

# 安寧照護—情緒篇

## 一、認識情緒：

當疾病來臨時，我們會有許多感受、想法及行為反應，其中情緒是和生理、思想、行為等密切相關的部份，如果情緒處理妥當，我們就能擁有面對壓力的能力，反之可能會產生傷害自己或別人的結果。

## 二、了解情緒本質：

1. 情緒是發自內心個人主觀的感受，當面對同樣的壓力時，有人會非常難過，有人卻僅有皺皺眉而已。對當事者而言，情緒都是真實的，並無好壞、對錯之分。
2. 情緒會影響行為表現，如生氣時大聲說話、不耐煩；高興時眉開眼笑等。
3. 情緒常是暫時的，經由疏導方式或其他因素而減輕改善，但未經疏導的情緒則可能會壓抑或轉移，長期累積下來容易傷害自己或別人。
4. 疏導情緒的辦法，有透過語言表達、寫日記、哭泣、大笑、深呼吸、聽音樂、做運動、觀看影片等等。
5. 常見的壓抑情緒，有忍著不哭、明知傷心卻強顏歡笑，這樣通常會使自己消耗更多心力，注意力不集中，精神也就更萎靡了。
6. 轉移情緒給別人，生氣時對別人產生報復心理，內疚時過份彌補他人，受傷時過分依賴他人等，都是將未處理過的情緒轉移到他人身上，往往造成關係破壞，使自己更難過，而陷入惡性循環中。
7. 較好的情緒解決方式，建議先辨別內心的情緒，再用不會傷害自己和他人方式宣洩，只有找到適合自己的方式，才能重新擁有生活的動力。

## 三、知道病情後，可能有的情緒反應及代表的意義

當知道自己生命有限，面對死亡的壓力時，往往會有害怕、焦慮、驚嚇、不相信、生氣、憤怒、否認事實、討價還價、磋商、希望或絕望、產生罪惡感或幽默感等情緒。但因個人生活體驗、習慣不同，故會有所差異。

重要的是這些情緒都是自己真實且重要的體認，沒有好壞對錯之分。慢慢地，會發展出面對各種情緒的方法，並了解自己的處境，找尋面對事實的力量與解釋，甚至部份的人較有能力面對壓力，而讓情緒由混雜轉為單純。通常沮喪與憂鬱是一般會呈現的情緒表現，只要不傷害自己或他人，傷心難過是必經的過程。

最後，若想要討論與死亡相關的事情時，即表示準備要統整自己的生命，

而且也較願意面對死亡的事實，所以主要是當事者主觀認定自己能接受死亡。但這並不代表就沒有壓力，或能非常鎮靜且理性地做決定及交代後事；因為死亡仍具有相當地威脅，與其強迫地去面對，不如讓當事者用自己的方法及步調去理解和體會，旁人無須給予太多的壓力，過多的建議及引導反而使當事者更害怕、退縮。

悲傷是喪親後的正常情緒反應，其程度可能因年齡、性別、時間、死亡方式及關係深淺有不同，若出現長期嚴重的悲傷及反應，甚至影響日常生活品質，應尋求專業的醫療諮詢及團隊協助。

#### 四、面對病人的心情，該怎麼辦？

1. 不建議，不批評，盡量體會他們所處的情境。
2. 了解他們面對情緒的方法，與其討論，他所期待的是何種面對情緒的方法。
3. 依照他們的意願和步調給予支持與鼓勵，保證他們任何的心情都能與我們分享。
4. 告訴他們即使想要哭或想宣洩情緒都是自然和平常的。
5. 瞭解他們情緒可用溝通方式瞭解，可以開放式問句引導，使其他們訴說內心感受，使他感受到被關懷、被瞭解、協助病人表達意見和感受。
6. 陪伴是一種承接對方情緒過程，且安穩、沉靜陪伴可使對方感受到自己並非獨自一人。
7. 加入非語言接觸內容。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2776