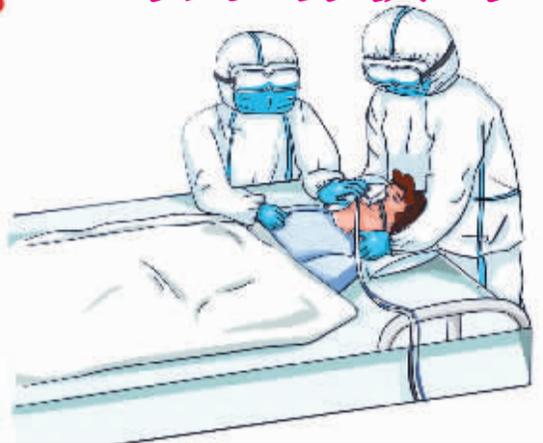


@ 肿瘤患者

疫情下这份“心”药方请收好!

自2019年末新冠疫情席卷全球以来,人们的工作生活都受到极大影响和冲击,对于疲于与疾病作斗争的肿瘤患者而言,更是平添许多困难,他们既要长期与肿瘤君“斗智斗勇”,又要应对新冠病毒及其不确定因素带来的困扰。在身心俱疲的情况下,如何才能更好地面对这个复杂的世界,与自己的心和平共处呢?近日,记者采访了湖南省肿瘤医院心理咨询门诊医生童菲,她分享定制了一份“心”药方,以全方位帮助肿瘤患者进行心理调适。



肿瘤患者是一个特殊的群体,因其基础心理状态的特殊性,需承受比常人更大的心理压力。他们很多人本身就“望癌生畏”,再加上身体的疼痛、多次化疗放疗,反复入院,焦虑抑郁是常态,突然又要面对新冠病毒的威胁,负面情绪加码,此时应该怎么做呢?童菲给出的建议是:知己知彼、百战不殆。她在解决问题时,认识问题是第一步。无论是对于肿瘤还是新冠病毒,降低焦虑情绪的第一步就是认识它们,了解它们。肿瘤患者可以多上权威靠谱的科学平台搜索相关资讯,认识自己所患肿瘤的病理来源、治疗方式等,了解疫情防控相关内容。当对疾病和疫情有了更多认识时,就有了更多决策的依据和指导,避免出现慌乱、不知所措的状况。

过去,人们往往认为癌症是不治之症,事实上,随着医学的发展,甲状腺癌、乳腺癌等已成了生存期很长,几乎可以定义为慢性疾病的癌症。人们因癌症引起的恐惧、焦虑和担忧,一方面,可以通过加深对疾病的了解而缓解;另一方面,可以通过积极训练来获得良好的应对心态。比如每天进行适当体育锻炼,配合瑜伽中各类

呼吸方法的放松训练、正念观想、冥想训练,音乐减压等。此外,医学官方网站或相关APP中有大量免费资讯和练习视频,患者可根据自身情况进行学习训练。这些方法不仅有助于缓解患者焦虑、抑郁、失眠等问题,还能树立患者应对疾病的信心和信念。

疫情期间,在各大医院都出现过此类情景:门卫要求患者扫码入院就诊,患者往往脱口而出:“我都快没命了,还要层层扫码,烦不烦!”对于疫情防控加大了肿瘤患者就医难度而焦躁加重时,童菲表示认知观念非常重要,她说无论是新冠疫情还是癌症,都对人民生命健康存在威胁。肿瘤患者需要树立这样的意识:到医院就诊是为了挽救生命,扫健康场所码也是为了保证生命健康。特殊时期肿瘤患者对医院必要的就诊程序更要给予心理和行动上的理解和支持,按照步骤就诊,耐心等待也有利于心情平静和身心健康。此外,在康复期的肿瘤患者,如果不是一定要到医院就诊或复查,可以通过网络问诊,湖南省肿瘤医院微信公众号可提供在线问诊服务支持。而作为医务人员,在临床工作中更应注意识别患者的情绪,并给予针对性的心理疏导。同时,在治

疗方案发生变化、就医途径受到影响的情况,应做好病情解释工作,并为患者的按时就诊创造条件,降低患者面临焦虑与不确定的情绪,共同寻找当前条件下最佳的解决办法。

肿瘤患者在疫情期间,面对多重压力,精神负担增加,不仅可能影响免疫系统,更可能影响治疗信心和效果。童菲强调要摆脱这种恶性循环,行动才是最终的答案。当我们认识了疾病和疫情,也了解了很多实用方法后,更重要的是将其运用到我们的生活中去。肿瘤患者除了要科学认识疫情,保证个人防护;坚持锻炼,规律作息外,还需要有理解和接纳负面情绪及事件的能力。珍惜当下的每一个时刻,比活在过去和未来的任何一个时刻都更为重要,将注意力放在当下的每一个呼吸上,有助于我们保持良好情绪。更为重要的是肿瘤患者要加强人际沟通,保持社会交往,分享彼此感受,相互鼓励和支持有助于负面情绪的宣泄。

