

## 高雄榮民總醫院 精神部 一般衛教文件

科別	精神部	編號：2110013
主題	癌症病人的憂鬱	101.11.14訂定
製作單位	精神部	105.07.07審閱/修訂

癌症的病人容易憂鬱，但癌症病人的憂鬱症跟一般的憂鬱症不太一樣，癌症病人正遭逢一場會威脅生命且帶來痛苦的疾病，癌症本身及其治療都可能導致生理、外觀上的改變，造成一些類似憂鬱的症狀如疲累、失去活力、失眠、食慾減少、專注力減退等，癌症也常引發複雜的心理情緒反應，病人會擔心治療的副作用、治療的效果及復發的風險，對未來感到不確定或悲觀，容易伴隨憂鬱、焦慮、憤怒、懊悔等情緒，此外，一些病人在生病後面臨工作的轉換或家庭角色的轉變，也連帶影響個人的自尊與自信。

癌症病人在生病的過程中，或多或少會經歷某種程度的情緒困擾，特別是在疾病初發或病情有變化時，這種情緒反應可能只是大多數人在這種情境下會有的反應，不見得是病態的，一般來說，病人在經過一段時間的調適後心情應可逐漸平復，但如果憂鬱的情緒持續較長的時間，或情緒困擾顯著（憂傷、提不起興趣、罪惡感、無價值感、想死、想自殺），就需要留意憂鬱症的可能。研究顯示，癌症後期、失能、合併其他慢性疾病、憂鬱症病史、憂鬱症家族史、疼痛無法控制及缺乏社會支持等，是癌症病人罹患憂鬱症的危險因子。憂鬱症可能會影響病人對癌症治療的遵囑性、預後、存活率及生活品質，也是自殺的一個重要危險因子，因此，當癌症病人有異常的情緒反應時，應適時尋求精神醫療的協助，評估是否需要精神醫療的介入，輕度的憂鬱症可以採用藥物治療或心理治療，嚴重的憂鬱症則先以藥物治療為主，必要時佐以心理治療。除了醫

療的協助，家庭、社會的支持也很重要，一同協助病人面對生病所帶來的衝擊，走過生命的低潮。

當病人感到憂鬱時，可以嘗試：

- 一、主動做些會讓你感覺比較好過的事，如看部有趣的片子。
- 二、跟你信賴的人談談你的感受，情緒的宣洩對你有益，並且，那些關心你的人也期待能瞭解你的感受，當你刻意隱瞞希望別人不要擔心，他們其實會更擔心你。
- 三、如果你覺得事情已經超出你的掌控，就只要處理今天的事務就好，不要花時間懊悔過去或擔心未來。昨天已經過去的，對於已經發生的事，你無法做任何改變；明天很快就會來到，當明天來時，你可以決定你要做什麼。
- 四、不要一直苦惱你於所失去的，想想你所擁有的，你可以為自己做些什麼。負面、悲觀的思想會讓你看不見未來還有許多的可能性。
- 五、如果你一直沒有辦法克服情緒困擾，建議尋求醫療的協助。

備註：每年修訂或審閱乙次。

**警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。**