

青春上善好活法

癌后恐怖怎么破 给患者心灵照一束光

记者手记

中青报·中青网记者 王烨捷

与癌症共存需要强大的心理、家庭支持

出乎很多人意料的是,开设在复旦肿瘤医院里的“冷门”科室心理医学科,竟然会“火”。通常来说,一家以肿瘤治疗为特色的医院,并没有必要开设心理科这样的学科,从表面上来看,心理健康对肿瘤患者的康复没什么好处。

但现状是,肿瘤医院的心理医学科,也要排队了。

全国肿瘤登记中心2019年年报显示,在我国,平均每分钟就有7.5个人被诊断为恶性肿瘤,这其中,大约有30%-50%的癌症患者会出现心理问题。国际研究数据表明,约20%的肿瘤病人存在各种类型的抑郁症,发生率为普通人群的3倍以上。

2020年前后,一些有先见之明的肿瘤医院开始探索成立心理科,以此来帮助癌症病人减轻心理负担,摆脱情绪困扰,改善生活质量。

“我自己就是一名医生,我以为我会很坦然地接受患癌的现实,但实际情况并不是这样的。”王袖(化名)也到复旦肿瘤医院寻求心理科医生冯威的帮助。她在罹患乳腺癌后,能清晰地与向医生叙述自己的病情、分期以及治疗方案等,做B超时,她还可与影像科医生讨论病情,针对可能出现的乳腺癌肺转移问题,她也能清楚地给自己描摹一个大概的未来。

但在,实际上都只是表象。她会因为一点点的细微的影像变化,担心自己是否出现了肺转移问题,并因此整晚睡不着,半夜里会觉得已经被切除的恶性肿瘤细胞正在逐步吞噬她的其他器官,甚至能感觉到细胞的移动。

她像正常人一样,每逢寒暑假就和丈夫、孩子一起出去旅游,不定期地还要往海外跑跑。丈夫大大咧咧地同她开玩笑,亲昵地称她“呆呆”,她会受不了,觉得这是对她的一种轻视;孩子出去玩儿时没有尽兴,想要晚上继续逛逛旅游购物点,但她吃不消,不愿意去,丈夫就带着孩子独自去了,她也会受不了,觉得他们根本就是把她一个人扔下了;她与丈夫讨论自己的病情,丈夫宽慰她“你这个病已经是慢病了,不要紧的”,她又受不了,她觉得这是一句轻飘飘的话,而自己正在承受“此生迄今为止最大的痛苦”——化疗脱发、吃药呕吐。

“我其实过得很好,但大家都把我当成一个正常人一样看待,除了手术那几天,并没有感受到什么温柔对待。”柚子说,自己现在能感知到心理有些变化,别人正常看待她,她不满意,别人区别对待她,她也不满意。总之,就是怎样都不开心。

记者注意到,随着乳腺癌等疾病的诊疗手段、方式越来越先进,“与癌症共存相当长一段时间”成了大多数患者患癌后的生存状态。但在这个状态下,很多人缺少必要的心理支持。简单而言,他们一方面要对抗病魔、担心疾病复发转移,另一方面还要像正常人一样工作、生活、带娃、与家人相处。

这实际上是一个不小的挑战。患癌后,一个人的生活表面看似波澜不惊,没有变化,但他们的心理煎熬万分。心理专家把癌症病人的心理状态变化分为5个时期,起初是紧张和焦虑,第二阶段开始逐渐从否认到认可,第三阶段病人出现委屈、怨恨的情绪,第四阶段开始失望和挣扎,第五阶段病人产生对死亡问题的困扰。

复旦心理科医生冯威告诉记者,随着部分癌种10年、甚至20年生存率的提高,当前处在第一、二、三阶段的患者越来越多。他们既要接受定期的治疗,也要过好当下的生活。

胡晶(化名)两年前在新西兰确诊乳腺癌,为此,她和丈夫放弃了在新西兰的工作、房产等,搬回老家江苏南京专心治疗。在复旦肿瘤医院经过乳房切除和重建手术后,她长期失眠。

“我爱人属于比较平静那种,但她整夜睡不着,平时话不多,感觉她心理压力很大。”小胡的丈夫告诉记者,自己已经陪同爱人看了不少心理门诊,最有效的还是夫妻共同参与的“工作坊”,“我们俩平时话都不多,我也不擅长开导别人,在医生引导下,可以和病友、病友家属一起聊聊,心胸开阔了很多”。

