

应对肿瘤： 心理篇

兴界图书出版上海有限公司编辑部 编



兴界图书出版公司

应对肿瘤：心理篇

目录

1. 心理因素是致癌的危险因素吗	2
2. 处于康复期的患者如何建立良好的心理状态	2
3. 如何克服恐癌心理	2
4. 癌症患者的心理特点有哪些	2
5. 如何为癌症患者创造良好的心理环境	3
6. 肿瘤患者心理治疗措施有哪些	3
7. 支持疏导疗法怎么样用于肿瘤患者心理康复	4
8. 合理情绪疗法如何用于肿瘤患者心理康复	4
9. 集体疗法怎样用于肿瘤患者心理康复	5
10. 行为疗法如何用于肿瘤患者心理康复	5
11. 放松疗法怎样用于肿瘤患者的心理康复	5

1. 心理因素是致癌的危险因素吗

回答是肯定的。现代医学认为长期的慢性紧张、焦虑、愤怒、怨恨、灰心失望会引起机体激素的不平衡和降低免疫系统功能，助长癌细胞的滋长蔓延。

2. 处于康复期的患者如何建立良好的心理状态

- 要有坚强的意志，就是要有生存下去的信念，只有树立了这种信念，才能调动自己的主观能动性。这种积极的情绪能提高机体的抗病能力，使疾病向好的方向发展。
- 采取松弛方法，如静坐、放弃杂念就能起到减少心理紧张和松弛机体的作用。
- 工作和适当的活动对癌症患者的康复都能起到良好的作用，在体力和精力都允许的情况下，继续工作，有了精神寄托，对疾病的康复也是非常有意义的。

3. 如何克服恐癌心理

世界卫生组织明确指出，有 1/3 的癌症可以避免，有 1/3 的癌症可以治愈，其余经过积极的治疗，可以改善生活质量、延长寿命、减少痛苦。首先，应该认识到癌症并不可怕，积极寻求就医，配合医生的治疗，看到希望的曙光，克服恐癌心理，增强信心和勇气，争取早日康复。

4. 癌症患者的心理特点有哪些

一般来说，当患者得知患有癌症时，就以为自己将面临痛苦、死亡或某个器官功能的丧失。哀伤反应是癌症患者的心理特征之一，它的表现包括五个期：

- 震惊和否认期： 在开始得知患有癌症时，患者大都无法接受这一事实。接着，患者会否认患病的事实，认为医生诊断错误。
- 愤怒期： 患者在否认事实时，心中多少还会存有一线希望，当看到事实无法改变时，就会由否认转为愤怒。

- 磋商期：患者经过一段时期的愤怒和发泄，会慢慢地平静下来，但其内心的心理活动还没有平息。患者会与自己信任的医生讨价还价，这一期的患者非常希望自己的病情能够好转，求生的欲望增强。
- 忧郁期：在患者接受治疗的过程中，当治疗的不良反应难以忍受或治疗的效果不佳，癌症复发时，面对残酷的事实，患者会表现出悲伤、哭泣、沉默、食欲不振、忧郁、畏缩、无助感及绝望感等。
- 接受期：在经过一段时间的内心挣扎后，患者的情绪会慢慢地平静下来，重新接受事实，矫正心情，开始面对疾病与治疗造成的自己生活的巨大改变。这一时期的患者能够较为理智地接受治疗，这也是医护人员和家属最希望患者达到的状态。

5. 如何为癌症患者创造良好的心理环境

- 合理安排患者的生活，分散患者的注意力。
- 加强与他人的交流，鼓励患者参加一些社交活动。
- 适当地让患者了解疾病治疗的情况和病情发展。
- 经常与患者进行沟通，了解患者心里的各种想法。

6. 肿瘤患者心理治疗措施有哪些

肿瘤患者可采用的心理治疗措施主要有以下几方面：

- 支持疏导疗法：使患者从精神痛苦中得以解脱。
- 合理情绪疗法：使患者摆脱不良情绪的影响。
- 集体疗法：使患者在集体治疗中互相交流、相互支持。
- 行为疗法：使患者科学地积极调整，规定自我行为。
- 放松疗法：使患者解除心理上的压力。

7. 支持疏导疗法怎么样用于肿瘤患者心理康复

- 耐心倾听肿瘤患者陈诉病情，或安慰疏导、或分析启发、或支持鼓励、或说服劝告等等，使患者从疾病的痛苦、悲观、焦虑中解脱出来，摆脱不良心理因素的影响，以促进肿瘤的康复。这种支持疏导疗法，对于恶性肿瘤的诱因与精神情志因素有关的患者，或在肿瘤诊断治疗过程中出现心理障碍的患者，效果较为明显。
- 进行支持疏导疗法时需注意，要以同情和关怀的态度认真倾听患者诉说内心的苦恼和不愉快的遭遇，要鼓励患者把倾吐中唤起的感情尽量发泄。这样，当倾吐完毕后，患者的焦虑等症状可显著减轻。

8. 合理情绪疗法如何用于肿瘤患者心理康复

合理情绪疗法的理论认为，引发事件只是引起情绪发应的间接原因，而人们对诱发事件的看法和解释才是引起人们情绪和行为反应的直接原因。

- 首先，要了解清楚肿瘤患者的情绪反应。其中哪些是不正常的，主要的是什么，怎么引起的，这样可进行心理诊断。
- 然后，要对患者做细致的解释、说明工作，让患者认识存在不良情绪与产生的原因，以及对康复治疗的影响，对肿瘤疾病的全过程有一个正确的理解。特别是关键问题，要对患者把科学道理讲清楚，改变患者的消极情绪。
- 最后，帮助患者摆脱不良情绪的影响，积极接受和配合康复治疗，挖掘患者自己的潜在能力，争取最好的治疗效果。

9. 集体疗法怎样用于肿瘤患者心理康复

所谓集体疗法，也就是对肿瘤患者以集体、群体为对象给予心理治疗。这种集体疗法，通过肿瘤患者集体成员之间的讨论，互相作用，互相影响，使患者明白什么是对，什么是错，从而治疗和矫正自己的心理障碍与不良行为。在这种特殊患者集体的帮助鼓励下，心理治疗效果好，见效快。

10. 行为疗法如何用于肿瘤患者心理康复

行为疗法主要是通过学习和训练建立新的、正常的行为，以矫正和代替旧的、异常的行为。

对于肿瘤患者来说，就是通过学习和训练来改掉不利于肿瘤病康复医疗的旧习惯，使其调整、规范自我行为，从而形成有利于肿瘤康复的新习惯。具体如下：

- 改变不良生活习惯。
- 增强自我防护意识。
- 学会自我观察病情变化。
- 进行正常的家庭生活。

11. 放松疗法怎样用于肿瘤患者的心理康复

放松疗法主要是对肿瘤患者利用渐进的身心放松法、音乐治疗、气功、太极拳等方式，或组织患者观看轻松、愉快的文艺演出，解除其心理上的压力，缓和紧张，克服情绪上的波动，从而促进患者的康复。有条件时，还可以组织病情缓解而稳定的患者，到海滨、山区或其他安静的风景区短期休假和疗养，这对于肿瘤患者的康复也是有益的。