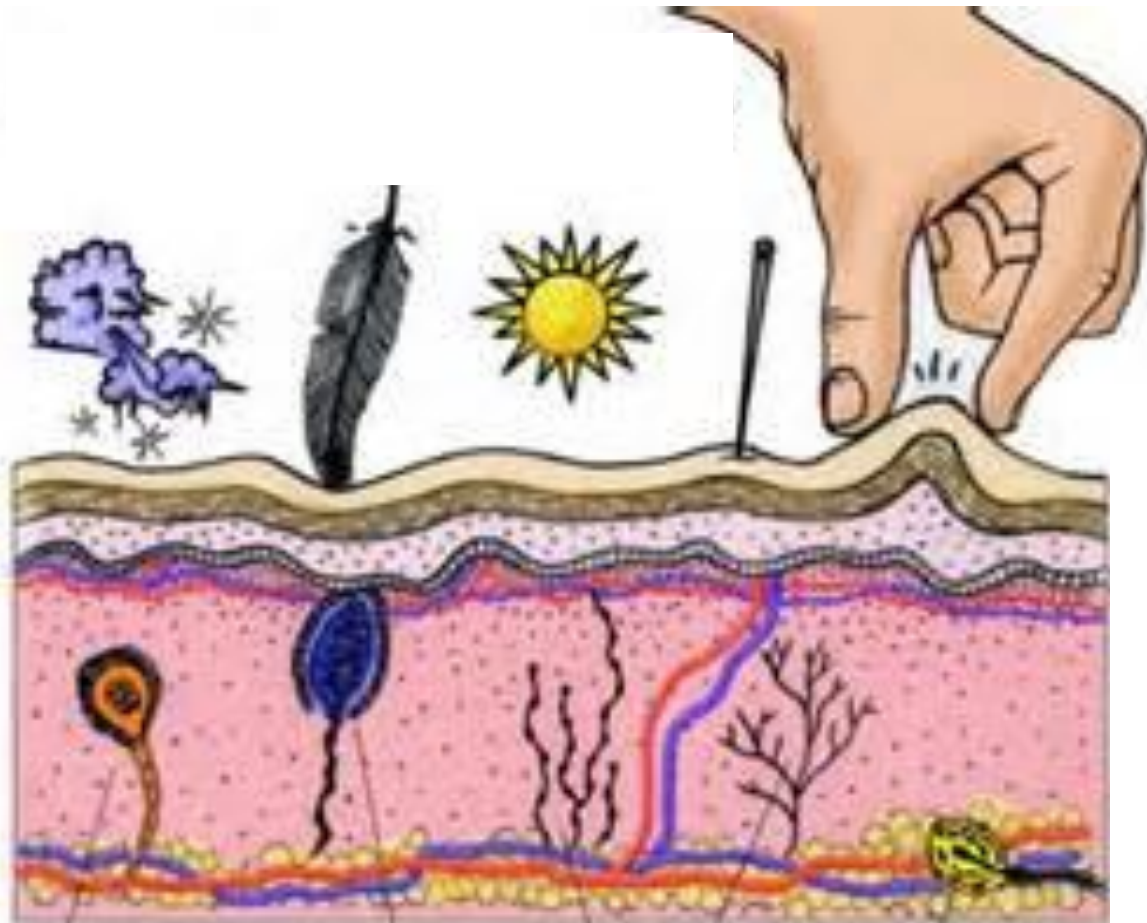


# 情緒／感覺與癌症的關係

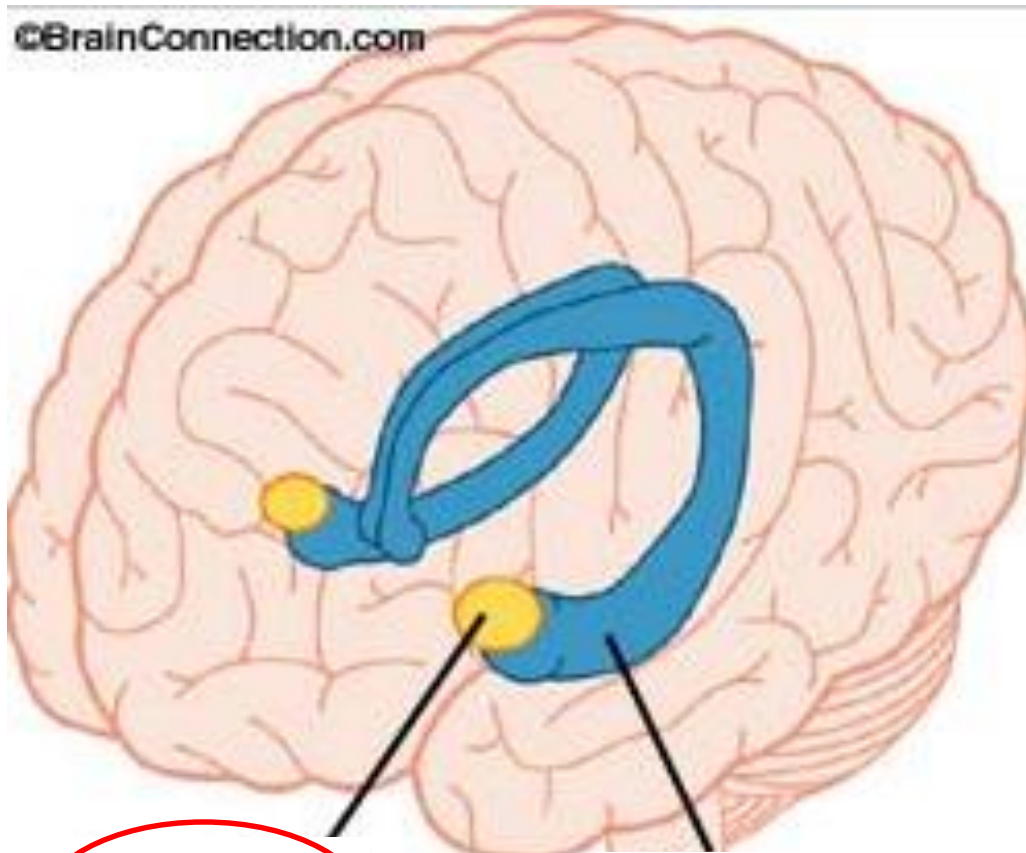
賴宇凡

04/2014





情緒



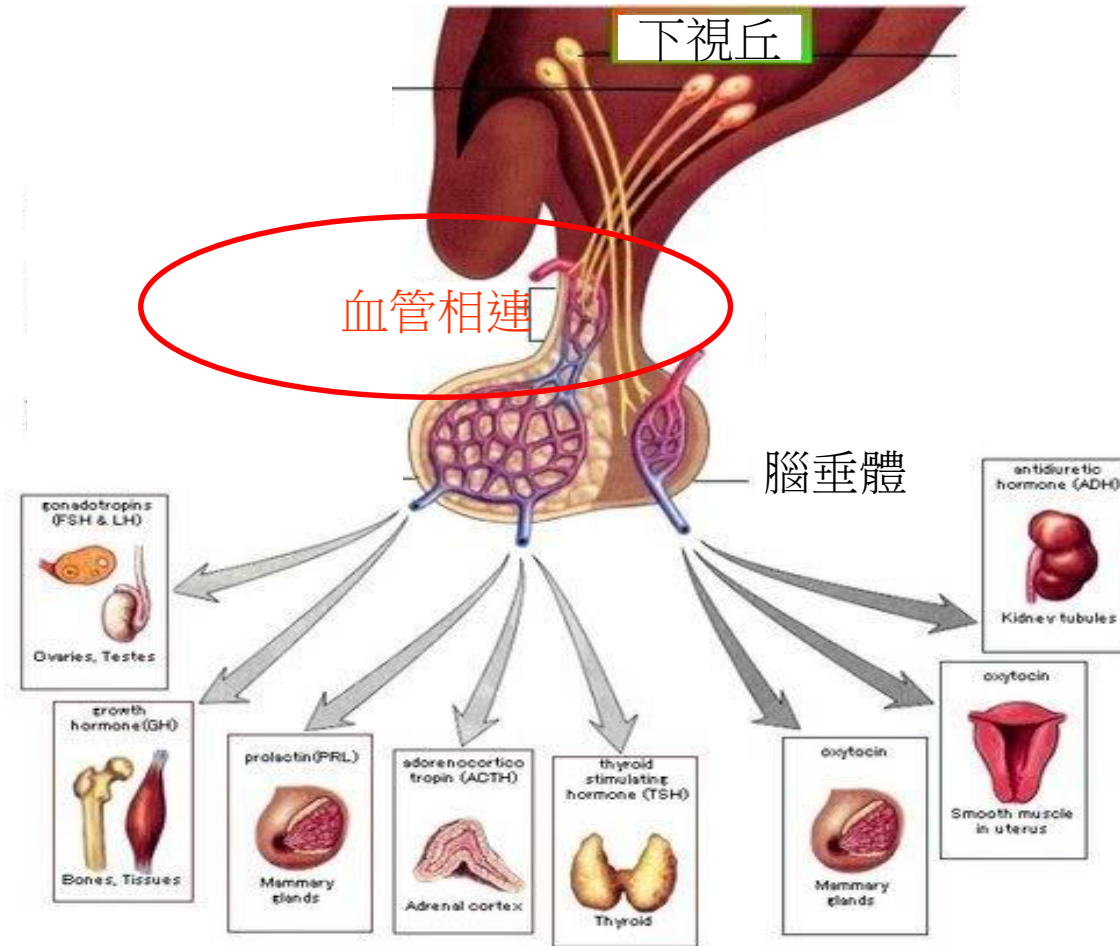
杏仁體

海馬迴

神經系統的一員

# 你的心情可以影響全身化學

反饋



