

写给癌症患者的心灵处方

主编 唐丽丽

我们改变不了事实 但可以改变态度
我们不能预知明天 但可以把握今天
我们无法选择疾病 但可以选择心态

写给癌症患者的心灵处方

主编 唐丽丽

编委（按姓氏笔画排序）

李金江 李梓萌 何 毅 何双智 汪 艳

宋丽莉 张叶宁 庞 英 祝东颖



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给癌症患者的心灵处方 / 唐丽丽主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25000-9

I. ①写… II. ①唐… III. ①癌 - 防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 201958 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

写给癌症患者的心灵处方

主 编: 唐丽丽

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11

字 数: 158 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25000-9/R · 25001

定 价: 46.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

此书献给

所有正在与癌症搏斗的勇士们

序 言

医学有两条腿：一条腿是科学，另一条腿是人文；医学是技术，但同时也是艺术。

医学不是万能的，但医学中没有关怀是万万不能的。医学只能有时去治愈，但要常常去帮助，总是去安慰。

医学不仅仅是装在瓶子里的药，医学也不仅仅是试管中试剂的相互转换和观察实验，医学还是一门以心灵温暖心灵的科学。

《写给癌症患者的心灵处方》一书出版的目的就是让生活在痛苦中的病人和家属们得到专业的心理社会肿瘤学和支持治疗的指导，希望你们因此而少些痛苦，被疾病困扰的你们依然可以绽放出应有的笑容，能够更好地应对疾病，更好的活在当下，更好地理解生命。

这本书带去我们团队的爱和关怀，也是我们对社会的一份责任。

让所有遭受痛苦的心灵都得到治愈是我们一直努力的目标和方向！

唐丽娟
2017-7-17

主 编 简 介



唐丽丽，北京大学肿瘤医院康复科主任，主任医师、副研究员、博士生导师。现任中国抗癌协会肿瘤心理专业委员会主任委员、北京抗癌协会肿瘤心理专业委员会主任委员、中国老年肿瘤协会姑息治疗专业委员会副主任委员、中国老年学和老年医学学会肿瘤康复分会副主任委员、中国心理卫生协会身心医学专业委员会副主任委员、世界中医药学会联合会肿瘤康复专业委员会理事会副会长。

曾在美国纽约斯隆凯瑟琳癌症纪念医院和加拿大汤姆贝克肿瘤中心学习。在美国纽约斯隆凯瑟琳癌症纪念医院期间，师从国际心理社会肿瘤学的创始人 Jimmie Holland 教授，掌握了心理社会肿瘤学领域先进的医疗技术，建立了国内第一家心理社会肿瘤学科室，并致力于在全国推广心理社会肿瘤学学科，已帮助山西、山东、河北、新疆维吾尔自治区等地的肿瘤医院建立了肿瘤心理科，并于 2016 年主编并出版了中国第一部心理社会肿瘤学临床实践指南《中国肿瘤心理治疗指南 2016》。

在临床上主要承担肿瘤病人康复和姑息治疗，疼痛和心理问题的处理和 控制，以及运用认知疗法、放松训练、集体心理治疗和精神药物等方法和技术治疗肿瘤病人因疾病及其治疗而引起的焦虑、抑郁、疲劳、失眠、疼痛、谵妄等问题，积极推动肿瘤综合治疗及疼痛多学科诊治的发展。

目 录

第一篇 心灵重建——癌症康复的基石

你为什么要打开这本书	2
门诊病人的故事	3
癌症病人不是“会喘气的瘤子” ——癌症人性的一面	4
不是所有的药物都装在瓶子里——心理治疗	5
小故事，深启发	6

第二篇 患癌后需要渡过哪些心理难关

接受晴天霹雳似的坏消息	12
面对治疗期间的种种困难	13
心中的自责、迷茫与恐惧	13
如何面对内心的委屈和愤怒	17

第三篇 癌症病人需要面临的心理问题

当癌症已成事实，我该如何与其相处	20
癌症带来多重痛苦，我能做什么	21



患癌前的情绪问题会被放大	23
不停作怪的药物副作用	24
生理症状导致的心理症状	24
常见与心理相关的症状	25
内心没有阳光，外表怎能灿烂	37
如何面对检查和检查结果	39
面对肿瘤这个“压力”	40
学会面对缺憾	42
有效应对癌症的心理和行为技巧	44
癌症心理问题面临的两“尴尬”	46
正处居丧期或亲人因癌症去世	47

第四篇 我最想了解的真相

心理因素是致癌的危险因素吗	50
为什么癌症偏偏找到我	52
我会死于癌症吗	54
我的病情要不要让别人知道	56
我离复发或转移还远吗	59
我活着还有意义吗	62
病情是知道好，还是不知道好	63

第五篇 与医生并肩作战的日子

我从医生那里应该了解什么	68
--------------	----

我该怎样应对自己与医生和护士的关系	68
看心理医生会让别人看不起自己吗	69
如何消除心中的不安和恐惧	72
我正在饱受抑郁的折磨吗	74
心理治疗对我有帮助吗	75
解决情绪问题还要吃药	78
癌症治疗带来哪些心理副作用	82

