

癌症患者的正念的情緒管理

C. Paul Yang, MD, Ph.D.

楊錦波醫師

舊金山加州大學臨床副教授
聖馬刁郡精神科門診部醫師

cpyang_99@yahoo.com

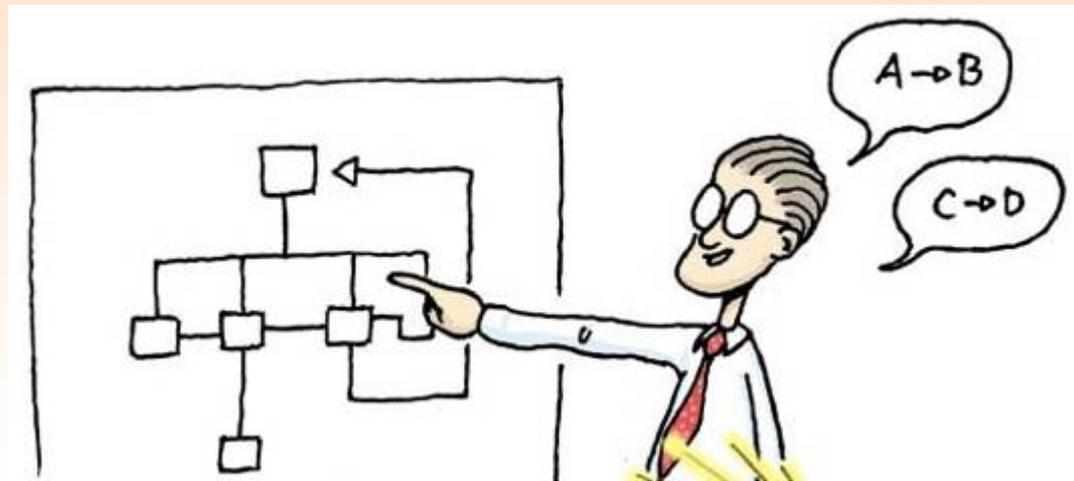
www.paulyangmd.com

650-363-4112 ext. 309

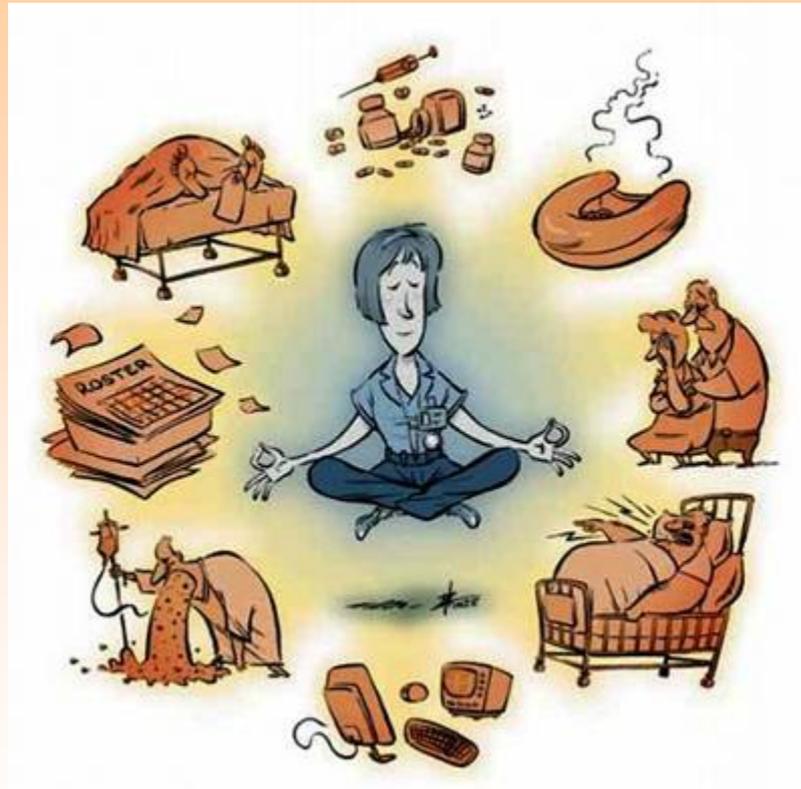


Outline

1. 我情緒壓力指標有多高?
2. 正念 mindfulness 如何幫忙?
3. 正念適合我嗎?
4. 如何練習正念?



