

癌症患者及家属的安宁之道

“管理癌症与有意义地生活(CALM)”治疗手册译本即将发布

▲北京大学肿瘤医院 唐丽丽教授团队 上海精神卫生中心 程文红教授团队

近日,由上海精神卫生中心程文红教授团队联合北京大学肿瘤医院唐丽丽教授团队历经两年完成《管理癌症与有意义地生活——一项服务于癌症患者及其照护者的循证干预技术》的翻译工作,将于今年正式出版。据悉,本书聚焦CALM心理治疗用于癌症患者的情绪管理,有效帮助进展期癌症患者减轻死亡焦虑和抑郁情绪,过有意义的生活。

我国每年新发癌症患者280多万,而治愈率约40%,大部分癌症患者要进入到疾病的进展期,也就是不可治愈的阶段。对于进展期癌症患者来说,从得知疾病已无法治愈那一刻起,对死亡的焦虑、恐惧,创伤的感受接踵而至,甚至比躯体的痛苦、治疗的压力更胜一筹,使得患者无法投入到眼前的生活中,继续有意义地活着,要么在死亡临近的感受中惶惶不可终日,要么干脆放弃一切,等待死亡的降临。

“管理癌症与有意义地生活”(CALM)心理治疗是加拿大玛嘉烈公主癌症中心的Gary Rodin教授和Sarah Hales教授带领团队专门为进展期癌症患者开发的心理治疗方法,并且已有高质量研究证据表明,该疗法能够有效帮助进展期癌症患者减轻死亡焦虑和抑郁情绪,过有意义的生活。目前在北美、南美、欧洲、亚洲、非洲、澳大利亚的全球30多个国家和地区都有CALM治疗的培训和研究正在开展。

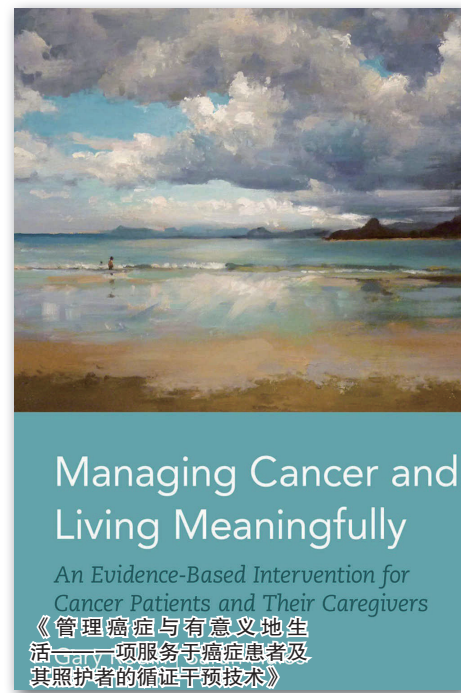
本书共分为两篇章。第一篇介绍了CALM治疗的基本原理,包括创伤和应激相关的障碍、死亡对于癌症患者来说意味着什么、死亡质量相关研究、依恋理论、心智化和死亡、治疗决策和末期照护、进展期癌症患者的求生意志和求死愿

对于癌症患者,特别是晚期癌症患者,除了要饱受疾病和各种治疗的痛苦煎熬,还要面对绝望和死亡的分离。对这些患者进行心理干预,能够有效改善终末期生活质量,促进临终患者的福祉。CALM正是这样一种疗法,这个词翻译成中文有镇定、安宁、从容自若的意思,旨在帮助癌症患者获得“安宁之道”。“我觉得CALM治疗对我很重要,因为这是我患病以来唯一被视为一个完整的人的机会,这非常重要,因为我并不仅仅是我身体各部分的集合”,患者曾这样说道。

望,创伤后成长等,通过这些心理学的理论解释了CALM治疗的开发过程和有效的理论依据。继而展示了CALM治疗的系列研究、循证医学证据、在全球多地的培训的经验等,为CALM治疗研究和培训的开展提供了丰富的理论依据和实践经验。

第二篇内容为CALM治疗详

细操作手册,包括CALM治疗的目标,四个维度和具体内容、疗程、时间、整个治疗流程、以及在临床实践和督导过程中如何规范化的使用标准的测量工具去评估疗效。并就每个维度都进行了经典案例的展示,生动呈现了再CALM的四个主题框架下,治疗师是如何帮助进展期癌症患者管理症状以及疾病和死亡临近带来的恐惧,促进医患沟通。一方面能够获得内心的平安,心怀希望,活在当下,感受生存的意义,另一方面并为生命末期做好足够的准备。



