

# 癌症病人的心理 (Psychological Adjustment for Cancer Patient)



Angel Hwang

Nov.15th, 2011

角聲癌症關懷

Herald Cancer Care Network

# 癌症病人的心理 (Psychological Adjustment for Cancer Patient)

- ⌘ 在美國,每三個人中就有一個人有患癌症的經歷.每四個去逝人中就有一人死於癌症.所以大多數家庭都受癌症之苦.(1)
- ⌘ 盧雲在他的書(負傷的治療者)提到許多人誤以為人生沒有苦難,且以為人生應該沒有恐懼,寂莫,混亂,和疑惑.然而苦難是人生不可缺少的一部份,以致我們能夠運用創意去處理我們所面對的苦難.(2)
- ⌘ 在聖經舊約中的約伯記及新約,約翰福音中的生來就是瞎眼的事件(John 9:1-12),使人們深知世上是有苦難的事實.
- ⌘ 一般人知道自己可能患了癌症時,都感覺到有如被判死刑且充滿著恐懼,害怕,如晴天霹靂,讓人無法承受的痛苦.而生活中有時會被焦慮,沮喪,憤怒,害怕等情緒包圍著.(3)

⌘

## 癌症被診斷確定之前的情緒反應:

- ☒ 有人感到不知所措, 吃不下飯, 也睡不著覺, 有人充滿對癌症的恐懼, 失落感, 無助感 等等. (3)



## 癌症被診斷確定之後的情緒反應:

⌘ 有人以為自己百毒不侵, 生命全在自己的掌握中的所有幻象就全多破滅了. 有人感到很震驚, 恐慌 像世界末日到了, 有人曾經歷極深的哀傷, 有人感到無助, 憤怒, 有人痛哭, 焦慮不安, 沒法子專心做事. 有人會問為什麼我會得癌症? 我做錯了什麼事? 我的孩子怎麼辦? 是神的責備嗎? 我有足夠的錢去做治療嗎? 有人會開始尋找病因, 去了解為何自己會得病. 有人會自責. 如果找不出合理原因, 則會有無助, 憤怒, 絕望的情緒反應. 然而終究 病人 會接受自己得病的事實.(3)

# 癌症病人在治療期間的情緒反應：

☒有人內心焦慮不安，沮喪無助和哀傷。一般人對手術開刀，充滿著恐懼害怕，害怕手術沒成功，有些人會尋找不同的治療方法，有些人因財力不足，不想帶給家人重擔而設法逃避或拖延，導致失去治療最佳時機。開完刀的病人因失去了器官或功能會有哀傷的感覺。接受自己形象改變的事實需要時間來調適。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落髮，噁心，嘔吐，焦慮的感覺；

# 癌症病人在治療期間的情緒反應：

☒放射線治療的病人需要常與龐大的機器獨處，有人因而對機器產生害怕的感覺。有些病人因失去了器官或功能，而產生了自卑感，羞恥感，總覺得自己有缺陷，進而不敢面朋友，不敢到公共場所，因而使自己與人隔絕，(3)。癌症也叫人失去自主權，失去工作，體力，財力，朋友，身體某些部份，失去隱私，行動自由，甚至自己的身份。(1)



# 癌症復發期間

☒ 當病人知道因為癌細胞轉移到其他身體部位時都甚哀傷. 有人會自責, 有人會再去尋找復發的原因, 有人會更沮喪, 有人會責怪醫師沒治療好這病症. 害怕, 痛苦及 對死亡的懼怕 帶來心中極大的苦 楚. (3)



# 病人在病危臨終期間

- ✘ 在這一階段的病人，他們都知道他們快要死了。有人會覺得自己無用，內心牽掛親人，牽掛未完成的心願。有人會懼怕自己會孤單的死去，這一切的失落感帶給病人極深的哀傷，(3)