下視丘-腦垂體-內分泌軸線

# 癌症病患的情緒／行為特徵

- 總是要meet deadline
- 追求完美
- 耽心
- 總是想要改變別人的想法
- 不管理他人行為



壓力大

壓力大

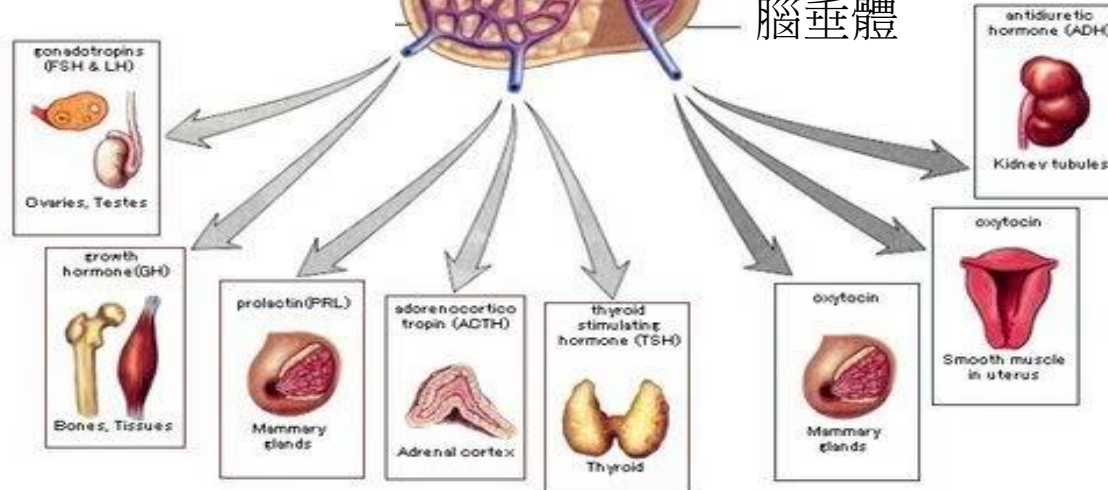
下視丘

血管相連

腦垂體

求生存

搏鬥逃跑  
Fight or flight



下視丘-腦垂體-內分泌軸線

求生存



