

『如何輕鬆渡過癌症治療期』

罹癌的壓力，就在吐納間，總是如影隨形跟隨著病人，對於許多的癌症病人而言，漫長的癌症治療期該如何的因應及面對是一個全新的學習課程，無從逃避。其實生命的每個階段都有壓力，只是性質與強度的不同，您可以用很多方法及技巧來改變因為癌症或是治療過程中所產生的壓力。紓解壓力的方式很多，以下將介紹一些放鬆技巧來幫助您放鬆自己，同時也有助於舒緩您在治療後可能產生噁心及嘔吐等副作用。

如何讓自己在治療期間的生活能過得更順利一點，以下提供一些常見的問題及因應之道。

- ❖把治療的目標牢記在心：這會幫助您在日子變得比較困難的時候，仍能保持一份積極樂觀的態度與信念，堅持著達到治療的目標。
- ❖一定要吃得好：身體需要能量以及原料來重建受損的組織，並且恢復活力，所以規則進食、注意營養很重要。
- ❖對於您自己的疾病治療，盡您所能的多知道一些：這可以減少您對未知的恐懼，並且增加您對整個疾病的控制感。
- ❖在治療的期間寫週記或日記，紀錄您的想法或活動：可以幫助您了解在整個治療的過程中自己的感覺，以及突顯您感到困惑的問題，而這些往往就是需要和醫師及護士好好討論的重要問題所在。您可以用日記來紀錄您處理副作用的方式、步驟以及它們的效果。這樣的話您就會知道下次又遭遇相同的副作用時，怎麼做才會對自己最有效。
- ❖設定現階段可達成的短期目標，不要對自己太苛求：您可能不會像以前那樣具有生龍活虎的精力，所以不要勉強工作，如果有需要，調整工作內容或轉換成為較短工時的工作，儘可能多休息。現在您只要關心、處理那些真正重要的事情。

以下的放鬆法，只要時間或環境許可，您可以嘗試單獨或交替使用，藉由呼吸來放鬆身體肌肉與鬆弛緊張情緒，隨時隨地的想嘗試便可去做。如果您的肺部功能不太好，那麼在試任何需要深呼吸的方法之前，建議您要先和醫師討論一下。

傑克森放鬆法

在一個安靜的房間裡，找個舒適、有靠背的座位坐下，將雙眼輕輕的閉上並慢慢的深呼吸，當您在吸氣的時候，把某一塊或某一群特定的肌肉繃緊，然後再放鬆。

- 1.雙手抬高至水平位置→伸直→握緊拳頭→漸漸用力→再用力→繼續用力→雙手漸進性放鬆，雙臂放下(注意雙臂肌肉的放鬆)。
- 2.眉毛上抬→繼續上抬→再上抬→慢慢放鬆下來(注意額頭肌肉的放鬆)。
- 3.用力閉眼、皺眉、皺鼻、噘嘴→繼續用力→再用力→慢慢放鬆下來(注意臉部肌

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。