

乳腺癌康复期患者的心理重建与人文关怀实践

涂微

江西省妇女儿童医学中心, 江西 南昌 330038

DOI:10.61369/MRP.2026070009

摘 要 : 目的: 探讨乳腺癌康复期病人心理重建的重点及人文关怀的有效干预方式, 帮助乳腺癌康复期病人重拾生活的勇气。方法: 查阅文献资料, 采用调查研究的方法, 对典型案例进行详细的研究和分析。结果: 重建的重点包括了正确认识自己以及控制自己的情绪等内容。人文关怀方面: 护理方面的个体化护理措施和社会支持干预对病人有益处, 但是存在人力物力资源配置不平衡以及缺乏相关人才的问题。结论: 提出优化资源分配、加强专业人才培养等应对策略, 以期提升乳腺癌康复期患者的心理健康水平与生活质量。

关 键 词 : 乳腺癌康复期; 心理重建; 人文关怀; 社会支持

Psychological Reconstruction and Humanistic Care Practices for Patients in the Rehabilitation Phase of Breast Cancer

Tu Wei

Jiangxi Women and Children's Medical Center, Nanchang, Jiangxi 330038

Abstract : Objective: To explore the key points of psychological reconstruction and effective intervention methods of humanistic care for patients in the rehabilitation phase of breast cancer, and to help them regain the courage to live. Methods: Literature review and survey research methods were employed to conduct detailed studies and analyses of typical cases. Results: The key points of reconstruction include having a correct understanding of oneself and controlling one's emotions, among other aspects. In terms of humanistic care, individualized nursing measures and social support interventions in nursing are beneficial to patients, but there are issues such as imbalanced allocation of human and material resources and a lack of relevant talent. Conclusion: This paper proposes strategies such as optimizing resource allocation and strengthening professional talent cultivation to improve the mental health and quality of life of patients in the rehabilitation phase of breast cancer.

Keywords : rehabilitation phase of breast cancer; psychological reconstruction; humanistic care; social support

引言

乳腺癌严重影响着女性身心健康, 并且治疗周期长、难度大, 对女性心理健康产生极大的负面影响^[1]。乳腺癌术后患者面临着身体变化、社会地位变化及精神状态等问题, 在恢复阶段生活质量较低。因此, 在此时期进行心理重建是非常必要的, 这有助于患者恢复正常的身心状态, 并提高患者的生存质量。人文关怀是随着以人为本的理念发展起来的一种新型护理模式, 主要是指给予患者更多的情感关怀及人性化的照顾和社会资源的支持, 对乳腺癌康复期患者进行人文关怀可以为其心理重建提供重要的帮助, 是提高病人生命质量的重要组成部分。虽然人文关怀对乳腺癌康复期病人进行积极的心理重建起着至关重要的作用, 但是在实际操作过程中还存在着很多不完善的地方。因此, 笔者探讨乳腺癌康复期病人的心理重建特点及人文关怀措施, 并提出相应对策, 帮助乳腺癌康复期病人树立生活的信念。

一、乳腺癌康复期患者心理重建剖析

(一) 心理重建的必要性

1. 疾病带来的心理创伤

乳腺癌患者初次确诊后, 面对疾病产生的心理压力会急剧上

升, 在担心自身生存的同时也担心治疗带来的不良反应、外形的变化和社会功能的下降等问题。有研究指出, 乳腺癌患者在治疗期和恢复期都面临着负性情绪叠加的现象, 以上不良情绪如不及时处理将发展成慢性心理疾病并严重影响其生活质量^[2], 所以重视乳腺癌病人心理健康状态, 特别是对疾病本身的及治疗过程中

的精神创伤是心理重建的第一步。

2. 心理重建对生活质量的影响

积极的心理疏导能有效提高患者的身心健康程度，为其身体健康和社会功能的恢复打下良好的基础；良好的心理健康有利于机体免疫力提升及减少治疗并发症的发生，加快患者病情恢复的速度；而在社会功能方面，心理重建可以促使患者回归到正常的社会生活中去。恢复其在家、社会中所扮演的角色，避免因疾病而造成社会功能的部分或全部缺失。精神治疗可以帮助患者减轻他人对自己外貌改变的注意程度，并帮助他们重拾信心，融入人群。

（二）心理重建的要点

1. 自我认知的重塑

自我认知是指乳腺癌康复期患者对自身价值及意义的认知重构，即患者从新的角度看待自己，以改变以往对自我的消极认知。它主要依赖于 CBT 治疗及患者的自我觉察。CBT 让病人识别并改变其对疾病及自身消极的认知方式，并将其对疾病的标签如“我是癌症患者”转变为积极的成长性思维如“我正在努力康复中”^[3]。参与式观察以及深度访谈等质性研究结果同样发现，在接受心理干预后，病人逐渐认识到自己内在的力量和资源，从而形成更加积极的人生态度。

