

现代心理护理技术在癌症患者延续护理中的应用

刘 宇

成都市新都区人民医院 610500

【中图分类号】R473.73

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 05-067-01

癌症被诊断作为一种严重且威胁生命的病症，每个被确诊的患者和家属都会经历巨大的心理打击。现代心理护理技术在癌症患者延续护理中的作用显得尤为重要，不仅关注身体上的治疗，也强调心理和情感上的支持。癌症的治疗是一个长期且复杂的过程，心理护理在这一过程中起到了至关重要的作用，帮助患者和家属在面对祸患时找到心灵的安宁和力量。

现代心理护理技术指的是利用科学的心理学方法，帮助患者和家属应对疾病带来的心理压力、情感困扰和适应问题。这些技术包括但不限于心理咨询、认知行为疗法（CBT）、正念疗法、艺术疗法和团体支持。心理咨询是通过专业人员和患者之间的对话，帮助患者表达内心世界，解决情感困境。认知行为疗法是一种常见的心理治疗方法，通过改变患者消极的思维模式和行为，帮助其更积极地应对疾病带来的生活挑战。正念疗法则通过冥想和注意力训练，让患者学会活在当下，从而减少焦虑和压力。艺术疗法利用绘画、音乐等艺术形式，给患者提供一个表达情感的渠道。团体支持则为患者和家属提供一个互相倾诉、理解和支持的环境。

在肿瘤的延续护理中，这些现代心理护理技术可以带来诸多益处。在面对癌症时，患者常常感到失望、恐惧和无助，这种心理状态不仅影响他们的生活质量，也可能加重病情。通过心理护理，可以帮助患者正视这些负面情绪，找到应对的办法，而不是被情绪所支配。例如，心理咨询可以为患者提供一个安全的环境，让他们可以畅所欲言，表达内心的忧虑和困惑。心理咨询师会倾听并与患者一起探讨问题的根源和解决方法，这种互动可以帮助患者逐步走出心理阴影，从而更加坚定地面对治疗。

认知行为疗法则可以通过系统的训练，改变患者对疾病的负面认知。癌症患者常常会产生“我得了癌症，就完了”这样的消极想法，认知行为疗法帮助患者重新评估这些想法，并建立起更为积极和现实的思维模式。例如，逐步引导患者认识到“虽然癌症很严重，但并不意味着所有的希望都破灭了，我可以通过治疗和改变生活方式来改善我的状况。”这种心理上的转变不仅增强了患者的信心，也提升了他们的心理韧性，使他们能够更有效地应对治疗中的各种挑战。

正念疗法在现代心理护理中也扮演了重要的角色。癌症患者往往面临极大的精神压力，正念疗法通过冥想、呼吸训练等方式，帮助患者学会专注于当下，减少对未来的不确定性的恐惧和对过去不幸经历的反刍。这种技术让患者从持续的精神紧张中解脱出来，使他们在冥想和放松中找到内心的平静，显著降低焦虑和抑郁的程度。

艺术疗法则为那些不善言辞或难以直接表达情感的患者提供了一个非语言的情感出口。通过绘画、音乐等形式，患者可以将内心的感受外化，释放压抑的情绪，从而获得情感上的舒缓。例如，通过绘画，患者能够以视觉表达内心的复杂情绪和经历，这不仅可以帮助他们理解和接受自己的情感状态，还能在一定程度上消除内心的压抑，促进心理康复。

团体支持同样不可忽视，癌症患者及其家属在战斗的过程中往往感到孤独和无助。通过参与团体支持活动，他们可以和其他患者及家属分享彼此的经历和感受，获取情感上的支持和鼓励。听到别人的故事，感受到他人的坚持，这种共鸣和支持能极大增强他们的心理力量，让他们在面对疾病时不再孤单。

这些心理护理技术不仅对患者有益，对家属的帮助也十分显著。癌症的诊断和治疗不仅对患者是一个巨大的冲击，对家属同样是重大考验。家属需要承担照顾和支持患者的责任，但他们的压力和焦虑也不能忽视。通过心理护理，家属也能找到释放压力的渠道，学会如何更好地支持患者，同时维护自己的心理健康。例如，通过心理咨询和团体支持，家属也能表达内心的困扰，获得专业的指导和他人的理解与支持，从而在照顾患者的过程中更加从容和坚定。

在实践中，现代心理护理技术通过系统化和个性化的方案，帮助患者和家属应对疾病带来的各种心理挑战。虽然每个患者和家属面临的情况各有不同，但这些护理技术的应用，都能在一定程度上缓解他们的心理压力，提高生活质量。我们希望，通过推广和应用这些现代心理护理技术，能够在更多的癌症患者及家属中间，带来实实在在的心理关怀和支持，让他们在面对疾病的征途上，不再孤单，充满力量 and 希望。

（上接第 66 页）

精神状态至关重要，建议患者多与亲友交流，分享情感和感受。

2. 饮食和锻炼

饮食原则：透析患者应遵循医生或营养师制定的特殊饮食原则。这些原则可能包括限制摄入高磷、高钾、高钠和高蛋白的食物。合理的饮食有助于减轻肾脏负担，维持体内的电解质平衡。

控制液体摄入：透析患者需要注意控制液体摄入量，以避免体内水分过多，引起水肿和心脏等问题。

适度锻炼：适度的身体活动对于透析患者是有益的。根据患者的具体情况，适当进行散步、轻度运动或体育锻炼，有助于改善身体状况和心理健康。

避免不良习惯：透析患者应尽量避免吸烟和饮酒等不良习惯，这些习惯可能会对治疗效果产生不利影响。

总之，透析后的生活可以通过积极面对治疗，保持积极心态和健康的生活方式来改善。遵循医生的建议，合理安排饮食和锻炼，与亲友交流，共同努力，可以提高生活质量，让透析患者拥有更加健康和美好的生活。