



意义中心疗法: 让患者重拾生命的意义

▲北京大学肿瘤医院康复科 唐丽丽



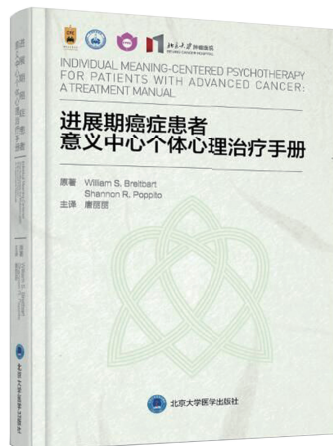
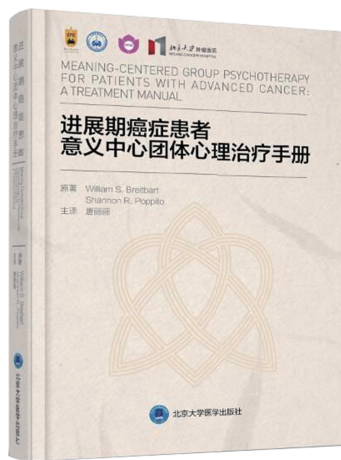
关联阅读全文
扫一扫

近日, 由北京大学肿瘤医院康复科唐丽丽教授团队完成了两本译作, 即意义中心疗法创始人美国纪念斯隆凯特琳癌症中心精神与行为医学科的主任 William Breitbart 教授主编的《进展期癌症患者意义中心疗法团体心理治疗手册》《进展期癌症患者意义中心疗法个体心理治疗手册》两本译作, 并于今年9月由北京大学医学出版社出版。

据唐丽丽教授介绍, 从意义中心疗法大样本随机对照研究结果证实了意义中心疗法可以提升晚期癌症患者的意义感, 减轻无望感, 改善患者的不良情绪, 为该标准化心理治疗方法在肿瘤临床推广应用提供了高质量证据, 随着译作的出版, 希望给中国心理社会肿瘤学的发展提供更多的理论依据, 目前这两本手册被翻译成多国语言。



唐丽丽 教授



意义中心疗法 (MCP), 是一种适用于晚期患者的心理治疗方法, 通过帮助晚期患者重塑意义感, 帮助患者应对死亡即将到来时, 由于意义、价值和目标的缺失, 而感受到绝望和无助。

意义中心疗法的理论框架是 Frankl 提出的一系列与意义有关的基本概念。Frankl 认为从出生到死亡, 我们的人生始终存在意义, 随着年龄和境遇的变化, 我们生命的意义也会随之发生变化, 但绝不会消失, 如果你感受不到生命的意义, 绝不是因为生命的意义不存在了, 而是你失去了和生命的意义之间的连接。在意义中心疗法中, 治疗师通过引导患者从意义的来源中思考和探索自己生命的意义, 从而重新与自己生命的意义获得连接。

意义中心疗法: 让生命不再迷茫与痛苦

▲北京大学肿瘤医院院长 季加孚



季加孚 教授

在肿瘤临床工作了这么多年, 我曾倾听过无数癌症患者表达过各种忧虑、悲伤、无助、绝望的情绪。到晚期的患者, 觉得自己除了遭罪, 没有任何活着的希望和意义, 很多人都希望早点结束生命或者安乐死。可患者们并不知道, 生命在任何时候, 直至最后一次呼吸, 甚至死亡本身都是有意义的。

在这个时候, 医生需要帮助患者找到他们与生命意义之间的连接。医护人员作为肿瘤患者的“守护神”, 每天的工作除了治疗肿瘤外, 更重要的是帮助患者和家属在绝望中找到生命的意义, 努力创造机会, 与肿瘤抗争, 与生命赛跑, 为患者打开希望之门, 在死亡面前维护患者尊严。

如何去帮助和指导患者重拾生命的意义感, 带

着希望勇敢地生活下去, 直至在生命的最后一刻, 是国内外肿瘤临床医护人员和心理社会肿瘤学者在临床工作中常常要面临的挑战。有大量的证据表明, 意义以及存在或灵性的安适对进展期癌症患者来说非常重要。由美国纪念斯隆-凯特琳癌症中心的 Breitbart 教授及其团队针对进展期癌症患者的心理特点, 基于弗兰克尔关于人生意义的理论, 开发了一种全新而独特的干预方法——意义中心心理治疗, 并出版了该疗法的操作手册。