她和小胡都是30岁出头的年纪,小胡回国后专心治疗,没有再找工作,而他自己也在逐步适应国内工作节奏和生活的过程中,“其实两个人都不好过,都有治疗治疗的诉求,我们的生活一下子改变了,重心变成了治病,其实她的病情控制得不错,我想我们应该要回归生活的正轨,不能心里总想着这病”。

为此,他带着妻子一起驱车从南京到上海来参加伴侣沟通工作坊。“我在想,这样的工作坊应该多一些,目前只有上海有,但其实国外这种工作坊还是挺多的。会给我们家庭带来不少益处。”小胡的丈夫说,妻子近期在定期心理治疗的帮助下睡眠质量有所好转,他自己整个人也感觉轻松很多,“毕竟大多数家庭只是一个人患癌,两个人不能都倒下,总有人要养家”。

冯威告诉记者,伴侣沟通工作坊开办起来费时、费力,每次活动耗时3-4个小时,目前尚未有其他医院开设这项专门针对癌症病人的心理治疗项目,而报名参加活动的,大多数都是30多岁、40多岁的中青年患者,学历普遍较高,且对未来生活仍充满希望,“一方面这个年纪的人群思想开放、活跃,他们能接受工作坊这种形式,也对心理治疗有所期待;另一方面,他们继续好好生活下去的需求非常强烈”。

“我的女儿才1岁多,我还要努力打拼、还想创业,实现我自己的人生价值。”马晓(化名)也带着丈夫一起来参加工作坊,她的目标不是给自己做多少心理治疗,而是帮助丈夫从“不爱聊天”的困境中走出来,“他宅家、内向,但我其实很愿意与他多聊天、多抱抱,也希望他能主动多与其他人沟通”。

中青报·中青网记者 王烨捷 视频 周冠伶

亲人朋友一句简单的安慰“这病没啥,不要紧”,会让癌症患者感到“不舒服”;旅游时家人好心提供了额外几个小时休息时间,也让患者产生“区别对待”的不适感。

她们是年轻的乳腺癌患者,平均年龄只有40岁不到;她们接受手术、放疗、吃着内分泌药,承受着治疗带来的身体不适的同时,还要工作、带娃、旅游;她们虽有可能长期生存,把癌症当成慢性病进行管理、治疗,却总也不能摆脱“自己得了重病”的心理压力。

日前,记者从复旦大学附属肿瘤医院(以下简称“复旦肿瘤医院”)获悉,为帮助癌症患者更好对抗病魔、尽快康复,该院心理医学科创新性推出了全国首个乳腺癌患者伴侣沟通工作坊,以及“洞听时光”心灵树洞项目。肿瘤患者既可以拉着伴侣一起来参加时长超过3个小时的免费工作坊,也可以对着病床前的“洞听时光”二维码扫一扫直接与心理科医生对话。

“感觉没啥”的患者突然泪如雨下

复旦肿瘤医院2022年门诊量140.1万人次,住院10.3万人次,手术7.4万人次,出院者平均住院日5.36天。最新数据显示,该院患者5年总生存率约71.3%,其中乳腺癌患者5年生存率约为93.6%。

“肿瘤患者的5年生存率稳步提高。患者出院后如何管理疾病,如何继续好好生活成为一个大问题。”医院心理医学科主任冯威在2021年时参与了该院心理医学科的创建,她告诉记者,与普通三甲医院的心理科不同,复旦肿瘤医院的心理医学科服务对象大多是癌症患者。

这个科室越来越受欢迎。一开始,心理医学科门诊半天只有一个患者前来就诊,现在,心理医学科半天就诊量大约10人。

冯威介绍,心理医学科的全体成员每周都会到各科室病房进行心理查房。刚开始,患者还不太理解,我得的是癌症,为什么心理科



复旦肿瘤医院乳腺癌伴侣沟通工作坊心理治疗现场,医生用互动交流、音乐疗愈、分组讨论等方式,帮助患者建立更好的抗癌心理。



治肿瘤先治“心里不痛快” 复旦肿瘤医院设立全国首个伴侣沟通工作坊



周冠伶/摄

来查房?渐渐地,他们开始理解医院的用意。

乳腺外科,是心理医生们关注的重点。这个科室与其他科室相比特点显著:女性为主、生存期长、发病年龄跨度宽、易产生自卑、焦虑等心理问题。她们特别需要一个良好的状态来应对今后的生活,以更加积极乐观的心态,回归社会。

每次查房,都不容易。有一次,冯威询问一名乳腺癌患者“情况如何”时,患者回答“感觉没啥,都挺好的”。但当冯威继续询问“你家人在哪儿呢”,这名患者瞬间就泪如雨下了,“她说自己感觉一下子天都塌下来了,很担心未来的生活等等”。

