

## 如何傾聽病人的心情（情緒）（家屬衛教）

當病人被診斷出疾病末期常呈現的情緒反應有：震驚、不相信（醫生搞錯了吧！？）、憤怒（怪醫生、怪家人、怪老天爺或自責）、討價還價（我孩子還小，讓我扶養他長大吧！我如果好起來，我一定幫助別人、做志工）、沮喪（情緒低落、食慾不振、失眠）及被迫無奈的接受；也會出現恐懼、不安、生氣、焦躁、麻木、罪惡感、無助、自憐、悲傷、幽默（自嘲）與懷抱小小希望...等許多複雜的情緒。到末期臨終階段還會出現：絕望、憂鬱、愧疚、想放棄趕快解脫、自殺念頭、害怕被遺棄、沒安全感（無法讓家人離開半步）與莫名的恐懼（恐懼死亡、恐懼無法緩解的疼痛、恐懼死後未知的世界、恐懼與家人分離）；也會出現牽掛未了的心願、不放心年幼的孩子或年老的伴侶、虧欠、放下、感恩、希望不要有痛苦的善終..等心情。

### 【情緒小字典】

1. 情緒是主觀的感受，沒有是非、對錯。有時像一陣風很短暫，有時會停留比較久，但總會煙消雲散。
2. 每個人表現會有個別差異，有的人採取壓抑、悶著不說；有的人會罵人、哭泣或睡覺。經過疏通的情緒可以轉化心情，反之壓抑太久爆發出來的強度很大，會傷人也會自傷。
3. 疏導情緒的方法：說出來、寫日記、聽音樂、逛街買東西、看電影、整理家務、運動、靜坐...等。

### 【病人如何面對自己的心情】

1. 學習認識自己的情緒，承認並且接納自己有那樣的感覺。
2. 探索情緒的來源。如：讓自己生氣的是疾病？是家人？自己？或老天爺？
3. 練習將情緒說(寫)出來，或對當事人表達你的感受。
4. 練習用別的方法表現自己的情感。如：畫畫、哭泣、或大叫，但避免傷害自己或他人。

### 【家屬如何面對病人的情緒】

1. 不批評、不建議。如：你不能生氣、你是男人，你不能哭、你應該...。
2. 盡量接納並體會病人的感受或處境。如：上廁所都要靠別人，真的很沒尊嚴或沒用。
3. 與病人討論彼此的感受與期待。依照以「病人為中心或病人的需要」為指導原則。
4. 鼓勵病人多表達感受，並且用心聆聽。如：專注聽，不要邊做事邊聽他說，或打斷他的話。
5. 向病人保證，不管作什麼決定都支持他陪伴他。
6. 與醫療團隊討論，轉介專業輔導人員。如：社工師、心理師、精神科醫師。