2. 情绪管理的提升

对乳腺癌康复期患者进行情绪管理方面的护理，主要指教会患者如何正确面对消极的情绪，并能够维持自身良好平稳的心态。对此在临床中常用的方法有：放松疗法、宣泄法及音乐疗法等等。其中，宣泄法主要是指让患者将自己内心的烦恼用合适的方式来宣泄出来，宣泄不良情绪，防止不良情绪的积累和暴发。音乐疗法、绘画疗法是一种新型的艺术治疗方式，在这种治疗中，病人可以在创造性的过程中抒发自己的情感，提高自身表达的能力。研究发现，接受艺术治疗后，病人的精神状态以及心理状况都得到了很大的改善。因此，情绪调节能力的改善除了帮助病人缓解疾病的负面心理体验外，也为其重塑生活诗性提供了一个良好的心理基础。

二、乳腺癌康复期患者人文关怀实践

（一）现有实践模式分析

1. 护理层面的人文关怀

对于乳腺癌康复期患者而言，在开展人文关怀过程中，护理人员与患者的接触最为直接，因此，需给予乳腺癌患者人性化护理干预，这是现阶段护理人员实施人文关怀的主要方法。人性化护理是一种基于患者实际情况所采取的一系列针对性的护理手段及方法，在对乳腺癌康复期患者进行心理护理的过程中，护理人员通过对患者进行定时的心理测评，掌握患者的情绪状况，并给予相应心理疏导方式，例如耐心倾听、开导、鼓励等方式来减轻患者的焦虑抑郁情况^[4]。人文关怀护理模式可有效提升患者生活质量以及护理满意程度，在一项针对200例乳腺癌患者开展的随机对照研究中表明，研究组加用人文关怀护理后

SAS(49.16±2.15) 分及 SDS(50.33±3.21) 分明显少于对照组，说明人文关怀对于心理状况有积极的影响；通过开展健康教育、康复锻炼等，引导病人逐步走向家庭、社会。但由于医疗资源有限，并且护理人员没有经过专业的培训，但仍有部分医院的人文关怀护理工作存在较大困难。所以，如何改善护理资源以及提高护理人员的能力也是日后亟待解决的问题之一。

2. 社会支持系统的作用

除护理领域的人文关怀外，在促进乳腺癌康复期患者心理重建及提高生存质量方面，来自社会的支持也是必不可少的重要因素。家庭是最基本的社会支持单元，是患者赖以生存的情感依托和物质保障。一项关于乳腺癌患者的研究发现，患者住院期间获得关爱的满足感与住院满意度密切相关，而在关爱的来源中，主要还是来自于家人。社区以及一些公益性组织也给病人提供了一些支持性服务，例如康复训练、心理疏导、志愿服务等，在一定程度上为患者提供了切实的帮助，并逐渐恢复了患者的社交功能。

（二）创新人文关怀实践模式探索

1. 艺术治疗的应用

随着现代医学模式的发展，艺术治疗作为新兴的人文照护方式，越来越受到关注，在促进乳腺癌康复期病人心理重建方面发挥着积极的作用。艺术治疗是指利用音乐、美术、舞蹈等形式进行的一种新型心理治疗方法，旨在借助艺术活动，帮助病人抒发情绪、缓解焦虑。并促进他们的创造性和自我表现力。音乐疗法已被证明可以有效减轻乳腺癌患者焦虑及抑郁的程度。一项针对74例乳腺癌术后病人研究发现，经过音乐疗法干预后，观察组的强迫量表得分(1.25±0.66)、抑郁量表得分(1.67±0.54)和敌意量表得分(1.69±0.73)均明显低于对照组，通过自由绘画或者主题绘画，患者能将其内心复杂的感情以视觉的方式表现出来，达到发泄情绪、重构自我认识的目的；而团体艺术中患者与团体其他成员之间的交流与协作，能建立新的关系网络并提高社交能力及社会联结度。有针对乳腺癌患者参与院外团体视觉艺术的真实经历质性研究显示，经过艺术活动之后，大多数患者都感觉更加有爱、更加被关注了，并且感到人与人的关系更加亲密，这有利于提高患者的住院满意度，也有利于患者更好地回归到正常的社会生活中去；但是由于缺乏专业的艺术治疗师，以及进行艺术治疗的成本较高，在一定程度上限制了艺术治疗的发展及应用。因此，未来需要进一步完善艺术治疗的相关培训体系，并探索低成本、高效益的实施路径，以使其惠及更多患者。

2. 同伴支持项目的开展

同伴支持计划是一种新型的人文关怀方式，它是由病人之间相互提供帮助和支持的一种体验式沟通活动，在此过程中可以传递对疾病的认识以及恢复的信心，并鼓励病人积极面对生活。同伴支持计划有多种形式，如同伴教育、同伴会谈、网络论坛等，它的最大优点是群体中的个体由于经历过相同的事件而容易引起彼此间的共鸣，使得支持更有方向性和目的性。聆听别人成功的经历，从中受到激励，找出解决困难的方法，进而得到发展，完成心理重塑的过程。但是该活动效果很大程度上取决于同辈支持

者的能力水平及交流技巧,在没有经过专门训练的情况下可能会出现支持效果良莠不齐的现象。第二,部分患者可能会有参加同伴支持项目的抵触情绪,在了解了其他患者的疾病进展情况甚至复发情况后,会产生新的担忧和害怕。所以今后应加强同伴支持者们的培训以及严格的遴选和评价体系,保障该项目的有效实施及持续发展。还应结合现代信息技术,开发线上同伴支持平台,扩大项目的覆盖范围,使更多患者能够受益于此^[5]。

三、人文关怀实践面临的挑战与应对策略

(一) 资源分配不均

由于地域的不同,在对乳腺癌康复期患者进行人文关怀的过程中所拥有的资源是不同的,由此导致其人文关怀程度也不同,并且人文关怀效果也有一定差距。例如,发达地区的医院在医疗资源上比相对落后的城市有着更多的优势,比如更加先进完备的仪器设备、高水平的医疗团队等等;反之,则可能缺少一些专业的医疗设备及医护人才。公益机构、志愿服务团队等社会资源在城市开展活动比农村多得多,在一定程度上造成农村患者无法得到及时有效的心身关怀和服务。这种资源分配的不均衡不仅限制了人文关怀实践的覆盖面,也使得服务质量参差不齐,进一步加剧了患者之间的心理健康差距。

(二) 专业人才培养不足

虽然人文关怀对于乳腺癌康复期患者的身心重建起到重要作用,但是目前在我国缺乏相应的人文关怀的专业人才教育及培训。人文关怀实施者主要是专业的医务人员以及心理治疗师,在我国这些人员对人文关怀的理解、知识及技巧均有所欠缺,不能满足患者的需求多样性。例如很多医护工作者由于在学习中偏重医学治疗技术和操作技术,对于心理学、社会学等方面的知识了

解较少,在临床实践中无法及时发现患者的心理需求并给予科学有效的疏导。心理咨询师的培养尚不完善,另外,在专一性方面,如在乳腺癌康复期的专业化培训方面,缺乏相应的人才队伍来支撑人文关怀活动开展深度及广度,并取得良好的效果。

(三) 应对策略

针对资源分配不均的现状,应该从政策支持以及区域性协调等方面出发进行医疗及社会资源的有效分配,进而优化资源利用率,减少地区差异性。首先,在政策上国家对落后地区给予更多关注,增加财政拨款力度或者提供减税免税优惠政策来帮助基层医院改善服务情况,并且促进高端医疗服务资源下沉到基层^[5]。可以采取“帮扶”模式,发达城市医院定期派专家到落后地区进行指导教学工作,培养当地医务人员的人文素养相关知识和技术。此外,协同共享同样也是有效整合资源的方式之一,在各地区之间搭建交流平台,最后,还将从艺术治疗及同伴互助等新实践出发,分析如何弥补人文关怀的缺失,在资源分配以及人力队伍建设等方面提出相应的对策建议。

四、结论

乳腺癌康复期患者的心理重建是长期复杂的系统过程,需要医疗、家庭及社会的共同参与。人文关怀作为先进的护理观念,对乳腺癌康复期患者的心理重建提供了理论基础与实践方式。通过全周期个案模式实施、个性化心理干预、多元化康复指导、搭建社会支持体系的人文关怀实践措施,可有效改善患者心理危机,有利于患者的身心健康恢复,提高患者生活质量,在今后的工作中,应当继续加强对人文关怀理念的普及及运用,不断完善乳腺癌康复期患者心理重建工作模式,为乳腺癌患者送去更多的人文关怀。

参考文献

- [1] 石岚,董赞,刘桂凤,等.聚焦乳腺癌患者“心理痛苦”视角下的人文关怀模式[J].井冈山大学学报(自然科学版),2021,42(1):101-106.
- [2] 王黎,申文荣,景剑,等.人文关怀在提高乳腺癌患者生活质量和护理满意度中的应用[J].河北医药,2021,43(10):1592-1594.
- [3] 刘影.人文关怀护理对乳腺癌患者生活质量和护理满意度的影响[J].当代护士(中旬刊),2021,28(29):80-82.
- [4] 李楠.人文关怀护理及心理干预对乳腺癌患者康复信念的影响[J].中外女性健康研究,2019,(23):76+164.
- [5] 洪丹.人文关怀护理及心理干预对乳腺癌患者康复信念的影响效果[J].中国实用医药,2018,13(9):163-164.