

## 給面對手術的您



快要進行手術了，先靜下來，細想想，你有什麼擔憂？



假如你有很多擔憂，不用怕，你並不是唯一一個。研究顯示過半數的病人在手術前均有明顯的焦慮。

事實上，面對未知之數，焦慮反應是很正常的。適當程度的焦慮往往可給你足夠的警覺性，為手術作好準備；但過份焦慮則會為你增添身體和心理上的負荷。

## 處理焦慮有什麼好處？

外地及本港的廣泛研究已證明，在手術前有效處理焦慮，能為病人帶來以下好處：

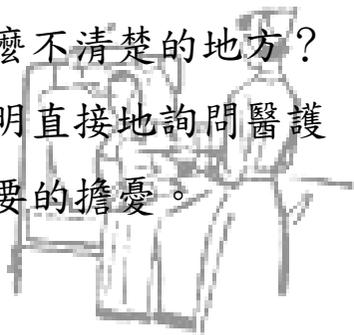
- ☺ 減低你的緊張情緒，以較放鬆和平靜的心情面對手術。
- ☺ 令身體較為放鬆，可減輕手術後可能出現的痛楚及不適。
- ☺ 負面情緒會抑制免疫系統，因此減低負面情緒有助手術後身體和傷口的復原。



## 輕鬆心情我有方法！

### 方法一 問！問！問！

憂慮往往來自不確定的情況。細想想，關於面前的手術及你要做的準備，你有什麼不清楚的地方？在適當時候，簡明直接地詢問醫護人員，減少不必要的擔憂。



### 方法二 和擔憂打招呼

研究證明當人主動地處理過一些危機訊息，會更準確地評估真正的危機，減少憂慮的感覺。

試想想，手術的好處和壞處分別是什麼？你對手術有什麼擔憂？這些思想合理嗎？對你放鬆心情有沒有幫助？有沒有更好的想法可以代替？

### 方法三 呼吸放鬆法

1. 躺在舒適的平面上，臉朝上，你可以彎彎腿，張開雙腳，鬆開束縛的衣物等等。
2. 雙手輕輕放在肚臍下方，閉上眼，想像有個汽球在肚子裡。
3. 每回吸氣，想像汽球充滿空氣，你的雙手跟著微微隆起。每回呼氣，想像汽球洩了氣，雙手跟著微微放平。
4. 待你愈來愈放鬆時，仔細注意呼吸的聲音和感覺。

### 方法四 意象放鬆法

想像一些真實或虛構的情景，如：過往的開心片段、輕鬆的感覺、被關懷的感覺……等等。

專注想像自己處身寧靜的花園，嗅嗅花香，看看蝴蝶，聽聽鳥聲...

### 方法五 與人傾談

試試對人抒發你關於手術的擔憂和感受，也可用紙筆寫下或畫出你的感受，都有助你釋放緊張情緒。

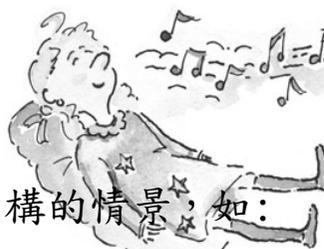


### 方法六 保持適量活動

適量的身體活動有助大腦釋放令人心情愉快及鎮痛的天然物質。因此，在手術前後，在醫療人員的建議下，保持適量活動。

### 方法七 聽聽音樂

很多病人也愛聽音樂解悶，原來除此之外，很多研究已證明，手術前聽音樂的病人的焦慮情緒較低。如果你手頭上沒有音響設備，何不在腦海中哼首你喜歡的歌？



祝你放鬆心情、早日康復！