壓力荷  
爾蒙  
耗盡



發炎  
不止





# 癌症病患的情緒／行為特徵

- 總是要meet deadline
- 追求完美
- 耽心
- 總是想要改變別人的想法
- 不管理他人行為



求生存



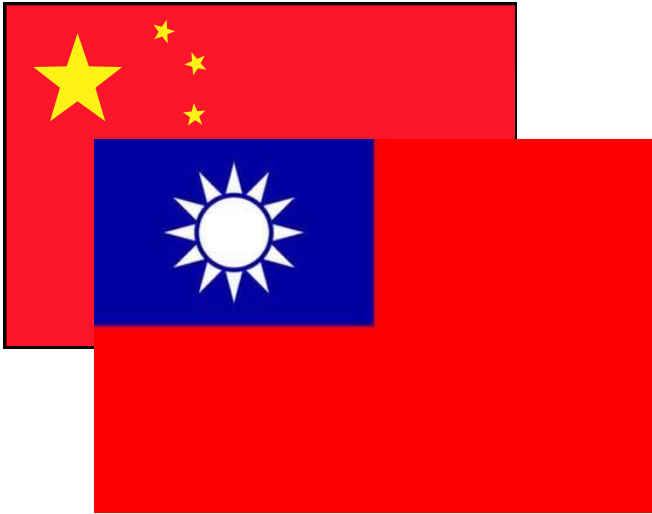
求生存

不敢體驗  
感覺



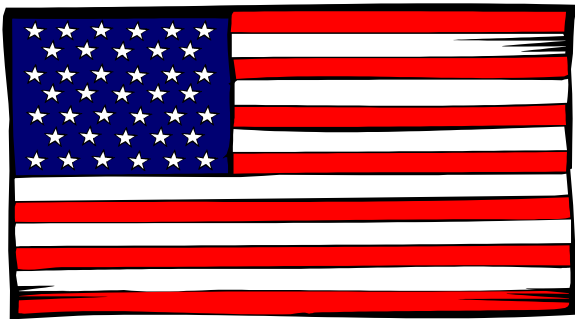