附录部分提供了CALM治疗过程中所需的评估抑郁、死亡焦虑、生命末期生活质量,及CALM治疗的效果等所有的标准化量表。

CALM治疗: 在我国肿瘤患者中应用获证据支持

▲北京大学肿瘤医院康复科 张叶宁 王咏诗

转移性乳腺癌是一种严重的疾病,患者常常面临着身体上的痛苦以及心理上的挑战。其中,焦虑、抑郁、心理痛苦、自杀意念、死亡焦虑可能最为突出。为了探索一种能够有效缓解这些心理负担的方法,研究人员开展了一项名为“管理癌症与有意义的生活(CALM)”的心理治疗。CALM疗法是一种简短、手册化的心理治疗方法,旨在帮助患者应对晚期癌症所带来的心理困扰,并重新找到生活的意义。

为了验证CALM疗法在乳腺转移性癌症患者中的可行性和疗效,研究人员进行了一项初步的随机对照试验。试验中,符合纳入标准的患者被随机分配到两组:一组接受CALM疗法和常规照护另一组则先接受常规照

护,然后再接受补偿性CALM疗法。所有患者都需要在疗程开始前、3个月和6个月后完成三次评估。在六个月时,研究人员发现接受CALM疗法的患者在自杀意念、痛苦、依恋回避和生命完成度方面表现出显著的改善。此外,CALM组的患者报告的抑郁和痛苦水平较低,并且表现出更好的生活满意度。

这项研究结果对乳腺转移性癌症患者的心理治疗提供了数据支持,为缓解该人群的心理困扰提供了新的希望。研究发现,CALM疗法在中国乳腺转移性癌症患者中接受性较好,为将来进一步的临床试验和以及在临床实践中推广CALM疗法提供了有力的支持。

尽管初步结果显著,但仍需要进一步的研究来验证CALM疗法的长期效果以及对患者生存率的影响。因此,研究人员建议进行更大规模的III期随机对照试验,以进一步确认CALM疗法在乳腺转移性癌症患者中的临床价值。这些研究可以为乳腺转移性癌症患者提供更加全面和有效的治疗方案,帮助他们更好地应对疾病带来的种种挑战,提升生活质量。

儿童肿瘤心理绘本即将发布

切实帮助患儿家庭走出癌症阴霾

▲上海市精神卫生中心、上海市第一人民医院 程文红 上海市儿童医学中心 王坚敏 上海市第一人民医院 张芳 上海市儿科医院 徐燕清 上海大学上海美术学院 蓝星

我国儿童青少年癌症发病率约6/10万,国外研究显示癌症儿童青少年焦虑、抑郁和创伤后应激障碍筛查率分别是13.9%、20.43%和20.90%,癌症患儿的父母存在焦虑、抑郁和PTSD筛查率分别是21%、28%和26%。一旦孩子遭受急性、且有可能威胁生命的疾病,特别是疾病在进展及终末期时,家长该如何帮助孩子舒缓情绪,尤其是我们长期社会文化倾向于回避死亡话题时,这一切变得非常艰难与痛苦,甚至会在相当长时间影响到家庭与个体情绪健康。我们在这个工作的基础上萌发了制作一本通俗易懂的科普绘本的想法,给绘本取名为《心理医生卡牧教会我的事》。

“CALM干预对于管理成年癌症患者与家庭心理照护提供了创新性理论框架与具有循证依据的干预方案,目前已在全球多地区与中心被接受应用于临床。但如何应用于儿童及家庭,还少有探索,主要困难在于儿童发展中的认知水平与被照顾的非独立环境的影响。为此,上海市第一人民医院骨肿瘤科、上海市儿童医学中心血液科以及复旦大学附属儿科医院精神心理科进行了应用性探索,尝试将CALM的四个核心模块应用于家庭,帮助他们理解与处理自己的情绪以及患病的孩子的情绪行为反应,同时用四个核心维度来帮助临床工作

者更好地理解患儿的表达及需要,从而帮助患者及家庭更好度过困难的治疗照护期。

绘本内容来自于我们团队长年服务儿童癌症患者及其家庭的医护工作者和心理工作者的临床经验,临床心理服务团队借鉴加拿大加里罗丹教授“管理癌症与有意义的生活”干预项目理念,结合儿童青少年认知发育水平及家庭为中心的决策照顾文化特点,帮助家庭理解患病孩子的心理行为反应与改变,身体的痛苦及心理安全的需求,无论是孩子还是家庭,无论意识还是没有意识到,除了经历疾病症状与治疗,还会有很多心理与关系的改变,包括对自己对未来的看法

以及愿望,这一切都非常值得被我们看到、关怀,以及实现愿望,生命也因此变得完整、值得。



新书封面

肿瘤心理专栏

CPOS

Chinese Psychosocial Oncology Society
 主办:中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会

主编:唐丽丽

本期策划:贾慧敏

编委:吴世凯 李小梅

吕晓君 王霞

周晓艺 宋丽华