I. 我壓力有多高?



癌症：生命的漫漫長夜

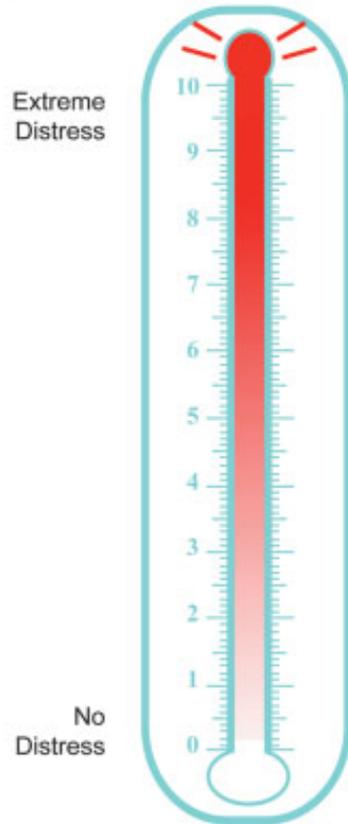
為何是我？



震驚、哀傷、接受、超越

壓力溫度計

During the past week,
how *distressed* have you
been?



Please indicate your level of distress on the
thermometer

and check the causes of your distress.

Practical problems

- Housing
- Insurance
- Work/school
- Transportation
- Child care

Family problems

- Partner
- Children

Emotional problems

- Worry
- Sadness
- Depression
- Nervousness

Spiritual/religious concerns

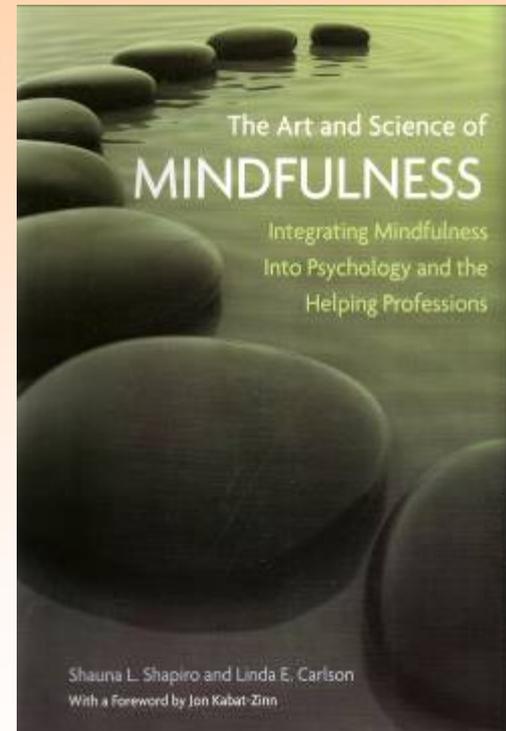
- Relating to God
- Loss of faith
- Other problems

