

因為愛，才有勇氣；因為勇氣，才有堅持的力量

談兒癌初期心理狀態及適應

撰文者：高雄長庚醫院兒童青少年心智科 謝玉蓮臨床心理師

病房注射室中傳來孩子的聲嘶力竭的哭喊：媽媽，救我！我不要打針，好痛好痛！我要回家，我不要打針，我不要打針，媽媽，救我！

這場景，在兒癌病房，是再熟悉不過的畫面。但在母親的眼中，這三分鐘，卻是如此漫長。面對孩子的躁動、反抗，只能輕聲安撫，卻不得不用身體力量壓制；望著孩子求救的眼神，心碎的聲音、內疚的情緒，已在崩潰邊緣...

從醫師口中知道家中那活潑可愛的寶貝罹患兒癌，第一時間，是多麼「震驚」，這癌症怎麼會找上孩子，不知所措、心慌，心裡多希望這是一場騙局，我們[否認]著這事實，想著檢體一定是弄錯了，到各醫院檢查確認；[憤怒]著怪罪這食安問題、怪罪自己沒有注意到徵兆、怪老天不長眼睛；心存著盼望，帶著孩子求神問卜，祈求奇蹟，和上天[討價還價]；找尋醫療證據、治療方式，但慢慢的，我們會逐漸「接受」這是個事實，積極的配合醫療，但也可能心累了、沉重了，看著孩子哭泣、想起接下來的抗癌過程，我們失眠，甚至開始懊悔內咎、遺憾惋惜，對於未來沒有希望，而出現[憂鬱]情緒。

這些心路歷程，在初診斷兒癌的家屬中是常見的，是我們在面對重大壓力事件時，心理正常的保護機制。

孩子進行著化療，身體也因為化療而可能出現種種不適應的副作用，牙齦疼動、食慾降低、了無生氣；生活作息被打亂，最愛的家人、朋友、興趣、活動，忽然被侷限在小小的病房中；忽然間，因為副作用，頭髮掉了、月亮臉，種種外觀上的改變；更因為頻繁的打針、臨床檢查，讓孩子哭泣、莫名恐懼、生氣、失眠、脾氣暴躁、沒有安全感。

這些行為表現，在兒癌孩子身上，是正常的身體反應，是一般人面對威脅情境的常見情緒感受。

只是當雙方都在這情緒漩渦時，因為孩子生病角色，父母可能因為擔心孩子營養，而對孩子食不下嚥而生氣、擔心；可能因為怕孩子無聊、想讓孩子心情好，而多以手機、電視、電玩打發時間，導致孩子都待在病床上，對其他人事物無興趣；也可能因為內疚，面對孩子情緒勒索(哭泣、生氣)，而多以安撫、順從，導致療程結束，回家後成為小霸王。

當然，大人們也可能因為照護的體力極限、對於療程的擔心、與孩子互動的壓力，更可能造成家庭中與其他成員的衝突，更別說手足的失落。

但因為愛，我們知道兒癌是需要長期抗戰，需要堅持下去，只是在堅持前，我們需要得到勇氣，得到力量。



請幫助自己、孩子、家庭成員、手足掌握【安心五寶】

【安】	促進安全	<p>營造讓內心安全的氣氛：</p> <p>大人試著減少接觸與未經證實有關之治療訊息或謠言，不實資訊容易刺激內在的焦慮，引發過多的恐懼、憂鬱、憤怒等情緒。對於醫療處理有任何疑問，請多加詢問主治醫師、護理師，建立正確訊息溝通管道。</p> <p>安定了自己的心，我們才有能量安定孩子的心。</p>
【靜】	促進平靜與鎮定	<p>面對巨大壓力時，身體的壓力反應因人而異。有些人會害怕，有些人胸悶，這些身體反應都是非常正常的，通常也會隨著時間減緩。</p> <p>當孩子哭泣、吵鬧、發脾氣時，轉頭讓自己深呼吸，透過調整呼吸，讓自己轉念，促進心理平靜後再去處理孩子。</p> <p>當發現自己面對醫師告知兒癌狀態、療程有害怕、焦慮狀態時，正面冥想放鬆畫面，轉移注意力，鎮定後，再去思考接下來決策。</p>
【能】	促進自我效能	<p>自我效能是一種「我可以」的感覺。在生病期間，找回一些孩子現階段可以完成的事情，例如：自己吃飯、洗澡、整理儀容等等生活自理能力；將自己的興趣，例如手作美勞、畫畫創作，帶進生活作息中。功課、學習，逐步的完成，並給予鼓勵、肯定。例如：面對侵入性治療，打針、換藥，給予孩子預告、說明，並可具體、視覺化，提高孩子自我控制感，例如：等等打針，數到30就打完了，來1.2.3.....；我們再做5次療程就可以回家，每做完一個療程，就在月曆上，讓孩子劃掉或做記號。</p> <p>在過程中，有一件很重要的事，便是把自己身心安頓好，確認飲食、睡眠、作息的規律與正常。</p>
【繫】	促進聯繫	<p>多與親朋好友、兒癌家長病友互動、聯繫。透過社會支持、討論、陪伴，告訴自己「我不孤單」，告訴對方「你也不孤單」。</p> <p>與孩子談談他/她每天的心情，彼此在身旁安靜的陪伴，讓孩子知道妳/你是支持他/她，願意傾聽他、包容她的喜怒哀樂。</p>
【望】	找回希望	<p>對於孩子罹患兒癌，並不是我們能控制或干涉的，試著把目前的每一天過好，提醒自己，只要有目標與方法，我們終有一天可以慢慢地往前走，最重要的是要照顧好自己。</p>

因為愛，才有勇氣；因為勇氣，才有堅持的力量。
這段艱辛的路途中，我們陪伴您與孩子，
臨床心理師，一直都在。

參考資料

黃天豪臨床心理師所撰之：心理健康專題～情緒急救箱：心理護具「安靜能繫望」。
(<http://epaper.hrd.gov.tw/155/EDM155-0610.htm>)