

如何面對末期病人之焦慮與憂鬱情緒（病人/家屬衛教）

為何末期病人會焦慮與憂鬱？

- 疾病造成不適症狀

英雄最怕病來磨，當末期病人身體不適症狀出現時，包括：疼痛、睡不好、食慾下降...這些身體不適的症狀，會讓病人陷入焦慮與憂鬱的情緒中。

- 害怕失能的過程

常聽許多病人說：「我不怕死，可是這病不知要多久，我擔心拖累家人」；因此，許多末期病人焦慮與憂鬱是來自於擔心失能的過程，造成家人的麻煩。

如何因應末期病人的焦慮與憂鬱

- 鼓勵病人說出他內心的想法

當病人願意說出他心中的悲傷情緒，此時，我們就讓病人發洩，有時病人發洩完後，心情會較愉快。有時病人說：「我覺得我越來越沒力氣，我知道我時間不多了」，此時家人或朋友常會虛假的安慰說：「不要想這麼多！你一定會好起來的.....」。其實，這樣回應病人，常會阻斷病人內心的情緒宣洩，及進一步的溝通表達機會。病人常因此認為不被了解，甚至因而更焦慮與憂鬱。焦慮的是，也許病人想交待一些事情，但無法說出。如果改變回應的方式，例如：「那種感覺一定很不好受吧！」也許可以觸動病人內心的感受，甚至能讓病人再多抒發一些內心的悲傷。

- 允許病人流淚

哭，是最好的發洩情緒的方式，許多病人在大哭一場之後，會重新產生力量；而能用較理性的方式面對自己的處境，因此，允許病人流淚是很重要的。

- 與病人分享共同美好的記憶

與病人一起分享過去美好的回憶，及快樂的事。有時一同分享過去快樂的點滴，也會幫助病人看到原來生命不只有生病這一段，也有許多美好的一面。可利用：照片等珍貴物品來共同回憶；或共同分享一些人生經歷。

焦慮與憂鬱是末期病人常見的情緒反應，家人的愛與關懷在此時最重要，如發現病人一直陷於低落的情緒狀態，甚至想結束生命時，切記尋求專業人員協助以確保病人安全。