體驗  
感覺

# 為什麼沒有紀律的美國隊總會贏？



只要不輸就好  
只要生存

不敢體驗  
情緒



想要贏  
想要活得更好

體驗  
情緒

以生存為主的人怎麼吃？

# 不相信感覺



有皮的雞

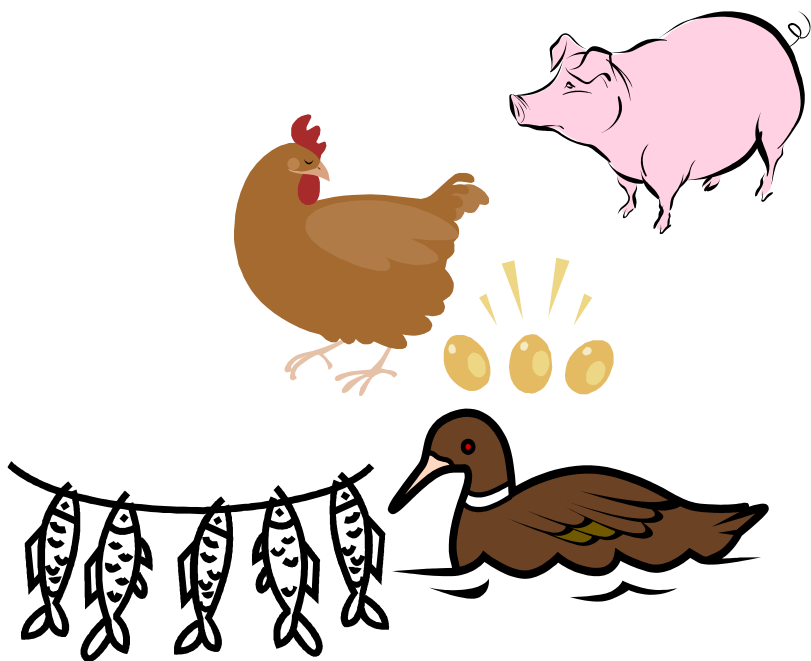
生活



沒有皮的雞

生存

# 不敢體驗不同的食物



生活

生存

