新书摘

《因死而生》是一部临终关怀医生的工作手记,记录了一个个血泪交织的写实生命故事。在作者谢宛婷医生看来,善终,从来都不是选择“放手”或“不放手”那般简单。临终关怀照顾着生命即将走向终点的人,然而有些时候,生命还没走向终点,选择却已经走向终点。如何陪伴病人走好人生的最后一里路,或许你能从这些真实故事和专业建议中找到答案。

永远都不让你感到走投无路

□谢宛婷

幻听怂恿着她自杀

那时,水姨正饱受盐酸灼伤食道重建手术成功二十余年后,莫名其妙又跑出来的并发症之苦。因为无法吞咽与呼吸困难,水姨在外科医师的照料下,做了一个气切造口,让呼吸功能可以稳定,然后经历了数次非常痛苦的食道扩张术。

中间有段时间症状改善良好。水姨以为可以重拾过去手术后平稳的日子,孰料这一回不到半年,症状又全部复发。

外科医师帮水姨安排了检查,发现之前扩张的地方并没有问题,因此也没有必要继续做扩张治疗,但也发现了食道与喉头的肌肉,几乎没有在动弹,这就表示要仰赖原有的喉咙与食道继续吞咽食物,已经不再可能。如果要进食,接下来,就只有考虑人工造瘘口一途了。

但是水姨拒绝了,经过了这二十多年饮酸自尽、重大手术、持续进展的思觉失调症、反复的食道扩张术等种种历程,身心逐步地被摧枯拉朽,不但失去了最基本的生活功能之一,也被宣示着,她从一段又一段的抗战中败下阵来。一直无法获得稳定良好控制的幻听,不时地怂恿着她自杀。陆续几次企图自杀,也没有死成,现在还要面临侵入性维生医疗的抉择,水姨累得再也抬不起脚。

外科医师拨了电话到我的诊间,问我是否能见一见这对母女,看看有什么方法可以帮她们。

我知道我们能帮上水姨和她女儿一些忙,但我得和她们见面,才有办法谈,也才有办法了解她们的需要是什么。水姨真的非常想死。她说,现在只要让她独处,她一定会马上想办法寻死。幻听的声音告诉她,她是个该死的人。而近几次的就诊,医师也告诉她,没有办法了,更加深她认为自己没有任何存活价值的想法。

水姨说这些话的时候,她女儿一直专注地听着,并不像其他焦急的子女一直插话,并且徒劳无功地说着要父母不要胡思乱想这样的话。

我用“事实”与她谈

即使受严重的幻听精神症状的干扰,一直以来,水姨的认知能力并没有受损,对事实利益的衡量,也一直还是很妥当的。因此,我想请水姨想远一点,如果真的照她的想法去进行,到底结局是不是如她所想象的一般。毕竟大多时候,病人所假想的做法,和医疗实际上会发生的状况,可是相差了十万八千里。

“水姨,如果你真的死在家里了,你觉得女儿会因此而轻松,还是更麻烦?”

水姨愣住了,我想,应该没有人这样和她谈过话。

“我也不知道。如果我真的自杀死了,我女儿会怎样?”

“水姨,你如果是意外身亡的,所以女儿要接受警察的调查,就算这些例行的询问很快就会结束,你也必须等到检察官和法医来司法相验后,才能拿到死亡诊断书,才能开始忙后续的事。而且你们住大楼耶,这些事一来一往,应该会有很多邻居来关心或好奇吧。女儿还要应付这一些喔!”

“我不要再给我女儿添麻烦了。好,我不自杀了。可是我真的不想要任何外来的医疗了。我真的活得很辛苦。”

即使如此,我们还是知道独处对水姨来说,是危险的,所以我很快地和她女儿讨论了几个方案。讨论来,讨论去,似乎只有去照护机构的方案最可行,但是大多数的机构其实不太愿意照顾有精神疾病的病人,就是得碰碰运气,而女儿的效率也很惊人,下午竟然就找到了一个愿意帮助她们的机构。

暂时性安置好,没有安全的大疑虑后,我们开始执行水姨的照护计划,目标是确保死亡前的尊严、无痛苦,所以开立了药物缓解气道与喉咙的阻塞、分泌物多的症状;与治疗师合作,找寻简单补充水分、较能够吞咽成功的方式;会同精神科医师访视,更改处方,让幻听改善;也慎选抗精神病药物,降低可能会影响吞咽功能的风险。

当爱着的人不再继续努力

水姨年轻的时候,遭到自己已有家室的老板性侵,生下现在身边这个女儿后,一度精神崩溃。她便是在那时喝了盐酸,企图自杀。自杀未遂,经手术治疗活下来后,水姨没有太多的本钱与筹码,可以自己谋生,便也只好在老板身边继续待着,也就是在那时,幻听等精神症状逐步出现。

