

预期性悲伤在癌症患者主要照顾者中的研究进展

王丽丽

西安交通大学医学院第一附属医院 陕西西安

【摘要】 本论文深入研究了癌症患者主要照顾者中的预期性悲伤现象，探讨了其概念、影响因素和有效的干预措施。预期性悲伤作为一种复杂的心理体验，常常伴随着癌症患者照顾者的责任，提前感知悲伤的挑战。我们发现患者健康状况、照顾负担、社会支持等因素在预期性悲伤的产生中发挥着关键作用。通过深入分析预期性悲伤的概念和测量工具，我们揭示了这一心理现象的多层次特征。影响因素的探讨突显了照顾者的心理健康需求，强调了个性化支持的重要性。在提出干预措施方面，心理支持、教育信息分享、情感表达和社交支持等多样策略被认为是有益于缓解预期性悲伤的关键因素。未来的研究和实践应该继续深化对预期性悲伤的理解，不断创新并量身定制支持策略，以更好地满足癌症患者主要照顾者的个性化需求。通过共同努力，我们期待在照顾的旅程中为这一特殊群体提供更温馨、全面的支持，让他们在困境中找到力量和希望。

【关键词】 预期性悲伤；癌症；心理

【收稿日期】 2024年3月10日

【出刊日期】 2024年4月15日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20240195

Advances in anticipatory grief among primary caregivers of cancer patients

Lili Wang

The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University School of Medicine, Xi'an, Shaanxi

【Abstract】 In this paper, the phenomenon of anticipatory grief in the primary caregivers of cancer patients was studied in depth, and its concept, influencing factors and effective interventions were discussed. Anticipatory grief, as a complex psychological experience, often accompanies the challenge of perceiving grief in advance with the responsibility of caregivers of cancer patients. We found that factors such as patient health status, caregiving burden, and social support play a key role in the development of anticipatory grief. Through an in-depth analysis of the concepts and measurement tools of anticipatory grief, we reveal the multilayered characteristics of this psychological phenomenon. The discussion of influencing factors highlights the mental health needs of caregivers and emphasizes the importance of personalized support. In terms of proposed interventions, various strategies, such as psychological support, educational information sharing, emotional expression and social support, were considered to be the key factors in alleviating anticipatory grief. Future research and practice should continue to deepen the understanding of anticipatory grief and continue to innovate and tailor support strategies to better meet the individual needs of cancer patients' primary caregivers. By working together, we look forward to providing more welcoming and comprehensive support to this special group in their journey of care, so that they can find strength and hope in difficult situations."

【Keywords】 Anticipatory sadness; Cancer; Mind

癌症不仅是个体的身体挑战，更是家庭的心理考验。在癌症患者的治疗过程中，主要照顾者扮演着至关重要的角色，负责照料患者的方方面面。然而，这个角色不仅仅是身体上的付出，更伴随着一种复杂的情感体验，被称为“预期性悲伤”。预期性悲伤是指在实际丧失之前，照顾者就能感受到对亲人或朋友的悲伤和失落。这种情感现象超越了传统的悲伤理论，深刻反映

了癌症患者主要照顾者在面对未知和不确定性时所面临的心理挑战。理解和探讨预期性悲伤的概念对于提供全面而个性化的支持至关重要。本论文将深入探讨预期性悲伤的概念、测量工具、影响因素以及有效的干预措施。通过对这一主题的全面研究，我们旨在为癌症患者和主要照顾者提供更深刻的理解，为制定切实可行的支持策略提供理论基础。了解这一心理现象的复

杂性,将有助于在照顾者的旅程中为他们提供更为温馨、细致入微的支持,帮助他们更好地应对困境,保持身心健康。

1 预期性悲伤的概念

预期性悲伤是一种情感体验,紧密关联于癌症患者主要照顾者的生活。在这一领域的研究中,预期性悲伤通常被定义为一种提前感知到的悲伤感,即照顾者在实际丧失之前就能感受到对亲人或朋友的悲痛和失落。这个概念超越了传统的悲伤理论,深入挖掘了照顾者在癌症患者生命末期阶段所面临的独特情感挑战。