# 不敢享受



享受吃飯的過程

生活



計算卡路里

生存



壓力大

下視丘

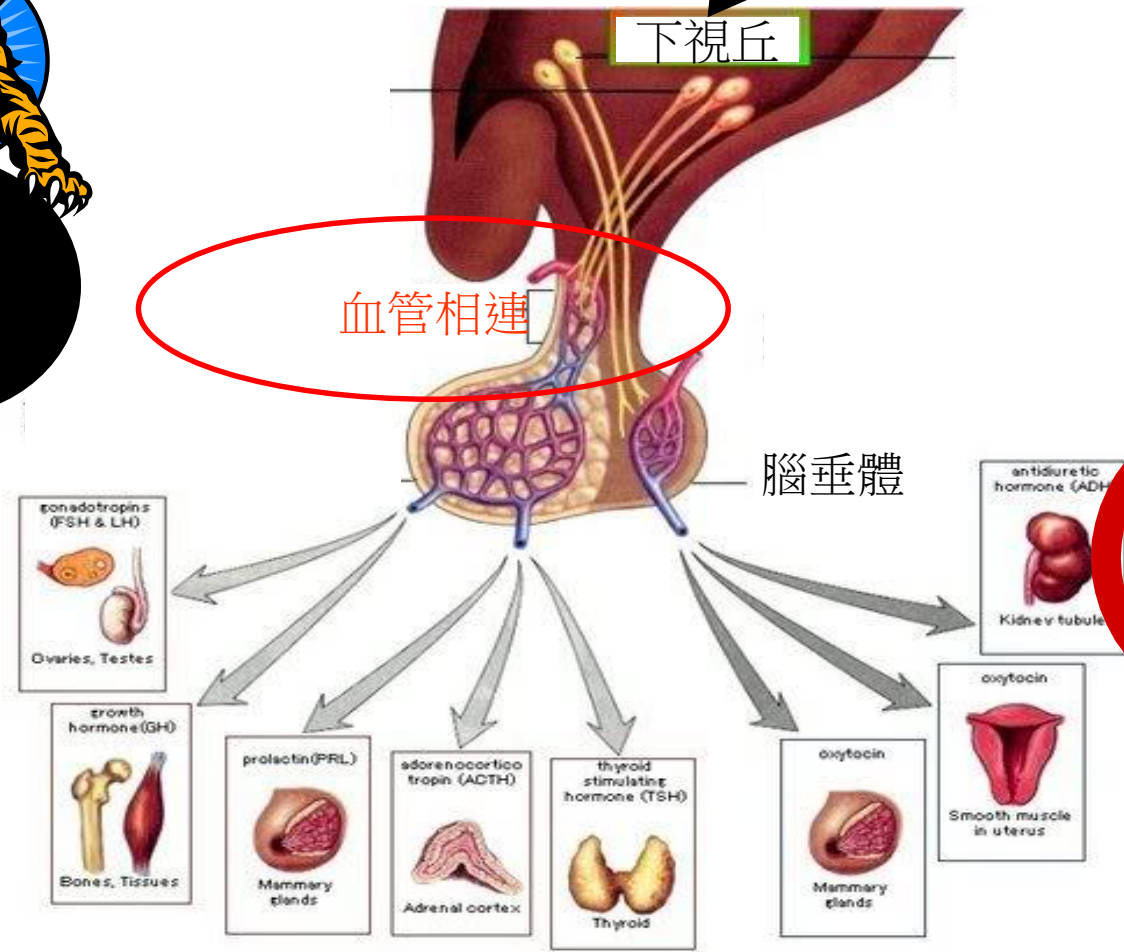
血管相連

腦垂體

生存

消化閉關

下視丘-腦垂體-內分泌軸線



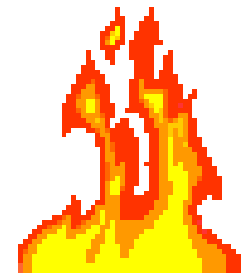
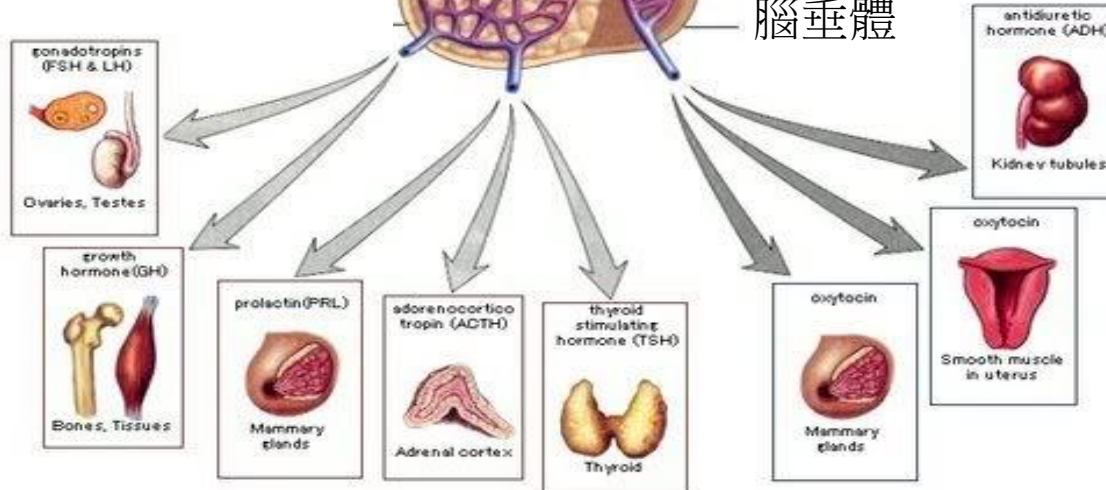
壓力大

