



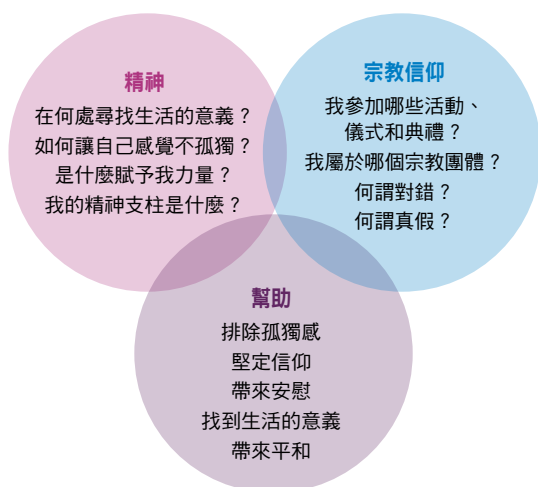
精神困擾

什麼是精神？ 精神指與超越我們自身的某些事物相關的意識，包括追尋生命的意義或人生目標。「是什麼令您振奮精神，讓您有動力繼續前行？」，如果問及這個問題，每個人可能都會有自己獨一無二的答案。

精神來源可能包括家庭、人際關係、大自然、宗教信仰、愛、音樂、藝術，或人生使命或目標。並非有宗教信仰才會有精神信仰和精神價值。

什麼是宗教？

宗教指基於信念、社會以及與神或擁有至高權力的事物之間的關係形成的一個組織有序的體系或一系列信仰、價值觀、行為、儀式和典禮。



總之，精神和/或宗教能讓我們感覺不孤獨，給我們帶來安慰，使我們堅定信念，並找到生活的意義。精神通常能夠為我們帶來寧靜平和之感。

您的精神和宗教信仰都是非常私人的事情。它們能夠在艱難時期發揮巨大的作用。精神和/或宗教能夠帶來內心的平和，並且使您與他人建立聯繫。它們還能界定對生活的信念及其重要性。

什麼是精神痛苦或困擾？

如果您的信仰或價值體系產生疑問或您對其感到失望，便會產生精神痛苦或困擾。當人們無法在生活中找到意義、希望、愛、和平、安慰、力量或聯繫的來源時，便會出現這種狀況。當生活中發生的某些事情與我們對於自身及在世界上的存在方式方面的信仰產生衝突時，即可能產生上述情緒。

對於身患疾病的人而言，精神痛苦或困擾屬於正常情緒。在經歷與嚴重疾病相關的變化、挑戰、身心痛苦、其他症狀和損失的情況下，最容易產生精神困擾。

精神困擾有哪些跡象和症狀？

- 詢問關於生命的意義的問題
- 質疑自己的信念系統或突然失去精神或宗教信仰
- 詢問關於疼痛與苦難的問題
- 腦海里有不好的想法或消極的自我對話，比如自問「為什麼不好的事情會發生在我身上？」
- 感到憤怒或絕望
- 感到悲傷、憂鬱和焦慮
- 感覺被孤立和孤獨或覺得自己被上帝拋棄
- 感到迷失，沒有方向，或覺得空虛
- 難以入睡
- 尋求精神或宗教引導

怎樣做可能會有所幫助？

寫日記或日誌。以下是一些可以在日記中記錄的內容：

- 想法
- 感覺
- 疑慮
- 疑問
- 浮現在您腦海里的答案
- 事件的記述及與他人的交流互動
- 失望
- 成就
- 情緒、感覺或思維方式的變化

日記或日誌是一種衡量您感覺好轉、惡化還是不變的不錯方式。研究顯示，寫日記能夠幫助人們面對壓力事件，減少壓力對其身心健康的影響。

堅持您的精神和宗教信仰

精神或宗教信仰可能會在人們患病時帶來幫助。精神和宗教信仰可以：

- 幫助減輕憂鬱和焦慮
- 減輕孤立感或孤獨感
- 幫助應對疾病和治療產生的影響
- 增強享受和品味生活的能力
- 在最艱難的情況下找到生活的意義
- 改善健康狀況

有些人會「重拾」自己的信仰。有些人則可能尋找新的信仰。這可以透過找回給予您力量去面對人生中更困難的挑戰的事物來實現。

有些人會透過有組織的宗教團體找到信仰。如果您希望這樣，請與您的神職人員或宗教領袖進行交流。

有些人則會透過家人的陪伴、喂養寵物及置身於美麗的大自然、音樂、藝術或舞蹈氛圍中幫助自己走出陰霾。有些人會在互助小組中尋求安慰。有些人則希望得到顧問的幫助。

請諮詢您的醫生。您的醫療護理團隊可為您提供資源和建議。

患者教育系列資料

精神困擾

當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動且精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 感覺壓力和焦慮減少
- 晚上睡得更好
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。