Physical problems

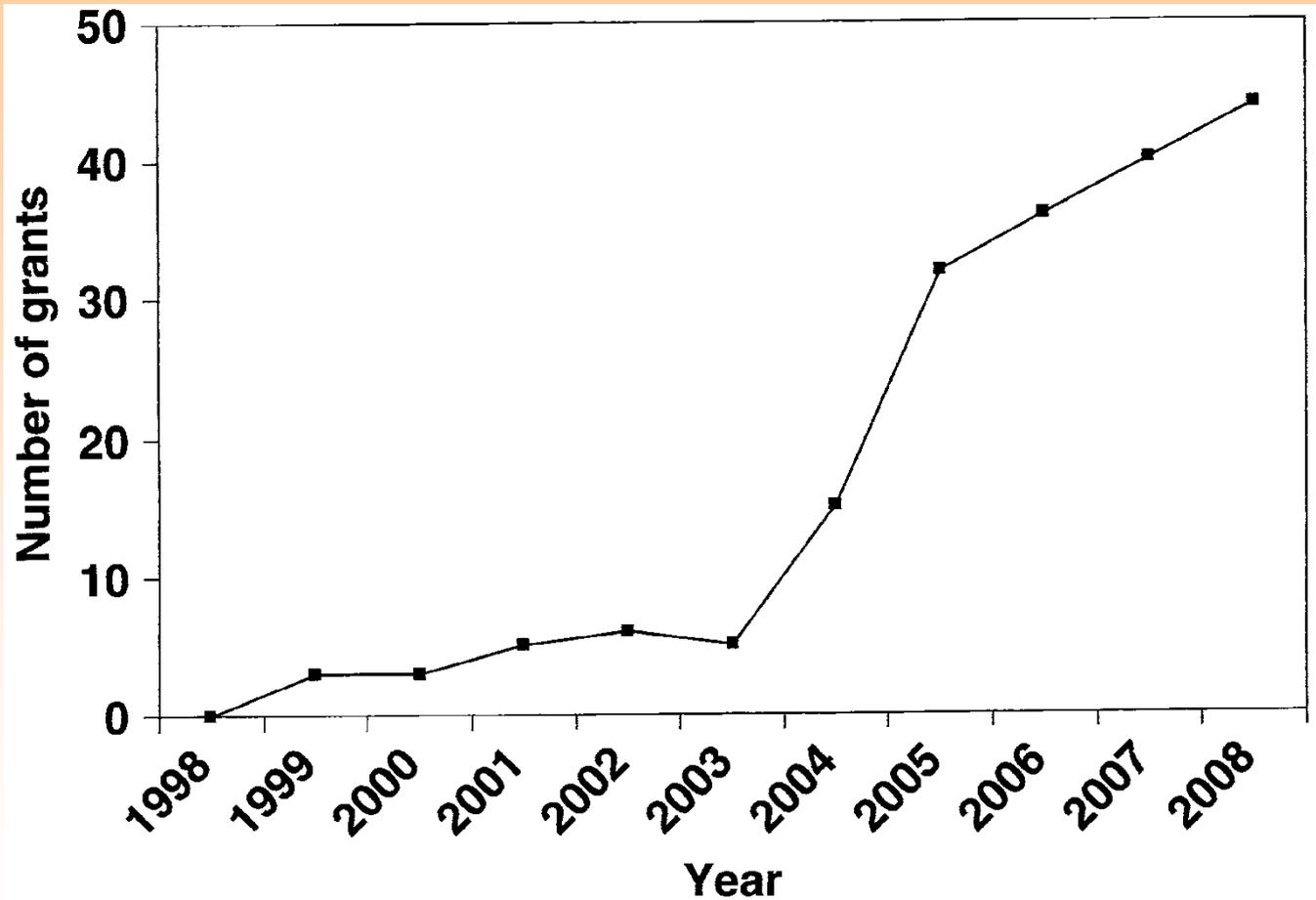
- Pain
- Nausea
- Fatigue
- Sleep
- Getting around
- Bathing/dressing
- Breathing
- Mouth sores
- Eating
- Indigestion
- Constipation/diarrhea
- Bowel changes
- Changes in urination
- Fevers
- Skin dry/itchy
- Nose dry/congested
- Tingling in hands/feet
- Feeling swollen
- Sexual problems

II. 正念如何幫忙?

- Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) --- Kabat-Zinn, 1982; 1990
- Dialectical Behavioral Therapy (DBT) --- Linehan, 1993
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) --- Hayes, 1999
- Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) --- Segal, 2002



研究經費增加



Note. National Institutes of Health (NIH)-funded mindfulness-based studies from 1998 to 2008.