冯威经常会遇到这样的患者,她们坚强地与病魔抗争,却在聊到家人、未来时忍不住哭了。“普通人可能感受不到,她们心思细腻到家人的一句话、一个不经意的动作,都会让她们产生这样那样的想法。”冯威团队后来在病房中开设“洞听时光”服务,鼓励患者扫一扫海报上的二维码,将其当作“树洞”来倾诉自己心声。心理科医生在后台365天24小时倾听,48小时内“逐诉必复”,遇到有明显抑郁、焦虑等心理障碍可能的情况,医生还会及时引导其积极就诊,进一步接受专业评估和治疗。

像是癌症患者眼前的一束光

出乎冯威意料的是,向树洞倾诉

心声的患者还真不少。半年不到,“洞听者”累计回复语音和文字201人次,处置个案数起。

35岁乳腺癌患者李女士凌晨3点向“洞听时光”发出求助:为什么我在30岁出头的年纪就得了这样的疾病,我怎么度过接下来漫长而痛苦的治疗期,又将如何面对我未来的人生?

心理医学科团队在回复中一边安抚患者情绪,一边确认患者是否有人陪护,并获得患者联系方式,解决对方实际需求。最终,患者在术前看了冯威的门诊,平复了情绪,手术顺利。

11月中旬的一个周末,乳腺癌患者梅花(化名)拉着自己的爱人一起从杭州自驾到上海,参加复旦肿瘤医院的伴侣沟通工作坊。“我原来对自己的病情有一些怨恨,直到住院期间的那次心理查房,冯威主任跟我聊了一会儿,就像一束光照进了我郁闷的人生。”梅花告诉记者,自己的病曾有一年多时间的“提前发现期”,在体检、当地医院检查中均有端倪,但深入检查却因种种原因没能发现病灶,最终“拖”成了恶性肿瘤。

初到复旦肿瘤医院进行手术治疗时,她心情很差,对家属、对医生态度都不好,“所有人都在跑来跑去,忙得不行,感觉跟我没啥关系,整个世界都是冷冰冰的”。直到心理医生来查房,她才算找到倾诉的对象。

这一次,她拉着爱人一起来参加伴侣工作坊,想把出院后日常生活中的“槽点”再吐一吐。与她同来的,还有一对南京夫妻、两对上海夫妻,都是通过“复肿心理”公众号自助报名的乳腺

癌患者。她们中,有的人术后长期失眠,有的人与家人相处困难,还有的人整天提心吊胆担心复发,觉得身边所有人都不重视自己的病情。

从破冰游戏,到团体讨论、音乐治疗,再到角色扮演,工作坊的每一步都在帮助夫妻“互相了解和表达”。

伴侣提供的情感支持影响癌症患者康复

《心理社会肿瘤学杂志》(JOURNAL OF PSYCHOSOCIAL ONCOLOGY)2018年发表的一项针对105对夫妻一方有人患癌的伴侣调查显示,针对伴侣沟通这一主题,每日沟通时间最多的伴侣约为20分钟,中位数沟通时间为0分钟,即完全不沟通。这项研究同时明确,癌症患者确诊后,作为共同应对的“同盟军”,良好的伴侣互动及伴侣提供的信息、情感支持直接影响患者的生活质量和心理健康。

“过去肿瘤医院没有心理科,很多患者就是自己熬过去的。熬不过的,出现严重焦虑、抑郁,甚至可能会产生极端行为。”冯威告诉记者,癌症患者很少主动去精神心理科看诊,“他们的思路是,救治肿瘤才是最重要的,看了精神心理科意味着我还有精神疾病,那我可惨了”。

但实际情况是,有一部分癌症患者及其伴侣确实需要心理支持。为此,冯威团队参照国外伴侣沟通工作坊的模式,在全国首开了“费时费力”的工作坊项目。该项目的重要特点是——除了关注患者本身的心理问题,也为患者家

一心一意



中建五局二公司团委书记徐丹

中建五局二公司团委认真学习贯彻党的二十大精神,团的十九大精神,全面开展团员和青年主题教育,深入推进中建集团“建证未来”青年精神素养提升工程,创建“青马奔腾·三有三导”团青品牌,着力引领青年涵养奋斗精神、创新精神、奉献精神、服务精神,积极参与发明创造、技术攻关,荣获首届全国建筑行业职工岗位创新优秀成果、省职工技术创新成果。近年来,荣获国家级团青荣誉1项,省部级青年荣誉29项,2名优秀青年员工分获全国“振兴杯”优胜奖、安徽省“振兴杯”优秀奖,打造“XIN”青年志愿服务品牌,开展乡村振兴、扶贫敬老、关爱留守儿童等志愿服务活动60余场,服务超4000人次,获表扬信4封。中建五局二公司团委将持续推进“建证未来”青年精神素养提升工程,引领青年员工,在学思践悟中“长志气”,在奋斗实践中“强骨气”,在自我认知中“厚底气”,为企业改革发展贡献更多青春力量。

