

與疾病共舞：疾病中的自我照顧

撰文／龔蕾

那時的你，認為每一天都會理所當然的進行，吃飯、上課、睡覺的生活甚至讓人覺得有些枯燥。身體從未出過大毛病，而你也從未把「身體安康」的祝福放在心上。趁著年輕，雖然偶爾會熬夜打遊戲、為減肥而不吃飯，但你也從未踐踏過自己的身體。

有一天，當疾病突然來襲，你不再是你自己。胃口不好，食不下嚥，美味的食物入口轉為苦澀。疲憊不堪卻又無法入睡，輾轉反復起身去看時鐘，一點，一點半，兩點，等待破曉的時間好漫長。好不容易熬到天亮，望著樓下通勤的人群，來來往往，心裡升起絲絲的嫉羨。躺在病床上的你，連走路都可能摔倒，更不用說去上課了。這時的你，唯一的心願是，身體安康。

為什麼是我

自從疾病來襲，你總是問自己「為什麼是我生病了，而不是其他人」。醫生也許會告訴你答案：可能是先天性遺傳基因導致，或生活習慣不佳引發，或病毒感染所致。以上也許都正確，但你心中仍感到困惑，「其他人也可能遭遇這些，為什麼只有我生病了」。這份疑惑，夾雜著憤怒、沮喪與生氣，深刻反映了疾病帶給你的壓力。然而，這就是你尋找答案的方向。除了生理層面，你可以從心理層面去尋找蛛絲馬跡！

精神免疫學告訴我們，越來越多的疾病與壓力有關，諸如胃潰瘍、暈眩、高血壓和部分心臟病，都與壓力有關（楊芷菱，2002）。一般情形下，人體有強大的免疫系統，保護身體、抵禦外界。然而，當人長期身處在壓力之下，尤其是未能找到抒壓渠道，壓力會持續累積，而免疫系統的防禦功能則會慢慢減弱（楊芷菱，2002），人也就積久成疾了。

自我照顧三部曲

當你從生理和心理的角度來思考時，將會對「為什麼是我」有更多的發現，但你還是渴望快些好起來，找回那個健康的自己。然而，「病來如山倒，病去如抽絲」，免疫系統沒法在短時間內恢復到以前的狀態。在修復身體的這個階段，你可以試試疾病中自我照顧三部曲。



1. 重新認識你自己

罹患疾病時，試著問自己下面三個問題，去重新認識你自己。

首先，生病之前你的情緒狀態為何，生活壓力狀態為何。例如，你是否感覺到精神高度緊繃，整個身體好像隨時都處在「戰鬥」狀態；你是否時常感到憂鬱、沮喪，或是生氣、憤怒。

其次，這種情緒糟糕、身體高度緊繃的狀況，一般在什麼情況下發生，會持續多久，而你是如何因應的。在照顧自己的身體與心理健康上，你嘗試過哪些方法。

最後，當你生病的話，你會收穫哪些需求的滿足。例如，許久未見的父母會日日陪伴在你身旁，或是一段瀕臨結束的親密關係得以持續，或是你終於辭去不喜歡的工作等等。

2. 你不等於疾病

當你得以重新認識自己時，試著問自己，「這是我的人生嗎」，「以後的日子，我也繼續這樣過下去嗎」。疾病最重要的意義在於告訴你必須要改變(楊芷菱, 2002)。疾病可以是危機，也可以轉機，關鍵在於，你要不要改變。

但是，你可能會沮喪的告訴周圍人「我生病了，什麼都做不了」。一位罹患「閉鎖症候群」的患者，除了左眼能夠眨眼，其他什麼都不能動，卻寫出了一本感動世人的自傳。誠如書中所言，疾病猶如潛水鍾一般禁錮了我們的身體，但我們的大腦依舊可以像蝴蝶一般繼續飛舞(邱瑞鑾, 1997)。是的，你的確生病了，但你不等於疾病，你就有足夠的力量，做出改變！

3. 開始好好過生活

疾病要你做出改變，並不是要你變成另外一個人，而只是要你開始為自己的健康負責，從當下開始學習如何照顧自己，與疾病共處。你可以試試做三件事情。

首先，改變原有的飲食和運動習慣。營養和運動對身體健康尤其重要，挑選那些對身體有益的营养食物，制定適合自己的運動型態與頻率，增強體力與活力。

其次，聆聽內心的情緒之聲，練習抒壓之道。罹患疾病本身就是件高壓事件，身處在當中，難免會感到害怕、憤怒、或失去希望。試著不去阻止它們，單純地聆聽它們在腦海中展翅的聲音，與它們在一起。嘗試做些抒解壓力的活動，例如與人聊天，繪畫，寫作、散步等，讓壓力無法累積。

最後也是最重要的，為自己做些快樂的事情，讓身心有機會享受快樂的滋養！



與疾病共舞

罹患疾病雖然痛苦，但也有重大的意義。儘管疾病禁錮了你原有的力量，你卻得以有機會重新認識自己，開始思考如何「改變」。當你開始好好照顧自己，找到適合的抒壓方式，享受快樂的滋養，你就改變了與疾病的關係，就像是潛水鐘裡的蝴蝶，依然可以展翅飛舞。

參考文獻

- 邱瑞鑾（譯）（1997）。**潛水鐘與蝴蝶**（原作者：Jean-Dominique Bauby）。台北市：大塊文化。
- 楊芷菱（譯）（2002）。**抗癌無懼活得更好**（原作者：G. Anderson）。台北市：張老師文化。