使用的族群增加

NIH-Funded Studies Underway on Mindfulness-Based Therapies

Populations being studied		
Mental health	Physical health	Outcomes in healthy populations
Depression	Coronary heart	Inflammation/immune function
Anxiety	disease/hypertension	Attention
Posttraumatic stress	HIV/AIDS	Stress (acute/chronic)
disorder/trauma	Cancer	Cognition (in seniors)
Social phobia	Bone marrow transplant	Health status (in seniors)
Eating disorders	Hot flashes/menopause	
Obesity	Irritable bowel syndrome	
Personality disorders	Solid organ transplant	
Substance abuse/smoking	Chronic pain	
cessation	Asthma	
Insomnia		

正念的療效

- 參與的病人:

焦慮, 憂鬱, 飲食異常, fibromyalgia, 慢性疼痛, 癌症, 心臟病, 關節炎

- 結果

減輕焦慮, 生活壓力, 情緒困擾, 慢性疼痛, 暴飲暴食, symptoms of fibromyalgia, 增進對壓力的調適, 生活品質, 增進免疫力.

- Kabat-Zinn, 1985, 1987, 1992; Kaplan, 1993; Miller, 1995; Kristeller, 1999; Speca, 2000; Teasdale, 2000; Tacon, 2003; Roth, 2004; Pradhan, 2007; Stepton, 2007; Grossman, 2007, Wong, 2009, Beddoe, 2009, Matchim, 2010, Evans, 2010, Birnie, 2010, Rosenzweig, 2010, Fang, 2010, Bohlmeijer 2009 (meta-analysis), Chiesa 2010 (review).

對於生理機能的影響

- 對乳癌與前列腺癌的病人做研究，發現覺官可以促進免疫功能

(Calson et al, Psychosomatic Medicine, 2003;65:572-81)

(Calson et al, Brain, Behavior & Immunity, 2007;1038-49)

- 降低壓力荷爾蒙 cortisol, DHEAS, melatonin.

(Calson et al, Psychoneuroendocrinology, 2004;29:448-474)

- 腦波圖呈現左前腦葉功能的促進，增加身體對流行性感冒的抗體

(Davison et al. Psychosomatic Medicine, 2003;65:564-570)

什麼是正念?

- 活在當下
- 培養注意力：留意知覺感官與外在環境
- 培養覺察力：打開一片寬廣的空間
- 培養正態度：包容接納，慈悲關懷





正念如何幫忙？

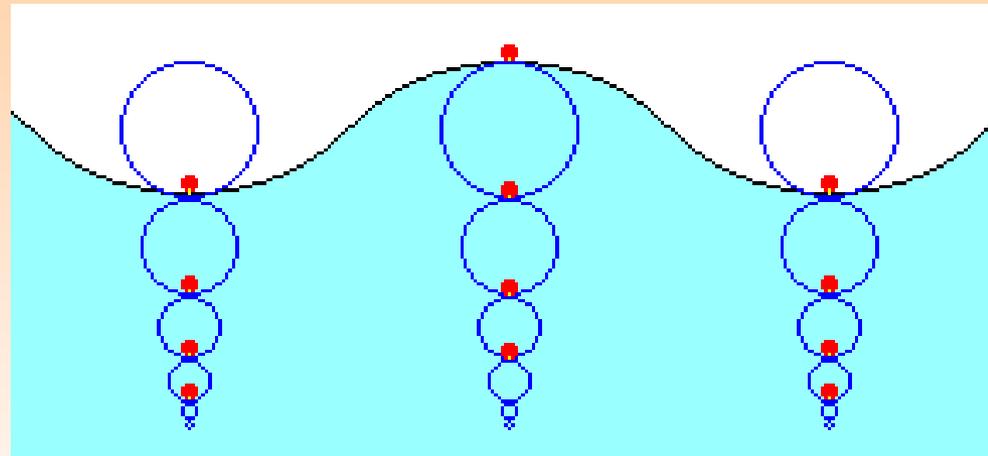


寬廣的空間



- When we meditate on space, our mind and being become expansive... Awareness itself resembles space, boundless, unobstructed, encompassing all things.--- Mark Coleman

