

肺癌心理照顧衛教手冊

癌症病人的情緒照顧

如同身體症狀一樣需要被重視



衛生福利部國民健康署
台灣心理腫瘤醫學學會



<本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應>

**你有想過，癌症患者除了需要積極配合治療
還需要哪些服務嗎？**

**無論對於病人或其親友家屬，若無足夠的專業資源協助
面對癌症所帶來的衝擊將難以調適，甚而影響疾病預後**

※研究顯示不同階段之癌症患者，約有47%的病患具有精神方面的症狀
(如憂鬱、焦慮....etc)。

我現在的情緒如何呢？

★何時該求助心理專業呢？★心理自我照顧區

癌症病人與家屬，初得知壞消息時，接著而來的恐懼、突如其來的晴天霹靂，該如何釋放與述說呢？

每個人從罹癌的害怕，到各階段治療的痛苦折磨，再到治療結束後的歡欣，甚至擔憂癌症復發，這一路的心境如同四季變換；然而癌症病人的情緒及身心壓力往往都是被忽略的，希望可以藉由專業人員的陪伴及引導，讓癌症病友及家屬重視心理層面的狀態，並幫助他們重拾微笑，勇敢面對未來的每一天。

小美是個34歲的女上班族，有兩個上小學的孩子，一家四口過著簡單平凡的生活，在一次健檢時意外發現肺部有陰影，進一步檢查後確診為肺癌第二期，因為之前都沒有涉略癌症相關知識，整個人相當慌張又不知所措，心裡最擔心的是孩子，擔心進入治療的話孩子沒人照顧，突然來襲的壓力讓小美不知道該怎麼辦。小美自從確診後，就開始睡眠困難，無時無刻腦子裡都想著「我平常沒有抽菸，也很注重生活飲食，為什麼是我？心理真的好難接受。」

「為什麼會這樣？為什麼是我？」這是每一個人被診斷癌症時會有的心情，在這個心情階段需要一些時間調適，讓我們來聽聽專家怎麼說。[點我聆聽](#)或掃瞄QR Code



治療結束一段時間後，小美仍然活在可能復發的恐懼中，只要有點呼吸不順或身體比較虛弱時，就開始懷疑自己癌症又再度復發。

如何面對恐懼癌症復發，有一些小技巧可以幫助我們讓心安定下來。
一起來聽專家的建議
[點我聆聽](#)或掃瞄QR Code。



又過了一段時間，小美覺得右側胸壁疼痛，時好時壞，加上喘得厲害，到醫院進一步檢查後發現肺癌復發，且進展到第四期，小美覺得病況已經末期，自己的世界即將毀滅。

聽到復發又是第四期，心理一定非常焦慮，讓我們來聽聽專家的建議
[點我聆聽](#)或掃瞄QR Code。



醫師建議小美幾種治療的選項，可是這些新的治療必須自費，而且費用很高；雖然家人很支持小美，可是小美不想造成未來家裡經濟負擔，但自費治療似乎可以多活一些時間，小美陷入兩難的抉擇中...

自費治療抉擇陷入兩難，讓我們來聽聽專家的建議
[點我聆聽](#)或掃瞄QR Code。



有些肺癌病人因為肺部受損，常常覺得體力大不如從前且常常覺得吸不到空氣而有瀕死感，任何一種癌症治療皆是需要長期抗戰及心理調適的，所以親友的陪伴與支持非常重要，有時候也需要專業醫療團隊成員提供心理及生活上的諮詢。

若您需要心理轉介諮詢，請搜尋 [appoef 癌症♥地圖](https://reurl.cc/MdEypL)
<https://reurl.cc/MdEypL>



感謝

財團法人亞太心理腫瘤學交流基金會

財團法人癌症希望基金會

財團法人陽光社會福利基金會

台灣心理腫瘤醫學學會

製作發行

地址：251新北市淡水區民權路75號11樓

電話：(02)8809-1552 傳真：(02)8809-1582

E-mail: tpos.secretary@gmail.com

官網：<http://www.tpos-society.org>

粉絲頁：<https://www.facebook.com/2009TPOS>

【心靈地圖】

是為了想要給各階段的你有心理準備照顧好自己的一個方向

1

★篩檢

- 心裡承諾要照顧好身體
 - 定期做篩檢追蹤，早期發現早期治療也增加治療成功率
- 指南針：這時可能會因害怕篩檢而逃避，我們要提起勇氣回診，這也是照顧自己身體的責任喔。

3

★治療期

- 心裡感到焦慮或低落，心情有時感到不穩定
- 有種數饅頭過日子的感受
- 擔心治療結果不如預期
- 擔心自己造成家人負擔

指南針：許多人因疾病治療改變了原有的生活，心情容易不穩定，也同時擔心治療結果，建議此時要培養一套屬於自己心理照顧的技巧。
(如：定時運動、定時做自己喜歡做的事、定期找心理專業人員)

5

★疾病晚期

- 對生命感到無意義感、覺得自己沒有用
- 反覆思考死亡議題
- 思考生命自主及安寧的議題

指南針：人生都會面對死亡，注意這個階段的心理調適會不會特別害怕死亡，或對死亡的想像，鼓勵與安寧緩和醫療團隊討論。

4

★追蹤期

- 身體若有些異狀，則會警覺是不是復發了
- 生活一時找不到重心，徬徨的感受
- 可能心情容易感到低落、無意義感

指南針：需要尋找生活重心並觀察自己情緒調適，必要時尋找心理專業人員協助。

2

★初診斷

- 心裡感到震驚、害怕而感到無助
- 急著歸因自己罹癌的原因
- 開始出現焦慮、情緒低落的心情

指南針：這時候我們的壓力會倍增，可以先別急著歸因罹癌原因，把注意力放在選擇一個自己較信任的醫療團隊，若有情緒上難以調適可找專業人員釐清當下狀態。

START