第六篇 癌症是一个家庭事件

家人应怎样共同面对癌症	88
家人在陪伴病人时，不要忽略病人的感受	89
治疗阶段，家人应该如何帮助病人	92
出院后，家人应该做什么	97
癌症复发了，更需要家人陪伴左右	99
家人如何帮助病人康复	100
公开或隐瞒病情，真的是个问题	102
家属如何告知病情	105
怎样告诉孩子病情	106
患病后 Ta 就像个孩子	107
一个同样需要关怀的群体——癌症病人的家人	109
家人和病人都需要宣泄负性情绪	111
性——一个必须要说的话题	112
告诉孩子如何面对悲伤	115



如何帮助孩子走出丧亲之痛	117
家人也要警惕癌症来敲门	118
携带癌症基因，该不该提前做手术	119
当恋爱遭遇癌症	119

第七篇 康复期的心灵重建

快乐地去康复	124
学会接受不可改变的事实	125
境随心转	126
怀揣一个希望的老人	127
给自己注入生命的力量	129
与心里的“疼痛”面对面	131
做一名快乐的抗癌志愿者	132
重新工作后的烦恼	133
自我心理调整的技巧	134
其他有用的替代治疗及注意事项	137
战胜癌症的法宝是什么	139
我该如何重新回归原来的生活	141
老年癌症病人的心理康复	144

第八篇 癌症复发了该怎么办

相信医学的发展会带来新的希望	148
积极关注国内外治疗新信息	148

把握参与新药物临床试验的机会	149
重新审视以前的生活习惯并做出调整	150
让别人知道你需要多少帮助	150
别忽视榜样的力量	151
回忆癌症带来的“好处”	153
积极的自我心理暗示有大用	154
附录 1 心理痛苦温度计	155
附录 2 广泛性焦虑自评量表 (GAD-7)	157
附录 3 9 条目病人健康问卷 (PHQ-9)	159
附录 4 心理调节剂——冥想疗法	161

第一篇

心灵重建 ——癌症康复的基石





你为什么打开这本书

每一个患病的人，都希望自己不但能够康复，并且能够尽快、尽早地康复。医学上，康复是一个大的概念，它包括心理康复和生理康复两个方面。从广义康复概念来说，从生病那天起医生和你就朝着康复的方向努力地走着。有一句俗语是“疾病是七分养，三分治”，可见养病的重要性。但是人们的传统观念中，医生似乎只是负责治病，而如何养病是病人和家属自己的事情。实际上，“养病”也是一门学问，甚至是一门严谨的学科，同样需要科学的指导，帮助病人在对抗疾病过程中少走弯路，这本书就是一本有关癌症病人康复指导的实用手册。

癌症对所有的人来说都是一种不同寻常的疾病，没有人能预测自己是否会得这种疾病，或对患癌症有充足的心理准备。有人说“癌症康复是一次旅行”，旅途中会遇到很多意想不到的事情——你可能是刚刚发现自己得了癌症；或者你可能正在接受癌症的治疗并感到自己遇到了意想不到的困难；或许你是一位癌症康复者，正为是否真的被治愈了感到疑惑；或者你已经把癌症当作一种慢性疾病来应对，并感到自己需要更多的支持；还或许是你的亲人不幸患上了癌症，而你正在帮助、支持和陪伴他走在对抗癌症的旅途中，并感到自己也需要帮助……或许你在康



复中还有很多问号，比如“是因为我的生活经历让我患上癌症吗？”“是不良情绪加速了我的肿瘤生长吗？”“我做不到对疾病乐观怎么办？”，甚至是“我会死于癌症吗？”。这些问题我们都会在这本书中以科学的态度，并运用我们多年在这个领域工作中所获得的经验来帮助你解答，而且语言通俗易懂。

本书将癌症病人作为一个“整体的人”来看待，重视“人性”的一面，将癌症康复方面的新方法、新理论融入其中，以尽可能简单的表达方式告诉你或你的亲人该如何养病、如何康复，同时将你在康复中可能遇到的各种疑问给予全面、详细、通俗的指导。

想想你心中的那些疑虑，再读读这本书，相信你会在本书中找到答案。

门诊病人的故事

越来越多的癌症病人来看肿瘤医院和心理门诊了，开始意识到心理门诊能给予他们许多帮助。刚刚患病的病人一般还处于诊断“休克”的状态中，感到自己不能相信眼前的事实——怎能相信一次体检中的例行乳腺 X 线检查就被诊断为乳腺癌？怎能相信一直以为是痔疮引起的大便带血就是直肠癌？总之，感到十分恐惧、迷茫和不知所措，感到无法面对今后的生活。

有些病人则是在放疗或化疗开始后来心理门诊的，多数是由于遇到了化疗或放疗中出现的不良反应。比如，不能入睡或无法集中注意力做任何事情；身体感到非常疲惫，好像被打垮了一样，不能确定自己是否能闯过治疗这一关。

还有的病人是在完成治疗后来心理门诊，因为他们开始考虑，已经完成的治疗成功吗？我是已经康复了，还是依然是癌症病人？我会不会复发？我还能不能像以前一样去工作、去旅游？

