



## 靈性困擾 SPIRITUAL DISTRESS

病人/家屬  
教育指南

什麼是靈性困擾？

What is Spiritual Distress?

靈性困擾是一個人對信仰或價值體系的懷疑。它影響一個人的整體健康。它動搖一個人對生活的基本信念。

靈性困擾有那些徵兆和症狀？

What are the Signs and Symptoms of Spiritual Distress?

- 質疑生命的意義
- 晚上害怕睡覺，或其他的恐懼
- 對上帝或至高的主宰，產生憤怒的情緒
- 質疑個人的信仰
- 感到空虛；迷失方向
- 談論被上帝／至高的主宰拋棄的感受
- 尋求靈性上的幫助
- 質疑受苦的意義
- 疼痛及其他身體症狀也可以是靈性困擾的表現

那些情況需要報告安寧療護團隊？

What to Report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 任何以上所列的徵兆
- 藥物的副作用
- 依病人個性或當時病情的進展，病人出現的不適當行為
- 任何病情變壞的症狀
- 病人談到自殺的話題
- 曾經有過靈性困擾的病史
- 一般來說，對個人和人生已有不在乎的態度
- 突然否定或漠視以往的宗教或信念

## 我們能為靈性困擾的病人做些什麼？ What can be done for Spiritual Distress?

末期病人患有靈性困擾是很普遍的。但是，不是每個病人受困擾的程度和情形都一樣。

### 病人和家屬

- 不要認為請教醫療團隊是打擾他們。
- 向醫療團隊請教，證明你非常關心這個困擾。
- 找一些方法來尊重和實現病人渴望的宗教儀式及生活方式。

### 病人

- 記得，不是每個人都會有靈性困擾。
- 也許你不想和很多人說你的感受；但至少和一位你信任的朋友，談談害怕和擔憂的事，這是很重要的。
- 如果覺得自己不夠“靈性”，不要為難自己。
- 容許自己生氣，找人談談你的憤怒。
- 試著聽聽祈禱錄音。
- 試著靜靜地欣賞沒有歌詞的音樂。
- 當你疲累的時候，允許其他人和你一起或為你祈禱。
- 冥想會對你有幫助。
- 寫詩或藝術創作。
- 切記服藥。
- 原諒自己。

### 家屬

- 為病人提供安寧、舒適的環境。
- 即使不做任何事，願意陪伴在病人身邊也是一種支持。
- 尊重病人和維護病人的尊嚴。
- 儘量享受和病人在一起的時間，並想辦法留下美好回憶。
- 不要說“我知道你的感受”，因為您並不能體驗病人的心情。要感同身受他們因為疾病而逐漸失去熟悉及有意義的人、事、物。
- 寧願提供支持，不要試著“幫忙”。
- 當病人想要和家人、朋友維持聯絡時，給予充份支持。
- 傾聽病人的人生回顧。
- 如果病人要求或聯絡你的神職人員(牧師、神父等等)，請給予靈性上的支持。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料：

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA:  
Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Approved by the HPNA Board of Directors October 2005. Reviewed by the HPNA Education  
Committee January 2009.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助  
*Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.*