# 病人在病危臨終期間

- ⌘ 生死學大師, 伊莉莎白. 庫伯勒-羅斯 (Elisabeth Kubler-Rose), 在她所寫的書—論死亡與臨終中中提到: 一個人有五個面臨死亡階段: 1) 否認期(Denial stage): 病人否認自己將要死了, 2) 憤怒期(Anger Stage): 病人病情惡化, 病人容易生氣, 有時也會對醫師憤怒, 有時會容易對照顧者及家人生氣., 3) 討價還價時期 (Bargaining stage): 病人會與神討價還價. 4) 沮喪期 (Depression Stage): 病人對自己的病感到無能為力時, 心情就落在憂鬱及沮喪中. 5) 接納期 (Acceptance stage): 病人因病情的惡化, 再也好不起來, 因此心中慢慢的去接受自己要離世的事實. 這五個階段對某些人的哀傷(grief) 是有順序的, 有些人是混和的, 這五個面臨死亡階段也叫五個憂傷階段 (grief stages), 所以也適用在不是病人身上, 如親人, 朋友身上. (4)

# 病人的自我調適

⌘ 無論病情是好, 是壞. 病人與家人要盡快的去面對每一天的日子. 病人要坦誠得說出心中的感覺, 家人要坦誠的傾聽病人的感覺. 大家都需要學習彼此相處. 每一個人對未來的命運與死亡都有不同的看法, 有的人會害怕, 有人會孤單, 然而這是一個不斷奮鬥的過程, 在這過程中有時感到很有自信, 有時卻感到絕望. (3)

# 病人的自我調適


⌘ 當 你有了癌症之後，你 仍然需要一些職責，娛樂，朋友，就像以前一樣，只要你的身體許可，你應該盡量的保持以前所做的事，例如：回 公司工 作，帶孩子出去玩，與 朋友交際，讓你的日常生活過得充實愉快。有人在得癌症之後把以往想做的事去完成，去想去的 地方。盡量使你的 每一天充滿著意義。

(3)

# 病人的自我調適

- ⌘ 癌症病人要懂得愛自己, 要有固定自己安靜與神相處, 溝通的時間. 培養常思想正面的事. 保持充足的睡眠. 培養健康的飲食習慣 叫自己每一次只做一件事. 學習原諒自己, 與原諒別人. 學習說“不”, 使自己可以掌握生活. 常常與親人, 朋友們談談自己心中所擔心的事, 分享你的愛給別人, 增加自己喜歡做的事 (聽音樂, 跳舞, 散步, 欣賞花, 畫畫, 爬山, 旅遊, 看書, 寫日記等等) 且減少孤單的感覺..

# 病人的自我調適



⌘ 培養及增加自己說自己的故事的機會：常與別人分享自己癌症的故事是一種使自己深深體會自己的靈性，且對自己有新的發現，也就點燃了希望。

當你心中有害怕, 無助的感覺時, 試著默想天父寫給您的一封信

“天父愛的信”：

- ⌘ 我的孩子,
- ⌘ 你或許不認識我, 我卻認識你的一切。詩 139:1
- ⌘ 你坐下, 你起來, 我都曉得, 詩139:2
- ⌘ 我也深知你一切所行的; 詩139:3
- ⌘ 就是你的頭髮也都被數過了。太10:29-31
- ⌘ 你是照著我的形像所造的, 創1:27
- ⌘ 你生活、動作、存留, 都在乎我, 徒17:28
- ⌘ 你也是我所生的。徒17:28
- ⌘ 甚至在你尚未成形以先, 我已曉得你, 耶1:4-5
- ⌘ 在創立世界之前, 我已揀選了你。弗1:4



