服務人員協助您謀職，如有需要，可利用全國或地區性的職業訓練機構。

20~29歲的癌症病人會比他們健康的同輩較難獲得工作。因為在年輕時得癌，可能會因沒有工作經驗，以致無法消除雇主對癌症的疑慮。然而，大部分這些問題，會隨著時間而逐漸減少。研究顯示，在孩童時期罹患癌症者與從未得癌症的人在三十歲以後的經濟成就是不相上下的。另外，大部分孩童期癌症病人長大後比一般人更能努力的去達成他們的人生目標。許多年輕癌症病人，在找第一份工作時，不會向雇主提到他們的癌症病史。在法律上，只有雇主直接問到您的健康時，才需要提到病史。

政府及許多私人公司現在必須做“合理的改變”以配合殘障員工的需要。儘管癌症病人並不覺得本身是“殘障”，然而他們亦可置身於法律保護傘下。雇主可以做的改變包括：

1. 增添設施(如適合輪椅的桌子、走道及廁所)。
2. 允許員工以彈性工時上班以配合治療。
3. 改變工作方式(如允許員工以兼職方式上班)。

如果在工作中受到不平等對待，除了前述的應對措施外，與律師商談以解決工作上的歧視問題也是好方法。您可採取的步驟：

- 與律師公會連絡，以找到一位合格的律師。
- 與律師討論有關您的公司可能採取的任何解決爭端的方式。
- 在現有法律下，考慮提出被歧視的申訴。