团北京市东城区委书记蒋龙

团北京市东城区委书记蒋龙,立足共青团职能,发挥组织优势,以首善标准团结带领青年助力首都核心区高质量发展,强化思想引领,将东城红色文化资源作为青少年思想教育的第二课堂,开展青年马克思主义读书会、团青思想汇等品牌活动,汇聚青年服务首都核心区发展的思想共识;织密组织网络,在青年集中的特色行业加强团建覆盖,成立互联网、律师、金融行业团工委,提升共青团的组织力和影响力;精准服务青年,深化与驻区中央单位团组织常态化联络机制,打造“央Young之东 团聚青年”央地联动品牌,增强青年在东城幸福感。

豹变

中青报·中青网记者 王海涵 王磊 通讯员 李莉 杨竹青

11月22日,初冬的安徽省铜陵市义安区天门镇新华村鸡犬相闻、炊烟袅袅,空气中散发着丰收后的谷香与恬静。姜田间,整齐摆放的姜种孕育着丰收的希望。

在这块土地上,14岁的天门镇董店中心学校九年级学生朱晴雨倾注了课余时间时间和精力。她结合“回南天”现象进行观察和梳理,助力铜陵白姜提产技术研究,为村民带去丰收喜悦。前不久,她入选2023年度全国“新时代好少年”,也是安徽省唯一入选人。

在铜陵天门镇,很多村民祖辈都种姜。偏酸性的疏松土壤、适宜的气候为白姜种植提供了得天独厚的自然条件。铜陵白姜纤维少、口感脆嫩,北宋时期即为朝廷贡品,2009年成为国家地理标志保护产品,其种植系统还于今年入选全球重要农业文化遗产。

“回南天”俗称“返潮”,是南方地区一种天气现象,就是每年春天时,气温开始回暖而湿度猛烈回升的现象。白姜喜欢温暖且湿润的气候,这时候播种,出芽率高。“脚踏泥土”的小姜农朱晴雨说起白姜种植头头是道,好似一位种姜“小专家”。

事实上,“小专家”经验来源于积累和学习。打小在姜田里长大的朱晴雨,最喜欢跟着父母一起催姜芽、挖姜田、踩姜垄。“一到种姜的时候,爸妈凌晨四点就起床了,一直要忙到深夜。”朱晴雨心疼地说,即便这样,家里白姜收成有时也不如意。正是这份“心疼”,让朱晴雨从2020年开始认真琢磨如何提高白姜产量。

种姜“小专家”的田间智慧



朱晴雨(左二)和同学们一起记录白姜数据。

当年,她所在学校成立气象兴趣小组,朱晴雨第一个报名参加。那段时间,朱晴雨在校内气象站、市气象台之间来回转,实地测量、收集记录,制作统计月报表、曲线图和折线图,并带领小组成员撰写《探究当地“回南天”现象产生条件气象科技实践活动报告》。这篇报告还获得第九届安徽省中小学生气象科普竞赛中学组一等奖。

研究过程中,她发现家乡许多农作物的种植和“回南天”现象有关。生姜种植和“回南天”有没有关系呢?带着这个疑问,朱晴雨召集几位同学成立兴趣小组,对生姜种植过程进行跟踪观察。她随身携带笔记本,一放学就往姜田里跑,蹲在姜田里记录白姜的特性、种植气候、生长环境。

“如果种植过早,因为温度低,很容易出现白姜发芽缓慢甚至不发芽的情况。如果土壤水分过多,也容易出现烂芽的情况。”通过大量的观察和测试,朱晴雨发现,白姜在播种时,如果没有踩准“回南天”气候的“点”,就可能出芽率低,出现老姜农所说的“好两年坏两年,不好不坏又两年”,产量起伏不定。

为此,她和同学们将下姜种前后一段时间的天气温度和湿度测量出来,并绘制曲线图,根据曲线图准确找准下姜种的最佳时间节点,提高姜种出芽率。2021年3月初,朱晴雨拿出自己的研究资料,认真与爸爸妈妈召开了一次家庭会议。“能看得出来,孩子准备得很充分,又分析一大堆数据,又给我们讲各种原理,又是做推论,