水姨不敢让身边的人知道这件事,因此也就没有就医,直到发现老板甚至企图骚扰女儿,水姨才鼓足了勇气,带着女儿逃离老板的魔掌,开始清苦的生活,勉力地想要活下去。

女儿长大后,水姨没有隐瞒她任何的过去,而贴心的女儿,并没有对身世有任何的怨言,反而是更加心疼母亲。当女儿的能力足以养活自己的时候,她便带母亲离开伤心地,积极地找寻精神科医师就医,并且找到一份薪水足以自立与养家的工作,甚至也慢慢地步入人生正轨,结婚生子。

这期间,她一直带着妈妈,不曾有一刻放下妈妈,她是这个世界上唯一,也最了解妈妈受过什么苦的人。

妈妈为了活着,为了女儿,为了对自己的人生负责,在每一次走投无路的时候,都选择了坚强,而为了坚强,不知道吃了多少别人根本无法想象的苦楚,甚至用尽了远胜于别人一生的勇气。

这样努力的妈妈,当她真的累了,我们又怎么舍得去逼迫她,为了些什么,再勉强自己继续努力下去。

但是有时候,我们很难接受爱着的人不再继续努力,因为那样,不只像是他们放弃了自己,也放弃了我们和他们之间爱的联结,后者往往更加难以承受,仿佛不再继续努力,便是否决甚至抹掉了彼此之间共存的爱。

医师爱着他们的病人,所以无法接受病人不再继续努力;子女爱着他们的父母,所以无法接受父母不再继续努力;夫妻爱着他们的另一半,所以无法接受伴侣不再继续努力。

但是目标设定错误的努力,例如,希望已经蔓延、转移的癌症病人努力后康复,不啻像是西西弗斯推着大石。使尽浑身之力,推上山头的巨石,迅雷不及掩耳地,就又滚到了山脚下。

一心一意要把巨石推上山头,也就此忽略了所有山路上的风景。一心一意想要末期病人再度健康活着的期待,就像是西西弗斯的大石,而我们推着一个不可能成功的大石,却因此放弃了所有仅剩的美好。不如将这石头作为垫脚石,一起看向透过石头的高度,还能看见的风景。

女儿的坚毅与勇气和她的母亲如出一辙,所以在这么多苦难的日子里,她不但接纳妈妈不再想要推石头的决定,还能和她坐在石头上,一起认真过着可能所剩无多的人生。

让人欣慰的是,水姨的身心状态也逐步稳定。不只幻听改善、心绪平静,甚至通过简单的药物调整与复健训练,可以慢慢地再度进食。而很幸运的是,她入住的机构,也给了她一个非常自在的活动空间。

水姨感到非常安心,也感受到她不再需要为了自己要脱离苦难一事,声嘶力竭地抗争,开始试着去享受生命中小小的美好与幸运,会为了吃下几口饭而雀跃,为了外孙短短的陪伴而感到期待。

水姨终于又像是在过日子了。三个月后,水姨进食和精神症状更加稳定,也回了一趟家,参加了外孙三岁的庆生会。她现在定期回我的门诊拿药与诊视,告诉我:“我越来越好了!”看着她红润的脸庞,我想着,幸好,我们当初接纳了她对死亡的渴求,陪她一起进了深渊,也才能有陪她上岸的一天。

♥安心锦囊♥

确实合并有精神疾病而有自杀意念或企图的病人,通常需要精神科治疗团队的帮助,必要时,可能得住院,疗养一段时日。但是大多数的末期病人具有自杀的念头,常常不是因为忧郁,而是因为无望感。

在安宁照护中,评估病人是否有“失志症候群”,这是二十一世纪才开始受到重视的问题。“失志症候群”是指一个人因受苦于身体或精神疾病而产生的一组症状群,主要为心理或灵性上的问题,介入则以心理、灵性角度切入为主。

病人会产生无助感、被困住感,他们专注于个人的失败、缺乏有价值的未来,失去生活的意义与目标,也失去希望,适应动机下降,并且表现出社会疏离、孤立、缺乏支持感。若是这现象持续超过两周,就有可能是失志症候群的表现,但是一般人常误解为忧郁症发作,而要求其服用药物,病人也因此更难得到心理、灵性上的支持。

病人有自杀的意图,一定要让医疗人员知晓。医疗人员会协助相关资源的介入,以及照护环境的要点指导。

《因死而生》
谢宛婷 著
广西师范大学出版社

调查咨询
◆专业各类案件维权86759888

收购字画
◆求购15864536825

高讯
国家二级咨询师
心理咨询,抑郁舒缓,情感解惑!详询15666015131

公告挂失声明
◆解除劳动合同公告 根据我公司人事管理制度第九章的相关规定:连续旷工3日以上(含3日)解除劳动合同。济南七彩虹文化传播有限公司员工于进涛(身份证号:370126199510 05****)自2021年3月19日擅自离岗至今未归,严重违反公司规章制度,现已符合解除劳动关系的条件,本公司决定与其解除劳动合同。请于进涛到公司办理劳动合同解除手续。自公告之日起30日内未回单位办理解除合同手续的,视为自动解除合同。特此公告!济南七彩虹文化传播有限公司
◆济南工商行政管理局2005年8月25日核准的济南海纳科技图书有限公司营业执照(正,副本)丢失,声明作废。
◆济南海纳科技图书有限公司遗失公章一枚(编码3701027003592)、合同章一枚(编码3701027003593),声明作废。

