

你需要時，我會在-癌友陪伴者的照顧方針

你的身邊是否曾出現患重大傷病的病友呢?依據 2020 年衛福部國健署公布的癌症發生資料,2018 年平均每 4 分 31 秒即有一人確診罹癌,國內癌症發生率呈現逐步加快的現象。筆者的父母,曾是早期發現的癌友。回想當時,知道消息時相當震驚與不捨,慶幸的是在癌症初期階段,還是有很大機會透過積極治療控制住癌細胞,恢復正常生活。但也有許多時候,癌症是需要長期抗戰的,五年、十年的時間,對於癌友本身以及身旁的親友,就像是一場不知道何時可以停下的馬拉松。

對於身為子女、手足、同學、朋友的我們,作為照顧者或陪伴者的角色,一開始可能會經歷不知所措、慌亂的感受,不知道該怎麼給予安慰、不確定該怎麼陪伴,「想幫又幫不上」的無奈,相處好像變得小心翼翼,甚至有時還有些罪惡感,「到底該怎麼幫他才是對的呢?」這個問題想必是許多照顧者/陪伴者的疑問。

首先,筆者想告訴正在思考這個問題的各位,你的擔心是正常的,這是因為你很想為對方做點什麼,你可以先肯定自己的這份用心,並參考史莊敬諮商心理師所給予的以下建議:

一、單純的陪伴也很好

不用特別說什麼或急著做什麼,安靜的陪伴在癌友身邊也是一種力量。

二、穩定自己的焦慮,別急著批判和勸說

將自身的狀態先穩定是很重要的,比起不斷向癌友問「你有好好吃藥嗎?」,或勸說「你少吃一點垃圾食物!」、「不要想太多」等等,這些話可能也會徒增癌友的壓力。

三、真誠的與病友討論他的需求,並了解自己的限制

想真的為對方著想,可以先從了解對方的需求開始。同時考量自身時間、體力、心理的極限,誠實接納這些限制,也容許自己能夠尋求專業幫助,不僅為病友增加資源,也能相對減輕照顧者的負擔。

陪伴或照顧的時候,難免會感到沮喪或有罪惡感,對抗疾病是一條不簡單的道路。假如這是一場馬拉松,你願意成為路程上的補給站,讓癌友能夠在感到辛苦的時候停靠休息,讓他知道當需要你的時候,你會在。如此,身為陪伴者的你也能多放下一些擔心了。

撰寫日期:2021 年 07 月 19 日

撰寫人:許儷馨實習諮商心理師

參考資料

史莊敬 (2020)。癌友照顧者也需要關懷自己的情緒。康健雜誌財團法人台灣癌症基金會專欄。取自 <https://www.commonhealth.com.tw/blog/3549>

衛福部國健署 (2020)。107 年癌症登記報告。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=269&pid=13498>