# 天父愛的信

- ⌘ 你不是個錯誤，你所有的年日都寫在我的冊上，詩139:15-16
- ⌘ 我定準你的年歲和所住的疆界，徒17:26
- ⌘ 你的受造，是極其奇妙可畏！詩139:14
- ⌘ 我在你母腹中塑造你，詩139:13
- ⌘ 領你由母腹中出來。詩71:6
- ⌘ 我被不認識我的人所誤傳，約8:41-44
- ⌘ 我並非冷漠而憤怒的，乃是完全的愛。約壹4:16
- ⌘ 我願在你身上揮霍我的愛，
- ⌘ 只因為你是我的孩子，我是你的父親。約壹3:1
- ⌘ 我能給予你的，遠超過地上的父親所能給予你的，太7:11



# 天父愛的信

- ⌘ 因為我是完全的父。太5:48
- ⌘ 你所領受各樣美善的恩賜，都是從我來的，雅1:17
- ⌘ 因為我是你的供應者，我必供應你需的一切。太6:31-33
- ⌘ 我向你所懷的意念是要叫你末後(有)指望，耶29:11
- ⌘ 因為我以永遠的愛愛你。耶31:3
- ⌘ 我向你的意念其數比海沙更多，詩139:1
- ⌘ 我因你歡欣喜樂，番 3:17
- ⌘ 我決不停止施恩與你，耶32:40
- ⌘ 因你是我的珍貴的產業。出19:5
- ⌘ 我全心全意栽培你於此，耶32:41
- ⌘ 我要將偉大奧秘的事指示你，耶 33:3





# 天父愛的信

- ⌘ 如果你一心一意尋找我，就必尋見。申4:29
- ⌘ 以我為樂，我就把你心裡所求的賜給你，詩37:4
- ⌘ 因為是我在你心裏動工，使你心裡能立志行事。腓 2:13
- ⌘ 我能為你成就一切，遠超過你所求所想的。弗 3:20
- ⌘ 我是你最佳的鼓勵者，帖後2:16-17
- ⌘ 也是在一切患難中安慰你的父親。林後1:3-4
- ⌘ 你傷心的時候，我靠近你，詩34:18
- ⌘ 如同牧人懷抱羊羔，我懷抱你在我胸前，賽 40:11

# 天父 愛 的 信

- ⌘ 有一天，我要擦去你 一切的眼淚並帶走你在世 上 的一切苦楚。啟 21:3-4
- ⌘ 我是你的父，我愛你如同我愛我的兒子—耶穌— 樣，約 17:23
- ⌘ 因為在耶穌裡，就顯明我對你的愛，約 17:26
- ⌘ 祂是神本體的真像，來 1:3
- ⌘ 祂來是表明我要幫助你，不是敵對你，羅 8:3
- ⌘ 並告訴你：我不追究你的過犯。林後5:18-19
- ⌘ 耶穌受死，使你可與我和好，林後5:18-19
- ⌘ 祂的死，是我愛你最極致的表達。約壹4:10



# 天父 愛 的 信

- ⌘ 我為你捨棄了我所愛的一切，使我或許能得著你的愛。  
羅8:31-32
- ⌘ 你若接受了這份禮物，我的兒子耶穌，你就接受了我。約  
壹2:23
- ⌘ 無論任何事都不能叫我的愛與你隔絕。羅8:38-39
- ⌘ 回家吧！讓我為你預備一個天上所見過最大的宴席，  
路15:7
- ⌘ 我一直是父親，也永遠是父親，弗 3:14-15
- ⌘ 問題是...，你願意成為我的孩子嗎？約1:12-13
- ⌘ 我在等著你。路15:11-32
- ⌘ 愛你的
- ⌘ 爸爸，全能上帝



# 培養及增加自己所懷的希望

- ⌘ 例如多活一個月,一年,五年. 希望改變關係, 希望找到新的人生意義, 希望靈性長進, 希望達到目標, 希望藉控制痛楚而維持生活的素質, 希望地上生命結束後進入終極的屬靈生命.
- ⌘ 猶太人歷經數千年被放逐與迫害之苦而仍然遍佈各地, 只為一個原因, 就是他們有滿懷希望的能力: 將來會更好. 猶太人的彌賽亞盼望, 支撐著他們度過無法言諭的苦難歲月.(1)

