

■心理关注

癌症来了,坦然接受

福州市 59 岁的甲状腺癌患者许瑞华(化名),查出患癌 2 个多月来,他整天沉溺于恐惧、抑郁、绝望中。临近手术,许多亲人好友都赶来,像是来“送终”一样,弄得他心里极其痛苦,仿佛自己在走向死亡。

心理因素在癌症的发生、发展和转移中有着十分重要的作用,癌症患者发病后的心理变化,与躯体的病理生理改变互为因果,无论医生还是家属都要重视患者的心理治疗。

战略藐视、战术重视

癌症病人首先要“认命”,既来之,则安之,自己已经得了癌症,先坦然接受,跟身体内的肿瘤“和平相处”。患者在战略上藐视癌症,要相信癌症是可以战胜的,给自己希望和信心,有需要就找心理医生开点抗焦虑、抑郁的药吃。其次,在战术上重视癌症,充分认识癌症仅是一种“慢性疾病”,把握好每个治疗细节,定期复查,雷打不动,一有问题就及时处理。

随着治疗的深入,癌症病人面临着比其他病人更为错综复杂的人际关系和心理活动,加之目前社会上普遍存在的恐癌心理,周围人们的紧张,过分的关怀无形中加重心理负担。因此,患者要与医生积极沟通,倾吐心中的苦闷、忧愁、怨恨、委屈和不

幸,寻求心理支持,然后经过医生的分析、解释和诱导、劝说,改变不良认知,降低病人的消极情绪反应。

“家庭抗癌”稀释痛苦

有关医学调查表明,肿瘤病人常出现抑郁、焦虑、精神错乱等心理问题,精神崩溃直接影响癌症患者疗效。尤其是出院以后,医院以外的问题医护人员更顾及不到,而这时,家属就能起到完善和延续临床生理康复治疗和心理治疗的作用。

患者一旦确诊为癌症后,家属同样会有悲观、恐慌、绝望情绪,会出现不知所措,到处乱投医、盲目问药的失误举动,这反过来也会影响患者的情绪,给患者增加更多的思想负担。所以,患者家属要首先振作起来,用“自家人”的身份,为癌症患者加油、鼓劲,起到调动患者机体的积极作用,打消患者的恐惧、盲目心态,增强科学抗癌信心。

生活中,通过群体抗癌的各项活动,家人同样在心理上得到调整,获得各方面的抗癌知识。患者与家属在治疗全过程的方方面面都容易沟通,取得共识,配合更佳,组成了抗癌的“战斗家庭”。家庭内部的良好情绪和科学的抗癌行为,又进一步影响患者,从病情到用药治疗、家庭护理,使治疗结果更加奏效。



心理康复治疗措施的实践,需要肿瘤病人、亲属与医务人员之间的相互理解、配合,这样才能取得满意效果。“家庭抗癌”容易将痛苦稀释,因为家属与专业心理医师治疗相比,隔阂较少,更有说服力,更有对比性。事实证明,晚期癌症患者若每周都和家属参加一些与治疗康复有关的集体活动,其生存期要比单纯接受治疗的同样患者长。

“居家宁养”讲究技巧

让癌症患者在家中静养时,并不是让患者“回家等死”。首先应全面评估患者身心的状况,制定病人在“居家宁养”中的疼痛治疗、症状控制等基础用药。其次,请专业医生帮助家属做生理和心理上的护理指导等,提高患者生活质量、延长生存时间。同时,定期请医务人员提供上门服务、电话咨询,随时评估了解病人病情及生活质量,并做好相关护理指导。患者在熟悉的居家环境中享受亲人的陪伴,不仅减轻了患者身体上的极端痛苦,最重要的是给予了他们心灵上的抚慰与支持。

福州总医院肿瘤科副主任医师、国家二级心理咨询师

房文铮(吴志整理)

