



# 黑夜褪去後 看見自己的模樣 婦癌患者的心理支持與調適

精神科臨床心理師  
楊滄惇

## 癌症暴風雨

患者常常先是發現身體有些異狀，然後開始擔心，心底希望最糟的情況不會發生，到醫院檢查後發現是癌症，之後接續更多的檢查、治療、照護以及追蹤。身體的某個部位有了病症後，病症彷彿像是暴風雨，會帶出許多生命的挑戰，我們的想法、情緒起了許多變化，人際、家庭還有工作也接著受到影響，所有的一切似乎都隨著生病而變得不同。

罹患婦癌的女性，除了有所有癌症患者共同的適應難題，另有其他與婦癌特別相關的適應主題，譬如：乳癌患者可能因為乳房切除而對自己的身體有不同的感覺；子宮頸癌或卵巢癌患者可能因為切除了特定部位而無法再生育，這些共同的主題又會加深女性罹癌後的困難。

對於罹癌後要如何繼續活下去，常常關乎於我們是不是能夠重新認識自己，以及要如何再一次認識自己。

## 不一樣的自己

遇見癌症後，也改變了我們與自己的關係，本來熟悉的自己變得不太習慣，不僅是在身體、想法、情緒、或者是與人相處等不同層面都受到影響。

### ● 身體方面

1. 我們的外觀可能於治療中變得與過去不同，譬如：手術切除了乳房，我們可能會變得不忍心、不願意看自己的身體，甚至會不喜歡自己的身體。
2. 體力可能較先前差了许多，連帶影響工作時的精神與效率、參與家務或者陪伴家人的時間，也可能需要重新培養新的運動習慣。
3. 身體的改變也影響了日常的飲食，要如何調整原先的飲食習慣，或者是增加營養品，可能會需要參考專業人員的意見。

## ● 想法方面

1. 我們可能因為治療後的外觀、身體功能、做事情的能力受到影響，可能會對自己較沒信心、覺得自己沒有以前有價值、也覺得未來似乎失去希望。
2. 我們也可能會把很多與疾病相關的蛛絲馬跡都放大，譬如：若身體有任何不舒服，我們會擔心身體是不是又要發生很糟糕的事。

## ● 情緒方面

1. 與身體的改變或是想法改變有關的常見情緒是憂鬱、焦慮、恐懼等等，我們可能會發現自己情緒變得沒有以前穩定、而且容易想到負面的事情。
2. 我們總是獨自在面對自己的身體以及這些令人疲憊的想法，可能因此感到孤單。

## ● 與他人相處

1. 疾病也影響到人與人的相處，不論是親密關係或是常有的人際互動都起了變化。譬如：性行為無可避免地受到影響，和伴侶都有各自對於性行為的不安，也會擔心彼此是不是準備好了。
2. 和朋友相聚時，我們可能經常需要向他人說明自己的病情以及狀態。

## 臨床心理師的建議

癌症令人挫折，要能夠與生病的自己相處、展開新生活並不容易，只要願意去重新認識自己，就會有機會找到與自己相處的方式。如果你不知道要如何開始，或者你已經努力了一

段時間但感到十分疲憊，以下提供幾個小技巧，請先試著這麼做：

### ● 身體：

先嘗試找到能讓自己安心的活動，可以是生活中常常會做到的事情，譬如：整理房間，一邊做這些事情的時候，邊感受自己的身體，試著相信他、瞭解他。

### ● 想法：

找一位你信賴的、且在他面前你可以誠實表達感受的人，和他好好談談，有時候一個人並不容易發現自己想法的變化，真實的表露以及聽見對方的回饋後，你會更清楚你近期的狀態。

### ● 情緒：

先試著想想，近期的情緒和生病前有什麼差異，接下來，你可以嘗試定期記錄自己的心情，觀察自己的心情平常會因為什麼事情變化。現在手機也有許多相關的 APP，很推薦嘗試使用看看。

### ● 與人相處：

你可以依照自己的需求，嘗試給自己安排適當的社交活動，譬如：需要更多獨處的人可以安排少數但品質很高的活動，而需要喧鬧聚會紓壓的人可以多安排活動給自己。

## 和臨床心理師談談

如果你希望有人陪伴你一同整理罹病的感受與經驗，國內許多醫院都有臨床心理師在負責癌症照護的業務，你可以詢問你能接觸到的醫護團隊此部分的心理健康資源。此外，你也可以與你容易接觸到的心理相關工作者談談。在彰基您可以詢問 53 診病友再出發中心（分機 3253），或是婦癌個案管理師（分機 3243），均可以協助聯繫臨床心理師提供心理諮商服務。🏡