多花時間讀聖經中耶穌醫治病人的實例鼓勵自己去經歷神在您受病痛的相关性。

⌘ 例如耶穌用活水的比喻 (約翰福音四章: 1-26) 來形容祂向婦人所提供的全面醫治. 請默想那意象: 閉上眼睛, 開始深呼吸. 深呼吸, 慢慢吸氣, 慢慢呼氣. 您一面吸氣, 呼氣時, 一面想像自己來到一處神聖美麗的地方, 在那您看到一條小溪. 你一面走近小溪, 一面繼續吸氣....呼氣.....慢慢的深呼吸. 細聽溪水從山上輕輕流下時所發出柔和, 令人心曠神怡的潺潺之聲.

✿ 您深深呼吸...吸進那新鮮,平和的空氣.....呼出一切的恐懼..渴了,您俯身用手舀水喝.這是活水....生命水,現在這水正漫過你的身體及靈魂.感受一下這活水,流過您的每一個細胞.....潔淨....修復....医治.生命水...医治的水...復活的水 正漫過你的身體及靈魂..您覺得被修復,被潔淨了,深深的吸進 那平安的活水....呼出恐懼和痛苦.慢慢的您開始步離那活水之溪,您知道這活水繼續在您的身體裏面流動,帶來医治,平安,永生.

# reference



- ⌘ 1. Counseling people with Cancer, Jann Aldredge-Clanton,
- ⌘ 2. 受傷的治療者, 盧雲.
- ⌘ 3. 癌症談論 3<sup>rd</sup> Quarter of 2000.
- ⌘ 4. On Death and Dying, Elisabeth Kubler-Rose, M.D.
- ⌘ <http://www.examplesof.com/photography/nature.html>.
- ⌘ [asia.groups.yahoo.com/.../message/5366](http://asia.groups.yahoo.com/.../message/5366)
- ⌘ [www.kriyayoga.com/love\\_blog/post.php/1117](http://www.kriyayoga.com/love_blog/post.php/1117)
- ⌘ [www.worldarchitectnews.com/.../](http://www.worldarchitectnews.com/.../)
- ⌘ [www.worldarchitectnews.com/.../](http://www.worldarchitectnews.com/.../)
- ⌘ [whatscookingamerica.net](http://whatscookingamerica.net)
- ⌘ [freefoto.com](http://freefoto.com)
- ⌘ [cchs.usd224.com](http://cchs.usd224.com)
- ⌘ <http://hidefwallpaper.org/flowers>
- ⌘ <http://hidefwallpaper.org/flowers>

# Reference



- ⌘ [getfreesamplesbymailnosurveys.com/.../](http://getfreesamplesbymailnosurveys.com/.../)
- ⌘ [photographya.info/best-baby-photography/](http://photographya.info/best-baby-photography/)
- ⌘ [www.njmomsguide.com/guides/baby-guide](http://www.njmomsguide.com/guides/baby-guide)
- ⌘ [www.botany.com/index.16.htm](http://www.botany.com/index.16.htm)
- ⌘ [www.photographyblogger.net/.../](http://www.photographyblogger.net/.../)
- ⌘ [kendraburton.com/kendra%20burton%20art.htm](http://kendraburton.com/kendra%20burton%20art.htm)
  
- ⌘ 天父愛的信, Used by permission of Father Heart Communication
- ⌘ Copyright 2002 Father Heart Communications Translated by Israel Yang
- ⌘ Edited by Ginny Lin, Chinese Christian Mission 中 文聖經譯本採現代標點和合本及新譯本
- ⌘ [www.FathersLoveLetter.com/Chinese](http://www.FathersLoveLetter.com/Chinese)
- ⌘ 2
- ⌘ [www.examplesof.com/photography/nature.html](http://www.examplesof.com/photography/nature.html)