世界预防自杀日: 用您一点时间 挽救一个生命

9月10日是第15个世界预防自杀日,今年的主题是“用您一点时间,挽救一个生命”。

因生活重负、病痛不适、情感伤害等导致无法承受时,我们会选择如何应对?多数人应该都会选择用各种办法来淡忘或解决,好好活着来诠释对生命的尊重。但是,还是有一部分人会选择结束自己的生命离开这个世界。

65岁的陈先生是一位退休干部,两个月前的一个下午他决然地跳进了湘江,庆幸的是被人救起后送至医院。

陈先生退休前是长沙市某企业的领导,平时身体健康。然而从退休开始,他的生活便走入梦魇,经常感觉全身疼痛。到医院做检查,结果都是正常的,因此,老伴常常怪他“没事找事”。近两个月内,老人好几次对老伴表示要“死了算了”,老伴不以为然。于是,陈先生忍受着身体的不适和无人关心的痛苦,做出了这样极端的举动。

“陈先生虽然没有任何躯体的疾病,但他全身疼痛的体验是真实存在的。”湖南省第二人民医院老年及躯体疾病精神科魏宏萍副主任医师介绍,经检查发现,陈先生是患了一种叫做躯体形式障碍的精神疾病,全身莫名疼痛是该病的一种表现。可是家人没有这方面的意识,以为他是无中生有,没事找事,对待他的态度也漠不关心,因此,患者很容易做出结束自己生命的极端行为。

自杀实施者多见于家庭关系紧张、婚恋纠纷、人际关系不和谐、精神障碍以及一些饱受癌症、甲亢、糖尿病等躯体疾病折磨的群体,他们通常会表现为抑郁、性格改变、情绪不稳、失眠、沉默寡言等特征。

“自杀者实施自杀行为之前,几乎都经历过挣扎、求救、失望,并且大部分自杀行为发生之前都有一些警示信号。”魏宏萍说,如果身边有人说:“我活得太痛苦了,没办法忍受了”“我是一个没用的人,是个废物”“没有我,你们可能活得更好”等,或者行为上的异常改变,比如突然坐立不安或沉默寡言、偷偷焚烧一些平时珍爱的物品、到危险地方逗留等等,千万不要以为是开玩笑,这很可能就是自杀的前兆,此时,应该高度重视。除了关心、关注、开导之外,一定要严密监护,必要时带患者去找精神心理专科医生寻求帮助,还可以拨打免费健康咨询热线“12320”找精神心理专家咨询。

高情商六要素

如果说一个人的智商是骨架的话,那么情商就是他的皮囊。怎样才能提高情商呢?

不抱怨、不指责 俗话说“人非圣贤,孰能无过?”但有多少人能做到绝对体谅?事出有因,不要轻易说出自认为不痛不痒的批判,站在别人的角度看问题。

对生活葆有激情 高情商的人不是没有烦恼,而是他们会将关注点转移,保持对生活的激情。如果你抱怨工作令你透不过气,就大胆辞职,寻找你要的快乐;如果做不到,那就收起抱怨,好好生活。

学会沟通与交流 两个人的沟通,70%是情绪,30%是内容。会吵架,屡次占上风不是高情商,在气头上,也能把最伤人的话吞下去,这才是聪明的做法。

多赞美别人 善于发现别人的好的人,比在鸡蛋里面挑骨头的人活得简单,更容易发现快乐。发自内心的称赞,比自以为是的威严更容易拉近距离。

聆听的好习惯 高情商的人在意见不统一时,不再固执己见,而是选择聆听。如果你不会安慰别人,就收起你的“没关系,一切都会过去的”,有一种温暖,可以在倾听中慢慢融化,可以在倾听中渐渐升华。

不说别人闲话 在不了解一个人的情况下,一定不要片面解读别人。有这个时间去议论别人,不如去提高自己。如何提高?这个时候,闭上嘴就是提高。



陈英远(安徽)

刘莉