诚信高价回收老酒
免费鉴定 上门收购
高价求购老茅台,60年代,70年代,80年代,90年至2008年的老茅台,新酒勿扰
18254188388

高价收购名家字画
旧书,老茶,瓷杂
电话:18866867078
地址:舜耕路6-1号(泉城公园东门北50米路东)大雅堂美术馆

精品资讯 订版电话:(0531)85196204

超市招聘女营业员一名
诊所招聘男后勤一名,30-45岁,陈老师,电话15275312688

招聘 铆工,下料工、焊工、管吃管住,工资面议,电话:18766403398

房屋出租
经十西路旁雅仕花苑
300平双层豪华装修未入住带150平院子独栋别墅超低价350万元出售联系电话15806644788孙先生

物流园区办公房屋出租
济南市济微路141号,联系人王先生13678828077

门头房办公室出租
济南市化工研究所(工业南路106号),电话88528627。

专业疏通
老技工疏通改管道装修
换铁管、改厕、堵漏、水管、抽粪
低价保修、诚信为本66815009

专业疏通改道修换马桶
杨15098882348
82217833打孔、抽化粪池

老工人低价疏通改管道
换铁管、改厕、水管、堵漏、抽粪
低价保通 18705310445

空调移修
正规 三联充氟 移修回收
85863908

家务便民
鑫鑫家政18306417176
月嫂,育婴师,家政,老人护理,保洁,钟点工。

搬家服务
五区连锁 平顺搬家 正规注册
88199798 88555511

正规发票 兔兔搬家 六区连锁
86730169
专业搬家、空调移机

正规注册 退伍老兵搬家 六区连锁
66978266
搬家、搬厂、空调、设备、长途

蚂蚁搬家
搬家、搬厂、空调移修
市中区85883509 历下区68686682
天桥区85880708 历城区55508857
槐荫区87521009 高新区55509981

济南106医院医养老年科
主任查房,专业护士,医保定点,接收失能
长期诚聘:各专业有证医护人员、护理员
电话:0531-81605733(医养科)
0531-87297111(人事科)
地址:经十路28722号(明星小区旁)
市区乘坐公交车至明星小区下车路南

济南锦泰护理院
医养结合、设备齐全、优质服务、价格合理
长期诚聘:护理人员
电话:86067888、15688862790
地址:经十路腊山立交桥段店南路124号
济南股骨头医院院内内侧

码上问养老
扫码提问 只需壹点
“码”上有我 守护银龄
扫描右侧二维码进入齐鲁晚报·齐鲁壹点情报站小程序提交您的问题,行业专家为您在线解答。
情报站

夕阳金秋老年公寓
民政局批准正规单位,新建公寓楼房间朝阳,每个房间带卫生间,阳台,清真食堂,设施齐全,医养结合,如需入住免费去接。长期聘护工
电话:87158977 87159877
地址:刘长山路延长线白马花园南区16号楼

央企品质·全国连锁·医养结合·室外花园
中海锦年长者公寓
来锦年,享受高品质养老生活
0531-88767799
济南·市中区·二环南路·中海国际社区C3

济南市幸福家园老年公寓
交通便利、临靠省立南院
设施齐全、优质服务
诚聘:护工 保洁
电话:82725111 15806410511
15806410117 15253186977

公建民营示范单位
利农社区养老服务中心
专业医护服务 社工服务 高端智能适老化管理设备收住自理、半失能、失能长者;长期照护保险、医保定点机构
咨询电话:18595257061 0531-55832999
地址:历城区山大南路31号

市中区燕柳老年公寓
专业照护自理、半自理、失能、失智老人
公寓拥有200张床位,交通便利,设备齐全,功能多样。优质服务,价格合理,集生活、居住、文化、娱乐、康复、疗养为一体。
地址:济南市经二路149-4号(经二纬一公交站牌)
电话:89999889 18663788080

颐年堂老年公寓
照护半自理、失能、失智老人
24小时监控房间
医养结合 免费试吃
招聘护工
地址:中山公园北门往北150米
电话:18560115870

万科商埠怡园长者公寓 三天两晚试住体验
市中心核心地段 · 紧邻三甲医院 · 医养结合(院内医保)
中医特色门诊 · 专业康复护理
凭报纸预约参观及试住体验
地址:市中区经三路83号 电话:0531-55518777

2019-2020连续两年评为“济南市最受欢迎的养老机构”之一
市中区社会福利服务中心(悠然亭颐养中心)
五星养老 文化养老 医疗护理 康复疗养 医保定点 7天试住
地址:市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 详询:88819955