



日常生活中我們總難免有情緒起伏變化，但是對巴金森病友來說，因為生病而帶來的心情轉變，則更包含了憂鬱、焦慮、憤怒及易怒等「非動作症狀」，這些狀況對生活品質、人際關係的影響，甚至不亞於動作障礙。

本刊特別開闢「OPEN MIND 敞開心扉」這個專欄，探討病友的情緒問題，包括情緒障礙的成因及因應之道，希望在您遇到情緒問題時能有所幫助，或是有助於您整理狀況與醫師討論。

確診後的心情轉折五階段

正向思考，拒絕沮喪來攪局

美國社會心理學家費斯汀格（Festinger）提醒我們：

人生中雖有 10% 無法掌控，但 90% 則掌握在自己手中！

罹患巴金森不是自己能決定的，但我們可透過積極正向的人生態度，快速度過沮喪期，展開新生活。

文／余睿矜 國立成功大學行為醫學研究所副教授
國立成功大學健康照護研究所副教授
國立成功大學附設醫院精神科兼任臨床心理師
國立臺灣大學附設醫院神經科兼任助研究員

我們都知道人不可能一輩子無病痛，遲早會遭遇疾病挑戰；但是當疾病來襲時，卻很難泰然面對。大部分的健康管理資訊教導我們如何遠離疾病，卻很少提到該如何面對現實，與病共處。特別是像巴金森這種必須相伴一生的退化性疾病，病人面對的是生活型態的改變，身體狀況不確定能否改善，陷入情緒低潮在所難免。

巴友心事誰人知？

巴金森病不是無可救藥之症，隨著醫學的進步，只要診斷正確、醫療處置恰當，症狀幾

乎都可以獲得良好的控制，病患仍然能生活如常。

然而，大部分病友會經歷一段心情沮喪的過程。「這是真的嗎？」、「為什麼是我？」、「我做錯了什麼？」……被醫師告知確定罹患巴金森的患者，心中難免充滿疑惑、無助、怨嘆，甚至是絕望。這樣的心情多半來自對疾病的不了解，以及對未來無法掌控的擔憂。對於疾病可能帶來的不便、疼痛、失能，充滿恐懼；對個人角色與形象的改變無法接受；更擔心自己的病會變成家庭的經濟、人力、生活、心靈等層面的負擔。

內心調適五階段 面對巴病的



1 震驚與否認



2 憤怒期

面對巴病的內心調適五階段

一個初次被告知罹患巴金森的人，心情上多半會經歷一連串的起伏轉變，是人之常情；從一開始的震驚、否認，轉而憤怒、討價還價悔不當初；然後認清了事實無法改變，便落入沮喪；最後，學會勇敢面對現實，開始接受、調適。

學者分析整理出大部分的狀況，可概分為以下五階段；這五個階段並沒有明確的分界，在疾病適應的過程中，有時是交替或重疊出現的。

A. 震驚與否認

得知自己罹患疾病時，難免震驚、心慌意亂，沒辦法接受這樣的診斷結果。「會不會是診斷有錯誤呢？」這樣的想法盤據腦海，潛意識裡不相信生病的事實。有些病患可能到處求醫，看似為了尋求不同醫師的「第二意見」，但其實是在找尋自己想聽的答案。也有病患因不願

就醫而自行尋求其他治療方式；也有人求神問卜、禱告，實則是在尋求內心的安慰。然而，這些往往會延誤治療的最佳時機，甚至導致病情加劇。

B. 憤怒期

「世上有這麼多人，為什麼偏偏是我？」、「這世界上根本沒有神！」隨著病程發展，患者逐漸感受疾病帶來的影響，也認知到未來可能的狀況。當生病變成無法否認的事實，面對這樣的情況，患者容易產生怨天尤人的心情，覺得不甘心、不公平，也可能發洩到周遭的人事物身上。

C. 討價還價期

「早知道當初不要抽菸就好了。」、「如果我有多多運動，說不定就不會生病……」憤怒期過後，病人開始靜下來思索「事情是怎麼發生的？」，悔不當初之餘，是否能有轉寰的餘地？彷彿在跟



