

理解精神灵性、精神和生存困扰

Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

什么是精神灵性？ What is Spirituality?

精神灵性是人类的一个核心方面，人们通过精神灵性寻求自身的意义、目的和超越性（能够超越正常的限制或界限）。人们通过与自我、家庭、他人、社区、社会、自然以及重要或神圣事物的关系来体验精神灵性。精神灵性通过信仰、价值观、传统、实践、仪式和体验表现出来。¹

癌症患者可能有精神健康方面的需求。他们可能会开始寻找途径来：

- 求得生活的意义和目的
- 应对诊断结果
- 表达自我
- 贯通他们的信仰或信念

什么是精神困扰？ What is spiritual distress?

精神困扰是指精神健康的缺失。当某件事（例如癌症诊断）扰乱了您的核心认同和精神灵性时，就会发生这种情况。这是您的精神信仰体系与当前现实之间的冲突。精神困扰是对重大疾病的一种常见而且可以理解的反应。患者、家属和照护人员都会在心理上和情感上感受到精神困扰。它会引起担忧、恐惧、悲伤和愤怒等情绪。这些都会影响您的身体健康和康复。

精神困扰可能会让您产生这样的疑问：“为什么上帝让这事发生在我身上？”或“我做了什么才会遭受这个？”您可能会觉得在您生病时，神灵上苍抛弃或背叛了您。您可能会生气或无法祷告或冥想。您可能会失去参加任何典礼、仪式或文化庆典的欲望。

您可能相信“高我”即更高的自我，相信自己的命运自己创造 — 您所做的每件事都是“对”的：健康饮食，锻炼身体，做一个积极正面的人，拥有积极正面的想法。然而，您却被诊断出患有癌症。您可能会感到内疚或羞愧。您可能会问“为什么这发生在我身上？”或认为“这不公平！”这些感觉会影响您获得平和感或和谐感的能力。

精神困扰的感觉是暂时的，是可以管控的。精神困扰的感受通常会得到克服，并带来精神上的成长和更新，这反过来可能对康复产生积极的影响。

理解精神灵性、精神和生存困扰

Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

可能造成精神困扰的情况： Situations that may cause spiritual distress:

- 等待诊断结果或预后难料
- 重大或反复的挫折
- 身体疼痛或长期痛楚
- 您的精神信仰或文化信仰与医疗团队推荐的治疗方案不相一致
- 您觉得需要履行某种信仰仪式或文化仪式时，却无法做到或办到
- 家庭成员和照护人员可能会出现同情疲劳
- 代表亲人做决定的家庭成员也可能会遭受精神困扰

什么是生存困扰？ What is existential distress?

当人们想到自己将失去生命时，就会出现**生存困扰**。这种感觉包括无助、担忧、孤独、对死亡的恐惧、失去意义和目的。²

由于生存困扰，您可能会失去生活的意义和目的感。您可能会觉得自己没有了活下去的理由，而且会说“我现在生活的目的是什么？我不是真正地活着。我只是存在而已。”您可能会感到不知所措，说“我很害怕”或“我不知道该如何应对”。这些都是对重大疾病的常见反应。这些感觉都是暂时的，是可以管控的。

如果您正在经历精神困扰或生存困扰，请致电 604-877-6000 分机 672115，约见**精神健康从业人员**。

¹ 精神困扰的定义源自 Puchalski, CM 等人所著，“改善全人护理的精神层面：达成国家和国际共识”。《姑息医学杂志》第 17 卷第 6 期（2014 年）

² 生存困扰的定义源自 Vehling S, Kissane DW 所著，癌症的生存困扰：减轻因根本性的失却和改变而带来的痛苦。心理肿瘤学。2018;27(11):2525 - 30