心靈的家



療癒

- 正念讓世界更美好
- 正念可以幫助療癒

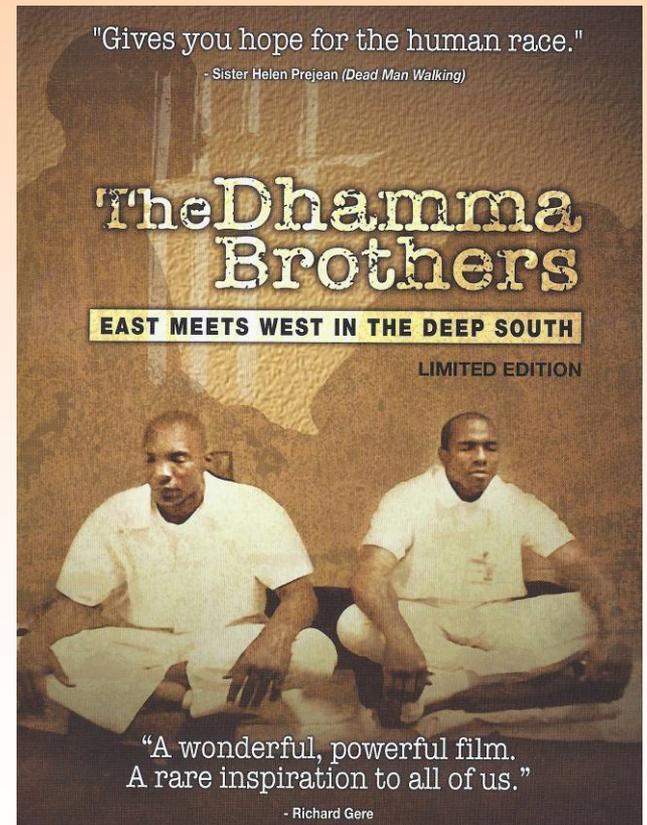
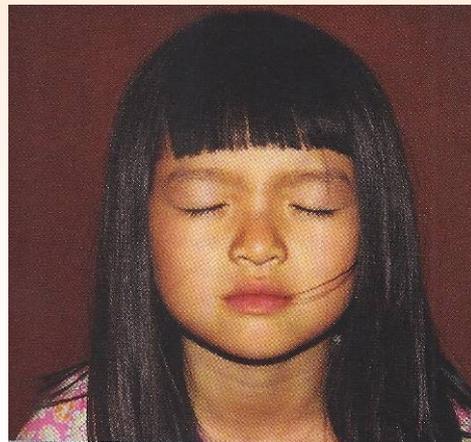
“When we touch our pain with mindfulness, we will begin to transform it...Mindfulness is the mother who cares for our pain every time it begins to cry. “

--- Thich Nhat Hahn



III: 正念合適我嗎？

- 我太年輕
- 我太忙了
- 我是基督徒
- 我不信教

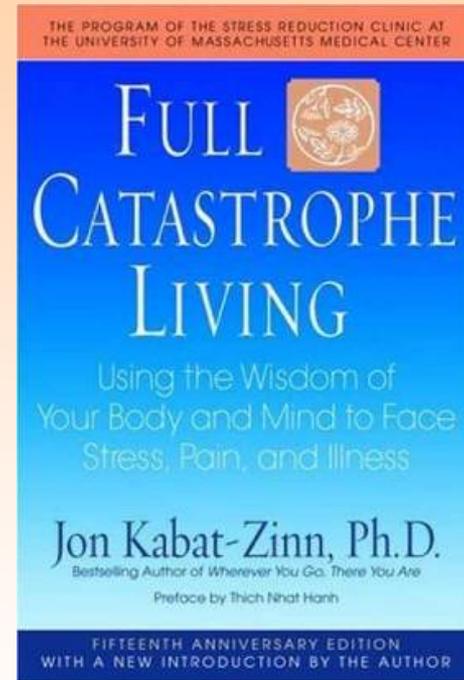


IV: 我如何練習?