唐丽丽教授主译的《进展期癌症患者意义中心团体心理治疗手册》和《进展期癌症患者意义中心个体心理治疗手册》的出现, 让国内照护进展期癌症患者的广大肿瘤临床医护人员和心理社会肿瘤学者有了理论的指导和方向。意义中心疗法可以帮助进展期患者维持或增强生命意义的能力, 有助于他们保持希望和目的感、提升灵性健康、提高生活质量、减轻心理痛苦和减少绝望感。意义中心疗法这两本手

册内容翔实, 可操作性强, 适用范围广, 是肿瘤临床医护人员、心理治疗师、精神科医师、心理护理人员、社会工作者等专业人士的实用工具书。

根据两本手册的介绍, 生命的意义是最紧迫的问题, 人生的意义来自于历史的传承, 来自于自由的态度, 更来自于我们对于生活中的创造和体验, 也来自于爱、艺术和幽默。在生活中体会到较强意义感的癌症患者对生活质量的满意度更高, 并且能够更好的忍受严重的躯体症状。

意义是一种状态, 每时每刻都在产生, 让患者从失志感中解脱出来, 意识到个人的意义和目标, 从而更加珍惜剩余的时光。作为一名肿瘤外科医生, 我很高兴看到社会和学界对进展期癌症患者的关注与关怀越来越多, 相关的研究与方法越来越丰富科学, 患者的预后和生活质量也在不断提升。真诚地希望我们通过多学科的不懈努力, 能为癌症患者减少迷茫与痛苦, 为他们提供更有温度的医疗。



意义中心疗法: 更注重生命被创造与体验

▲中国科学院大学附属肿瘤医院党委书记 于恩彦



于恩彦 教授

生命意义感是一个古老的话题, 一直以来备受哲学家、社会学家、心理学家的关注。当生命遇到重大事件时, 尤其罹患重大不可治愈性疾病时, 生命意义是值得去探讨或思考的问题。对于癌症患者来说, 如果缺少了生命意义感, 深重的绝望感会让患者对治疗丧失信心, 依从性下降, 这就会对临床结局造成负面影响, 因此探索癌症患者的生命意义感意义重大。

当癌症进展到不能治愈时, 当生命一点点被疾病吞噬时, 患者的身体和心理均承受着巨大的痛苦。由于疾病和治疗带来的外表的改变, 功能的障碍甚至缺失, 面对疾病和死亡内心的忧伤和惶恐, 以及失去家庭和社会功能带来的社会孤独感、隔离感让患者感到痛苦和迷茫。“为什么要活着? 活着到底还有什么意义? 生活的

目标在哪里? 希望又在哪里?”, 这些问题不仅困扰着患者, 同样也困扰着医护人员。随着疾病的进展, 当生物学治疗能够发挥的作用越来越小的时候, 我们还可以为患者做些什么? 该如何帮助患者找寻生命的意义, 重塑生活的希望呢?

生命意义感是一种状态, 它的存在并不是长久的, 它需要不断地被创造和体验。生命意义感的这种特征常常会使人们在生命的悲剧性事件面前 (如患癌、疾病进展等) 丧失意义感, 但同时也因此使意义为导向的干预成为可能。美国纪念斯隆凯特琳癌症中心的 Breitbart 教授团队开创了“意义中心疗法”。该疗法通过引导患者从“历史性意义来源”“体验性历史来源”“态度性意义来源”“创造性意义来源”来进行回忆、重塑、建构来提升生命意义感。Breitbart 团队分别于 2012 年和 2015 年将个体治疗和团体治疗的随机对照研究的成果发表于美国《临床肿瘤杂志》, 为该疗法的推广提供了科学有效的证据支持。今年我非常高兴地看到该疗法的两本手册被翻译成了中文。这两本手册中文翻译言简意赅, 把“人

生的意义”这个深刻的哲学问题解释得非常透彻, 并且详细呈现了意义为中心个体和团体心理治疗的详细过程, 对于治疗的每一步, 如何开始, 如何进行, 如何结束, 描述得十分细致、清晰并详细呈现了治疗过程可能会用到的所有书面材料, 内容的可操作性很强, 非常实用。对于该疗法在国内肿瘤临床心理治疗的推广具有重要意义, 让更多进展期的癌症患者获益。

作为精神科医生, 也非常高兴能够看到精神心理相关治疗和干预方法在肿瘤临床应用越来越广泛, 尤其专门针对癌症患者的专业心理治疗越来越细化。通过这样多学科的合作, 让癌症患者的生命意义感重建, 改善癌症患者的生活质量和生存现状是我们工作最大的动力和目标。

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: 李梓萌
编 委: 刘晓红 吴世凯
李小梅 周晓艺
强万敏