下視丘

血管相連

腦垂體

生存

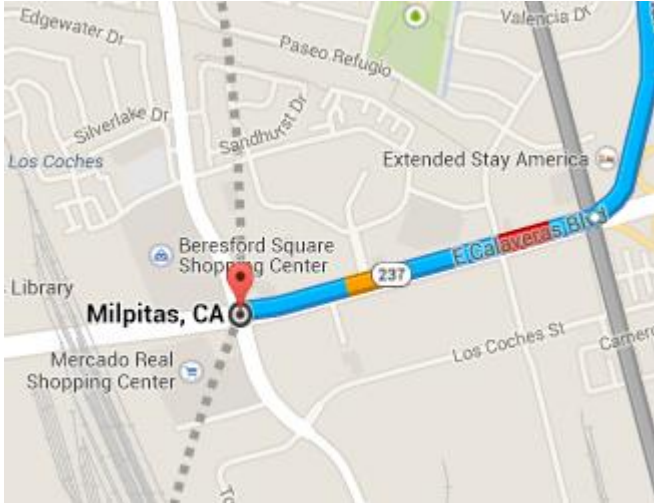


發炎

下視丘-腦垂體-內分泌軸線

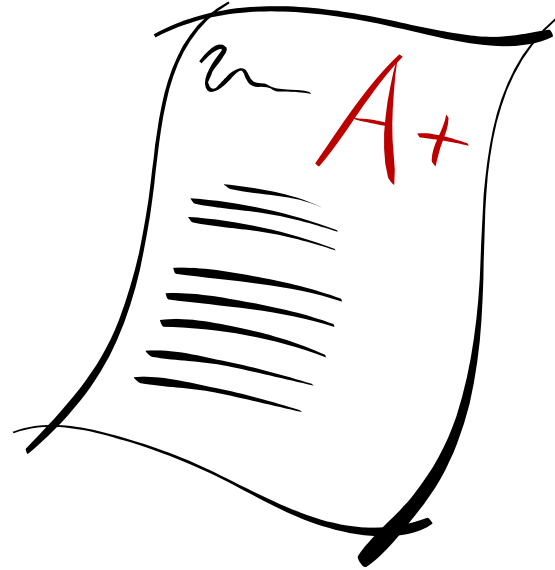
以生存為主的人怎麼過日子？

# 沒有過程、只要結果



享受過程

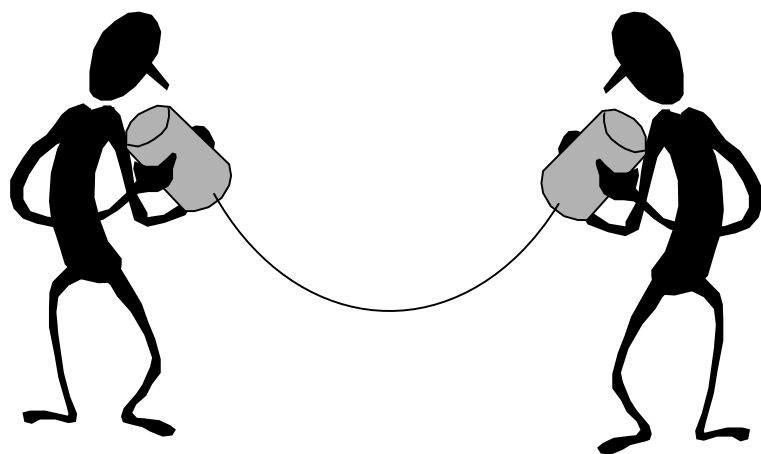
## 生活



追求完美、耽心