正念減壓 (MBSR)

- 八週課程
- 呼吸的覺察
- 身體的覺察
- 走路的覺察
- 飲食的覺察
- 態度的覺察



培養持續的注意力

- 訓練注意力好比訓練小狗 (Kornfield, 1993). 您將小狗放在地上，命令它坐下。小狗又會站起來，跑掉。您再次把小狗抱回來，命令它坐下，如此週而復始。



培養寬廣的覺察力

- 在一個房間的中央擺放一張椅子，敞開所有的門窗，仔細觀察有哪些訪客近來拜訪。您可以觀察到不同的景象與演員，各種誘惑和故事。您的唯一任務就是堅守您的崗位。您可以看到所有的拜訪者都來來往往，所有的景象都起起落落。

---- Jack Kornfield



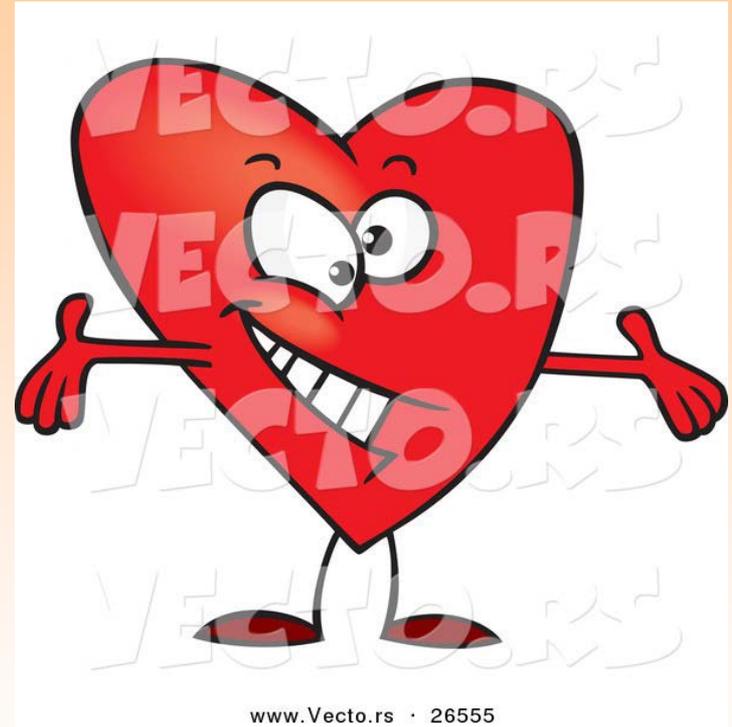
活在當下

- 洗手時留心手的動作，雙手的摩擦，水流的感覺，肥皂的香味
- 如果您需要抓癢，請您有覺知的抓癢



接受當下

- 釋懷放下
- 不予評斷
- 慈心關懷
- 敞開包容
- 順應潮流



正念的基石

- 身體
- 感覺
- 心念



身體的覺察

- 身體部位
- 身體知覺
- 身體姿勢
- 身體動作



身體感官

- 眼、耳、鼻、舌、身、意



Contact: Experience sense objects, sense spheres, and consciousness
Felt sense: perceive with all our senses

