

應用失眠認知行為治療於一位抗癌治療後病人之療效

奇美醫療財團法人柳營奇美醫院 精神科¹

奇美醫療財團法人柳營奇美醫院 血液腫瘤科²

林紀宇*¹、林維君²、黃文聰²、吳宗憲¹

目的：罹患癌症後，病人常須經歷生活變動與抗癌治療的身心苦痛，進而常合併有睡眠困擾。研究指出，抗癌治療中的病人有較高比例的失眠症狀，甚至在抗癌治療結束後，衍變成慢性失眠。失眠認知行為治療被認為是一有效的治療，且近年來在國外研究發現，應用於癌症治療後的病人具有良好的效果。本文將呈現一剛結束抗癌治療的病人，接受失眠認知行為治療的歷程與療效，並討論未來針對癌症病人失眠介入之可能方向。

個案簡介：病人為一 48 歲的女性，具乳癌診斷，剛結束抗癌化學治療，反應良好。病人過去未有精神科病史，自述罹癌前即曾有睡眠中斷的現象，尚不明顯，但在化療期間開始有明顯多次睡眠中斷的狀況，狀況到癌症治療後仍持續，故經血液腫瘤科醫師轉介前來進行臨床心理衡鑑與治療，病人後續共接受 1 次心理衡鑑與 3 次失眠認知行為治療的療程。

結果：經心理衡鑑後發現，病人具明顯較長的躺床與午睡時間，並有「失眠會影響健康」與「造成癌症復發」的擔憂信念，平日則是較鬆散的生活安排。療程內容根據個案主訴進行概念化後介入，包含睡眠心理衛教、睡眠日誌填寫、放鬆治療、睡眠時間限制與日常生活規劃。在治療後，個案自陳量表顯示：失眠嚴重度量表自 14 分降至 4 分；睡前身心狀態量表認知激發自 20 分降至 13 分、生理激發自 13 分降至 11 分；失眠失功能信念分數在失眠影響、失眠擔憂與藥物使用的分數降低；睡眠日誌檢核顯示，病人的睡眠效率自 63% 提升至 87%。此外，會談中顯示，個案也開始在白天安排固定運動時間、志工活動與培養嗜好，實踐有意義的癌後退休生活。

結論與討論：此個案在接受失眠認知行為治療後，具有良好的療效，其中以睡眠時間調整與限制與日常活動安排對個案的助益最為明顯。病人在罹癌後，因其對健康與睡眠的關注，具有過度補眠、躺床時間過多，致使睡眠效率降低、引發失眠的情況，在適當的衛教與睡眠時間調整後，可達到良好的睡眠品質。此外，本個案接受治療次數少，即可達到良好效果，未來研究可進一步了解癌症病人失眠的風險因子與特質，再進一步以階層式照護模式，因應病人需求與慢性失眠風險高低，提供睡眠心理衛教課程、失眠認知行為治療或其他不同程度之介入。