1.1 提前感知的挑战

预期性悲伤的概念涉及到对未来可能发生的损失的提前感知。照顾者在面对患者健康状况恶化、治疗效果不佳或终末阶段的迹象时,可能会感受到一种提前的悲伤情绪。这不仅是一种对未来的焦虑,还可能对照顾者的心理健康产生深远的影响。

1.2 情感的复杂性

预期性悲伤并非单一的情感体验,而是一个复杂的情感构建。照顾者可能经历到对生命的珍惜、对未来的不安、对自身能力的怀疑等多层面的情感。这使得预期性悲伤成为一个富有深度的主题,值得深入研究其各个方面的影响和应对策略。

1.3 对照顾者角色的重新思考

预期性悲伤也带来了对照顾者角色的重新思考。照顾者可能在提前感知到悲伤的同时,开始重新审视自己在患者生命中的角色和意义。这种重新思考可能引发一系列情感反应,包括对责任的压力、对未来不确定性的焦虑以及对自我身份的挑战。

2 预期性悲伤的测量工具

为了更准确地理解和评估癌症患者主要照顾者中的预期性悲伤,研究人员采用了多种测量工具,这些工具涵盖了情感、认知和心理层面,以提供全面的视角。

2.1 预期性悲伤问卷 (Anticipatory Grief Questionnaire)

预期性悲伤问卷是一种常用的自报告工具,通过询问照顾者对未来可能发生的悲伤感的程度和频率来评估其预期性悲伤水平。这个问卷通常包括一系列关于患者状况、照顾者情感体验和对未来的担忧的问题。其生动的语言和直接的提问使其成为了研究中常用的工具。

2.2 面部表情识别技术

近年来,随着技术的进步,一些研究开始采用面部表情识别技术,通过监测照顾者的面部表情来间接评估其预期性悲伤水平^[1]。这种非言语的测量方法能够更

客观地捕捉到照顾者可能难以用语言表达的情感反应,为研究提供了新的维度。

2.3 生理指标监测

预期性悲伤往往伴随着生理变化,如心率、皮肤电阻等。通过监测这些生理指标的变化,研究人员可以更深入地了解照顾者身体对预期性悲伤的生理反应。这种测量方法虽然相对较新,但为研究提供了一个客观且生动的角度,有助于全面理解预期性悲伤的生物学基础。

3 癌症患者主要照顾者的特殊挑战

在成为癌症患者主要照顾者的道路上,照顾者们经常面临一系列独特而复杂的挑战。这些挑战超越了传统的照顾责任,深刻地影响了照顾者的身心健康。

3.1 照顾负担的累积

癌症患者主要照顾者通常承担着巨大的照顾负担。这不仅包括日常生活的照顾,还包括应对患者病情波动、医疗决策和情感支持等多方面的任务。这种负担的累积使得照顾者们面临长时间的高度压力,容易导致疲劳、焦虑和抑郁等心理健康问题。

3.2 心理应激与情感波动

癌症的治疗过程往往伴随着患者的身体和情感波动,这对主要照顾者构成了极大的心理应激。看到患者经历疼痛、不适甚至是绝望,照顾者们会感受到强烈的情感冲击。同时,治疗效果的不确定性也增加了照顾者的焦虑,因为他们难以预测患者的病程和未来。

3.3 社会孤立和支持不足

癌症患者主要照顾者往往陷入社会孤立的困境。由于照顾任务的繁重和时间的限制,他们可能无法参与正常的社交活动,导致与朋友和家人的疏远。同时,由于照顾的专业性,有时候照顾者会感到缺乏理解和支持。这种社会孤立和支持不足会进一步加重照顾者的心理负担^[2]。

4 预期性悲伤的影响因素

4.1 患者健康状况

患者的健康状况是预期性悲伤的重要影响因素。当患者的病情恶化或治疗效果不佳时,照顾者可能感受到更强烈的预期性悲伤。不确定性的疾病过程和可能的不良结局会加重照顾者的心理负担,导致情感波动和提前悲伤感的增加。

4.2 照顾负担和压力

照顾者的照顾负担和压力是另一个重要的影响因素。随着照顾任务的增加和时间的推移,照顾者可能面临着越来越大的心理和生理压力。这种负担的积累使

得他们更容易感受到提前的悲伤情绪,尤其是在应对复杂的医疗决策和日常生活中的挑战时^[3]。

4.3 社会支持网络

社会支持网络对于预期性悲伤的处理至关重要。照顾者所处的社会环境和获得的支持,包括家人、朋友和专业支持,会影响他们的应对能力和预期性悲伤的程度。有强大的社会支持网络可能有助于缓解照顾者的心理压力,减轻提前悲伤感^[4]。