## 生存

# 不敢體驗自己的情緒



大膽溝通

生活



只要和平

生存

# 不敢讓他人體驗情緒



只管理行為、放思想自由

## 生活



總想改變他人想法

## 生存

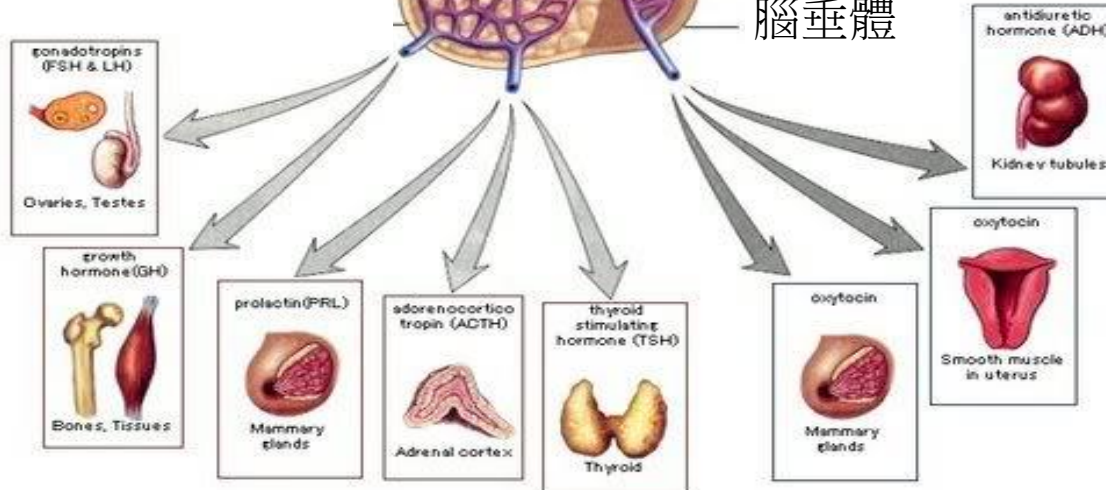
壓力大

下視丘

生存

血管相連

腦垂體



發炎

下視丘-腦垂體-內分泌軸線

該怎麼生活而不是生存？



# 體驗感覺

色