童菲提醒大家,如果以上自助方法都起不到明显作用时,肿瘤患者需要到精神心理科或心理咨询门诊进行进一步专业咨询与求助。

大众卫生报全媒体记者 张丽
通讯员 刘孝谊 彭璐

经常失眠
也许已经抑郁了

汤姆是一位很敬业的企业管理者。6年前,因为工作岗位调整,他感觉可以被提拔上去,但没想到却是一场空梦。他是一个性格内向不善言辞的人,对自己又很严格认真。因此,他把所有不舒服的情绪都压抑下去了,想通过朋友去外地旅游,放松身心。可到了景点的当晚,他突然感受到一种深藏在内心的焦虑、压抑甚至纠结。他辗转反侧,怎么也睡不着,干脆就起床在景点古镇的街道上溜达了一晚上。从那天起,他就开始了失眠的噩梦,同时伴有身心煎熬的恐惧、焦虑甚至挫败。

像汤姆这样的人不在少数,焦虑和抑郁已成为常态,有很多人徘徊在焦虑和抑郁的边缘,有些人对这个病不了解,也不引起重视,甚至不就医,就这样一拖再拖,最后导致精神重疾。

那么抑郁症有哪两个典型特征呢?

一是失眠。抑郁症是一种心理疾病,它是一种全身性的神经综合征,最开始患者可能感到乏力,精神不振,像泄了气的皮球,如果不积极就医就会继续发展,进入中度抑郁以后患者开始失眠,失眠的症状也很复杂,有些是难以入睡,有些是早醒。因此,失眠是抑郁的典型症状,抑郁会导致失眠,失眠反过来也会加重抑郁,形成一个恶性循环。

二是抑郁症患者无论如何也高兴不起来。抑郁症患者随着自己心情的失落,会导致各种兴趣的丧失,对任何人和事漠不关心。抑郁导致大脑神经递质紊乱,也使他们调节情绪的能力失调,无论遇到再高兴的事情,再值得兴奋的事情,大脑都会失去兴趣,甚至是对于自己的亲人和孩子也会漠不关心,最后患者的社会功能越来越下降,家庭责任感也慢慢消失。随之而来的还有各种躯体症状,比如盗汗、恶心、呕吐、腹泻、便秘等等。

当你发现自己有抑郁苗头的时候,应该学会与生活妥协并积极寻求治疗。具体说来,以下三点很重要:

1、抑郁症应该去正规医院治疗

像汤姆这种情况,失眠时间很长了,且伴有典型的抑郁症状,属于中度抑郁了,必须要结合抗抑郁的药物进行治疗。此时一般的心理咨询师已不能解决问题,切记需要去正规医院的精神门诊就诊。

2、适当学习一些心理疗法

在有效的抗抑郁的同时也要结合一些心理疗法。抑郁症是很容易复发的,大部分患者都与自己的个性有一定关系,比如爱斤斤计较,特别胆小甚微,特别多愁善感。要改变这些个性缺点,可以通过认知疗法、激励疗法等,让自己慢慢地改变思考问题的态度和方式。

3、任何事不要过于追求完美。

抑郁症患者最致命特点就是太追求完美。欲望太多就会成了累赘,追求太多就会成幻想,因此要学会节制自己的欲望,懂得知足。

郴州市脑科医院心理门诊 曹锋强

心灵鸡汤

▲ 不要害怕山高路远,不必担心好事多磨,只要脚踏实地,前方终究是海阔天空。

▲ 多要求自己,你会更加独立;少要求别人,你会减少失望。宁愿花时间去修炼不完美的自己,也不要浪费时间去期待完美的别人。你以为走不过去的,跨过去后看看,也不过如此。不回避,不退缩,未来终将到来。

山东 吴欣

心理辞典

多看效应

多看效应,指对越熟悉的东西越喜欢的现象。

在一所大学的女生宿舍楼里,心理学家随机找了几个寝室,发给她们不同口味的饮料,然后要求这几个寝室的女生,可以以品尝饮料为理由,在这些寝室内互相走动,但见面时不得交谈。一段时间后,心理学家评估她们之间熟悉和喜欢的程度,结果发现:见面的次数越多,互相喜欢的程度越大:见面的次

数越少或根本没有,相互喜欢的程度也较低。

因此,若想增强人际吸引,就要留心提高自己在他人面前的熟悉度,这样可以增加他人喜欢你的程度。当然,多看效应发挥作用的前提,是首因效应要好,即给人的第一印象不很差。如第一印象越差,见面越多就越讨人厌,多看效应反而起副作用。

国家二级心理咨询师
孔自来