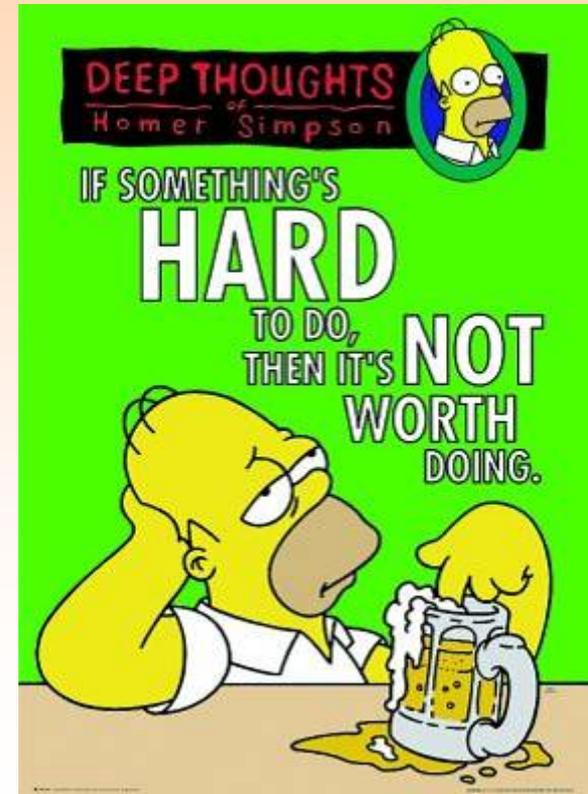
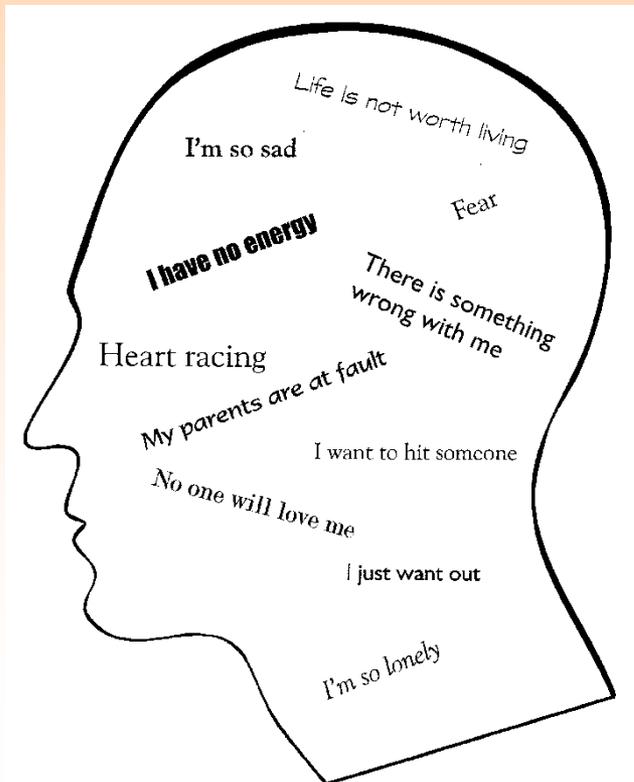
感覺的覺察

- 喜歡與討厭
- 內在與外在
- 世俗與超世
- 出現與消逝



心念的覺察

- 零亂的內心
- 反射動作：貪嗔癡



帶回家的訊息



勤練正念可以減除壓力，
讓我們活得快活自在，促進身心靈的健康。

好工具必須被使用



讓它變成我們的一部份.

從現在就開始！

- 每日撥時間來照顧自己。
- 每日做呼吸練習，每小時，等候時以及需要時。
- 每週定一個覺觀日，放慢腳步，享受人生。



人生有如賓館，每天都會有嘉賓到訪。

有時快樂或憂愁會進屋小歇，展開雙手
歡迎他們吧！

有時哀傷與失落也會來訪，他們會無情的
掠奪財物搬空家具，您也竭誠歡迎他們吧！或許您會因而換新老舊的擺設。

黑暗的念頭，羞恥與惡意也會登門拜訪。
在門口恭候大駕，面帶笑容的招待他們吧！

以感恩的心來接待每位訪客，因為他們
都是上天選派給我們的導師。」

~ Rumi ~





C. Paul Yang, MD, Ph.D.

楊錦波醫師

舊金山加州大學臨床副教授
聖馬刁郡精神科門診部醫師

cpyang_99@yahoo.com

www.paulyangmd.com

650-363-4112 ext. 309