3 討價還價期

4 憂鬱與沮喪期

5 調適接受

自己的人生「討價還價」：「如果當初能做（或不做）什麼，也許現在就不會得巴金森了。」這個想法不斷出現在腦中。

D. 憂鬱與沮喪期

經過討價還價期，很顯然是無法改變什麼了。此時病患的心情會陷入低潮：「我的人生毀了，什麼事都做不了…」、「之後會不會像一起候診的那位先生一樣坐輪椅，需要別人幫忙？這樣的人生還有什麼意義呢？只會造成別人的負擔……」。憂鬱與沮喪像狂風暴雨般襲來，病友開始覺得人生沒有希望、活著沒有意義，甚至因而拒絕接受治療或不再與外界接觸，有些會產生自我放棄甚至自我傷害的行為。有時，不只是病人本身，就連家人、好友也可能被感染：因為不知道如何安慰病人，連自己也陷入低落的情緒，不知如何調適。

E. 調適接受

在經歷上述心情轉折的過程中，如果病患也一面就醫治療，此時症狀通常已獲得良好的控制，心情多半能恢復平靜，身心都做好適當的準備，便進入了調適期。此時，病人會瞭解「活在當下」的重要，開始接受目前的身體狀況，並安排新生活，準備與疾病和平相處；更有積極者，懂得從疾病中獲得成長。

費斯汀格法則帶來信心

美國社會心理學家費斯汀格（Festinger）提出了一個有趣的看法，被人們稱為「費斯汀格法則」。根據「費斯汀格法則」的主張，人們生活中遭遇的事件其實只佔了 10%；剩下的 90%，則是由你面對此事件的反應與態度所引發的連鎖反應所組成。簡言之，人生中雖有 10% 無法掌控，但 90% 則掌握在自己手中！

費斯汀格舉了一個「手錶事件」的小故事來說明他的看法。故事中，手錶陰錯陽差被摔壞的費先生，為何在手錶摔壞之後，連同家人都分別遭逢一連串的倒楣事？大家可以透過這個故事去揣摩：整起事件中，手錶摔壞其實只佔了 10%，但費先生的反應卻是全家人大走衰運的關鍵。不同的反應導致不同的結果，值得人人仔細思考。

將「費斯汀格法則」運用在巴金森病患的心情調適五階段中，我們不難發現：生病的人固然無法避免身體的變化，症狀惡化時也無法避免心情遭受打擊；但是病人卻可以「掌握自己的態度與想法」，讓整體調適狀況、生活品質提升。

費斯汀格的「費先生手錶摔壞事件簿」

｜事發經過｜

早晨，費先生將手錶放在洗手檯邊，他太太怕手錶被淋濕，順手把它移到餐桌上。兒子吃早餐時不小心把手錶碰掉到地上，摔壞了！

費先生大發雷霆，打了兒子，也把太太罵了一頓；他自己則連早餐都沒吃就開車上班去。半路上，他發現自己氣呼呼出門時竟忘了帶公事包，立刻折返回家。回到家門口，妻子跟兒子也已出門，他的鑰匙則在公事包中，只好打電話給太太。太太慌張地趕回家時，不小心撞翻路邊水果攤，賠了一筆錢且花了好久的時間才脫身。

折騰了老半天，費先生上班當然是遲到了，挨了主管一頓罵；一整天心情不佳，

下班前又因一樁小事跟同事吵了一架。

那天兒子也不好過，原本當天參加棒球賽志在奪冠，卻因早餐時惹惱父親而挨打，心情低落以致實力無法發揮，輸了比賽。

到了月底，太太的薪水袋也瘦了，因為那天請假送鑰匙回家，努力的整個月的全勤獎金也泡湯了！

｜狀況分析｜

在這個故事中，摔壞手錶只是 10%，後續發展的連鎖效應就是費斯汀格所說的 90%。如果時間能倒轉，費先生能重新選擇，在手錶摔壞後，採取不一樣的反應與態度，也許這一連串的倒楣事就不會發生了！

90% 掌握在自己手裡

病友及家人若能瞭解罹病的心路歷程與可能面臨的心理衝擊，便能學習與疾病共處：事先做好心理準備，坦然面對挑戰，甚至能把「危機」化為「轉機」。

抗病心理調適的首要任務是完備的心理建設：瞭解自己雖然生病了，生活上可能有些不便，但仍然可以享有正向的心情，如常過

生活。接著，更積極些，有些病友因為生病而更注重健康與養生，更懂得珍惜家人，生命也因為疾病的磨練而越發成熟、勇敢。

學習與巴金森相處是一段漫長的過程，面對身體與心理的變化確實不容易，但只要您調整心態，遵從醫囑，便能逐漸發展出屬於自己的疾病因應模式，巴金森病就難不倒你了！