当您遇到这些问题时，最重要的是让我们用更专业的手段帮助您找到自己强大的内心资源，并努力找出更适合您的应对逆境的有效方法。



癌症病人不是“会喘气的瘤子”——癌症人性的一面

医学发展过程中曾经将一个人分为心理和躯体两部分，用以分别解释疾病；将躯体分成许多系统和子系统，以便更精细地对躯体生物功能进行研究。然而在研究过程中，与躯体紧密联系的人格常被忽视，并被认为对治疗无足轻重。在这种医疗模式下，只有各种临床治疗手段才被视为是最重要的。

近年来，医学的研究发展已有了很大改变，又回到了那些已被科学和医学简化了的研究方法上，并开始将分离的心身重新合并起来，重新考虑将人视为一个完整的个体，心理对疾病的发生、发展的影响现在已受到重视。人的所有四个象限——躯体、精神、情感、心灵，一并伴随着社会对个体的影响，都在疾病中起作用。疾病已经开始被重新定义为“不仅仅包括躯体，还包括精神、情感和心灵这三个象限，也就是体现其整体性。现代医学对人体生物功能有较高的认识，既能把人体分成很细的部分，又能综合人体所有方面来治疗躯体的病痛，并有助于恢复健康和使病人拥有全面健康的感觉。

应该明确的是，初步确立癌症的诊断不等于癌症的全部含义。当病人从早期的反应中清醒过来，意识到自己是一个癌症生存者，便开始了每天重新定义他们生活的各个方面。

第一，生存状态的判断。作为癌症病人，通常在确诊后的最初三个月内经历着“生存危机”，可能会在内心不断问自己“我能治好吗？”“我会死吗”这样的问题。虽然多数病人都在努力使自己恢复常态，但一些人无法从这种强烈的感情痛苦中自拔，被迫承认再也无法恢复以往的生活。

第二，情绪上的障碍。即使当疾病症状缓解时，也会感到每天都生活在癌症的阴影下，不断提醒自己是癌症病人，因此严重地影响了日常生活质量。



第三，担心复发或真的复发。癌症的“复发问题”，使每个病人的心理社会过程变得更为复杂。

第四，治疗失败或疾病进入晚期。能够坦然面对放弃治疗，甚至是死亡才是最大心理挑战。

以上这些都不是仅仅依靠生物学能够解决的，需要看到癌症“人性的一面”。

不是所有的药物都装在瓶子里——心理治疗

世界著名的心理社会肿瘤学家 Jimmie Holland 在她的《癌症人性的一面》一书中告诉读者“医学不仅仅是装在瓶子里的药”，这句话也是她对癌症病人在心理社会方面需要被关怀的很生动的一种比喻。

心理社会因素影响病人对癌症这种疾病的理解，从而影响他们对诊断、治疗和护理的行为反应。比如，当发生病人不能或主观不愿意配合





治疗时，可能需要及时解决的是心理社会决定因素——是焦虑吗？是家庭成员不配合吗？是经济问题吗？还是病人只是对临床检查感到恐惧？此外，癌症病人的心理痛苦应该向谁诉说，又由谁来关注？当病人出现失眠时，是一片安眠药就能够解决睡眠的所有问题吗？病人在关注自己的临床治疗的同时，是否也注意到自己还需要解决其他问题，比如情绪低落、心烦、总是哭泣、感到生活没有意义、非常疲劳、不想吃东西、不想见人、感到自卑……此外，应向谁倾诉，又能得到谁的关心呢？

此时，寻求心理医生的帮助颇为重要。有研究认为，肿瘤临床需要心理治疗性服务的理由至少有两个：一个是在医学各科临床诊治过程中，病人发生精神症状的比例比较高，尤其是焦虑和抑郁，约占30%~47%；另一个是没有一个人会对威胁生命的疾病事先有足够的心理准备，并能妥善应对伴随这种疾病发生的恐惧、社会孤独感、丧失能力、复杂的治疗以及对家庭和事业的影响等，这一突发事件对一个人整个生活（尤其是情绪）的冲击是巨大的。虽然有些问题还没有达到诊断心理障碍的程度，但仍需要某种支持，特别是对心理的支持。



小故事，深启发

故事一

有这样一则小故事：据说美国某座气势宏伟的纪念堂，年深日久，墙壁损毁得非常厉害，经常需要修理。由于这座纪念堂意义重大，主管部门派出了专人来调查，研究如何才能有效保护它。经过一番详细调查，研究人员分析发现，纪念堂的墙壁之所以损坏严重，是因为很容易脏，需要经常清洗，而清洗液的酸性会腐蚀墙壁。如果按照这个结论，只要把清洗剂换成一种无腐蚀性的就可以了。但研究人员并没有轻易下此结论，而是接着思考为什么这儿的墙壁容易脏，原来是有很多小鸟在纪念堂上做了巢，是鸟粪弄脏了墙壁。那么，为什么小鸟要在这里聚集筑巢呢？原来这里盛产一种小圆蜘蛛，是这些鸟最爱吃的食物。而这里又为何有