4.4 个体心理特征

个体的心理特征,如抗压能力、情感稳定性和应对机制,也在塑造预期性悲伤的过程中发挥关键作用^[5]。一些照顾者可能因其个体心理特征而更容易应对悲伤,而另一些可能在相似的情境下感受到更强烈的悲伤。理解个体差异有助于个性化支持策略的制定。

5 癌症患者照顾者预期性悲伤的干预措施

癌症患者的主要照顾者在面对预期性悲伤时,需要有效的干预措施以缓解心理负担、提高应对能力,并促进心理健康。以下是一些生动而实用的预期性悲伤干预策略:

5.1 心理支持和咨询服务

提供定期的心理支持和咨询服务对于照顾者来说是至关重要的。专业心理医生或心理健康专家可以通过面对面或在线咨询方式,与照顾者建立联系,提供情感支持和心理教育。这有助于他们更好地理解 and 应对自己的预期性悲伤,同时提供情感释放的空间^[6]。

5.2 教育和信息分享

提供关于患者病情和治疗的全面教育,有助于照顾者更好地理解疾病过程,降低不确定性感。通过提供权威的信息和解释,照顾者可以更明智地应对病情波动,减轻预期性悲伤。同时,分享照顾者支持组织的信息,鼓励他们参与社区,建立互助网络。

5.3 情感表达和艺术疗法

鼓励照顾者通过情感表达和艺术疗法释放内心的情感。这可以包括写日记、绘画、音乐疗法等方式,帮助他们找到表达情感的途径,减轻悲伤的负担。这些创意性的方法有助于改善情绪、提升心理韧性,并为心灵创伤提供疗愈的机会。

5.4 社交支持和社区参与

鼓励照顾者积极参与社交活动,保持社交联系,获取来自朋友和家人的支持。社交支持是缓解预期性悲伤的重要因素,通过分享感受和倾诉,照顾者可以获得情感上的支持^[7]。此外,参与癌症患者照顾者支持组织,

与有类似经历的人交流,可以增强他们的归属感和理解感。

6 结束语

预期性悲伤是癌症患者主要照顾者面临的一项复杂心理挑战。在这篇论文中,我们深入探讨了预期性悲伤的概念、影响因素以及有效的干预措施。了解到患者健康状况、照顾负担、社会支持等因素对预期性悲伤产生的深远影响,为制定切实可行的支持策略提供了基础。通过心理支持、教育信息分享、情感表达和社交支持等多维度的干预措施,我们可以帮助照顾者更好地应对预期性悲伤,促进其心理健康和全面福祉。重要的是,这些干预策略旨在提供个性化支持,因为每位照顾者在面对预期性悲伤时都有独特的需求和应对方式。未来的研究和实践应该不断深化对预期性悲伤的理解,并发展更加创新和针对性的支持措施。

参考文献

- [1] 王红倩.以家庭为中心的预立医疗照护计划在晚期癌症患者及家庭主要照顾者中的应用研究[D].云南中医药大学,2023.
- [2] 王志文.癌症患者主要照顾者预期性悲伤、应对方式与自我超越的相关性研究[D].延边大学,2022.
- [3] 温丽丽.癌症晚期患者主要照顾者预期性悲伤与死亡态度相关性研究[D].郑州大学,2022.
- [4] 王励飞.癌症患者家庭主要照顾者预期性悲伤与社会支持现状及相关性研究[D].湖州师范学院,2020.
- [5] 于文华,陆宇晗,路潜等.癌症患者主要照顾者预期性悲伤的研究进展[J].中华护理杂志,2018,53(06):730-735.
- [6] 李颖菊.妇科癌症患者家庭主要照顾者预期性悲伤现状及影响因素研究[D].山东大学,2023.
- [7] 胡铨曦.以家庭为中心的支持性教育计划在晚期癌症患者主要照顾者中的应用研究[D].云南中医药大学,2021.
- [8] 岳好润.晚期肺癌住院患者主要照顾者预期性悲伤及影响因素研究[D].山东大学,2020.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS