

如何因應病人尋短的念頭（家屬衛教）

病人越到末期身、心、靈受到更大的煎熬，會希望趕快解脫，或要求醫生給他一針安樂死。就好像長跑選手，跑不到終點，體力透支就不想跑或跑不動了，旁邊的人則一味地為他加油，要他繼續跑(求生的方向)。此時病人感覺像在等死，覺得沒有生活品質，人生很痛苦，沒什麼意義，既然好不了，就趕快死去不要拖。臨床經驗顯示，此時病人會有的心情：憂鬱、痛苦、沮喪、絕望、無助、無奈、孤獨感、悲傷、恐懼(恐懼疼痛無法控制)、或平靜(覺得心願已了已準備好死亡)。

【家屬因應的方式】

1. 病人想解脫有一部份來自身體不舒服，症狀無法完全緩解，因而會有此念頭。在旁陪伴照顧的家屬，需仔細觀察並紀錄，病人的疼痛或不舒服症狀，讓醫療團隊了解，做出最適當的評估與處置，以減輕病人的疼痛。
2. 積極傾聽病人的心聲，鼓勵他表達心中想法。不要急著安慰、批評他，也不要轉移話題，否則會壓制病人的想法，而無法得知其心裡所受的苦悶了。
3. 接納病人的情緒，尋找可以轉化其心情的方式。如：聽歌、看書、或祈禱(念佛)...
4. 細心觀察病人的情緒反應。若想死念頭久久不退，倘使住在醫院則告知醫療團隊，尋求專業協助；若在家裡，家屬應提高警覺，預防病人會付諸行動。
5. 向病人表達他沒有拖累家人之意，並保證不會遺棄他，會陪伴到臨終。
6. 病人若有宗教信仰，則尋求宗教人員協助。談談人生意義、存在價值或受苦的意義。
7. 家屬心情也會受影響，不妨和其他家人分享心情，彼此支持分享壓力，亦可和醫療團隊聊聊，共謀因應之道。

