

# 明白靈性、靈性困擾和存在困擾

## Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

### 什麼是靈性？ What is Spirituality?

靈性是人性中的一個核心範疇，人們透過靈性尋求自己的意義、目的和超越境界（能超越正常的規限或界限）。人們透過跟自我、家庭、他人、社區、社會、自然界以及重要或神聖事物的關係得到靈性體驗。靈性是透過各種信念、價值觀、傳統習俗、實踐行為、禮節儀式和經驗表達出來。<sup>1</sup>

癌症患者在靈性健康方面可能有需求，或會開始尋求各種方法去：

- 尋找生命的意義和目標
- 面對診斷
- 表達自己
- 與自己的信仰或信念建立聯繫

### 什麼是靈性困擾？ What is spiritual distress?

**靈性困擾**是指缺乏心靈健康。當某些事情（例如癌症診斷）打亂了您的核心身份和靈性時，就會出現靈性困擾，因為您的靈性信仰系統跟眼前的真實情況存在衝突。面對重病，靈性困擾是常見和可以理解的反應。病人、家屬和照顧者的精神和情緒都可能有這種反應，會出現擔憂、恐懼、悲傷和憤怒等情緒，而這些情緒有機會影響到您的身體健康和康復情況。

出現靈性困擾時，您可能會提出一些問題，例如：「為什麼神讓這種事發生在我身上？」或「我做了什麼令自己須承受這後果？」患病期間，您可能會覺得上主捨棄了或背叛了您，您可能感到很生氣或不能祈禱或冥想，可能不想參加任何的禮節、儀式或文化典禮。

您可能一直都相信能夠主宰自己的命運，做齊了所有「正確」的事情：吃得健康、勤做運動、態度積極正面、思想正向，但現在卻被診斷患上癌症。您可能因此感到內疚或羞恥，問自己「為什麼會發生在我身上？」或認為「太不公平了！」這些感覺都會令您難以保持心境平和。

靈性困擾屬暫時性，且可以有效處理。靈性困擾的經歷在過後往往都能得到化解，心靈也因此獲得成長和更新，反而有助康復過程。

# 明白靈性、靈性困擾和存在困擾

## Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

### 可能導致靈性困擾的情況：Situations that may cause spiritual distress:

- 等候聽取診斷或難以接受的預後消息
- 遇到重大或多次挫折
- 身體疼痛或長期受苦
- 當您的靈性或文化信念與您醫護團隊所建議的治療計劃不一致
- 當您覺得需要某種信仰或文化儀式時卻無法做到或得到
- 家人和照顧者可能因出現同情疲勞而身心疲累
- 代表摯愛作出各種決定的家人亦可能經歷靈性困擾

### 什麼是存在困擾？What is existential distress?

人們想到自己將失去生命時會產生**存在困擾**，這包括感到無助、擔憂、孤獨、害怕死亡及失去意義和目的。<sup>2</sup>

有存在困擾時，您可能找不到生命的意義和目的，可能覺得自己沒有什麼理由活下去，會說「我現在活著的目的是什麼？我不是真正的活著，我只是存在於世上而已。」這些說話。您可能會感到不知所措，並說「我感到害怕」或「我不知將可如何應對。」這些都是病人在面對重病時的常見反應，幸而這些感覺只屬暫時性，且可以有效處理。

如果您遇有靈性困擾或存在困擾問題，請致電 604-877-6000 內線 672115 聯絡**靈性健康執業人員(Spiritual Health Practitioner)**預約諮詢。

<sup>1</sup>靈性困擾的定義源自 Puchalski, CM 等人所著，“改善全人護理的精神層面：達成國家和國際共識”。《姑息醫學雜誌》第 17 卷第 6 期 (2014 年)

<sup>2</sup>存在困擾的定義源自 Vehling S、Kissane DW 所著，癌症的存在困擾：減輕因根本性的失卻和改變而帶來的痛苦。《心理腫瘤學》。2018;27(11):2525-30