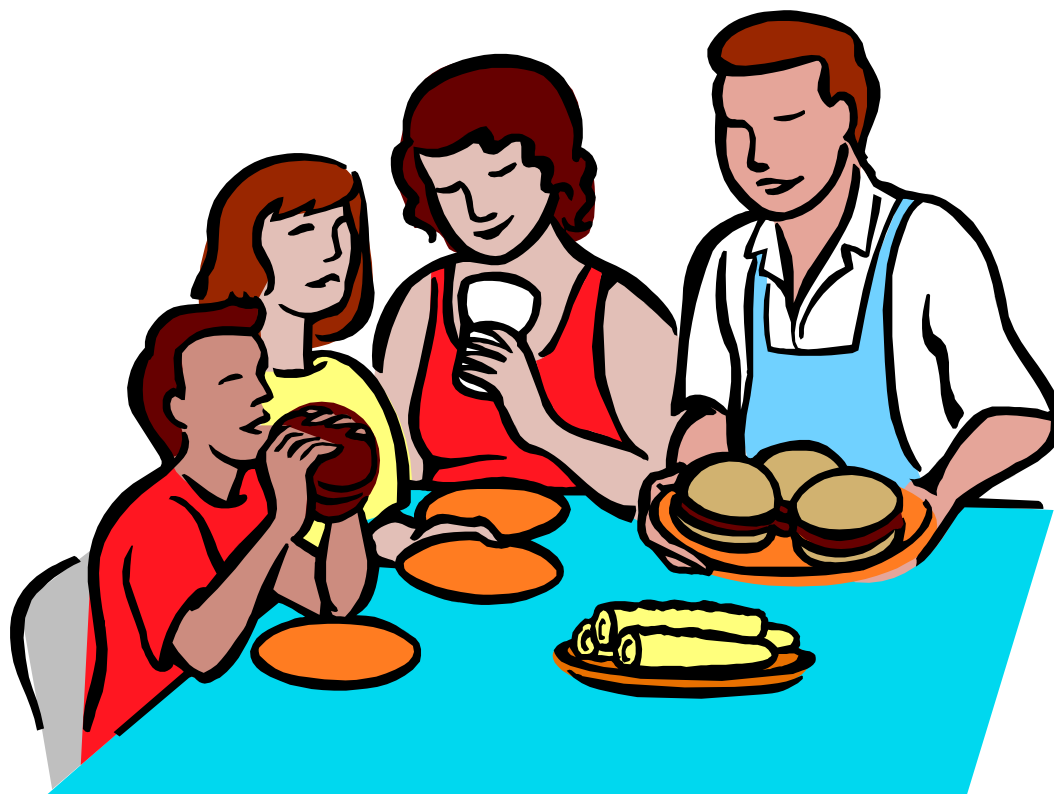
香

味

享受食物的色香味



每口咀嚼至少三十下



享受吃飯的伴、不要在吃飯時開批鬥大會



嚐試新的原型食物



把早餐换换



經過玫瑰花聞一下



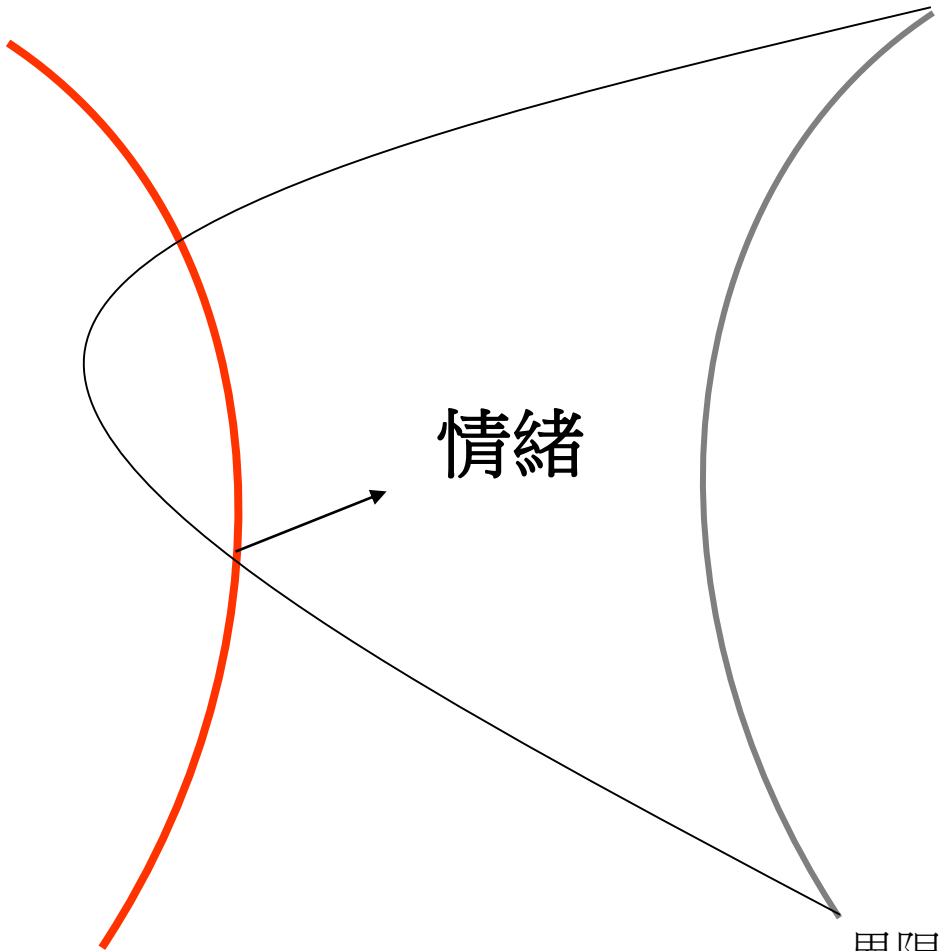


毛刷按摩



# 體驗情緒

我



界限

情緒

界限

他人

# 溝通情緒

別人做了什麼

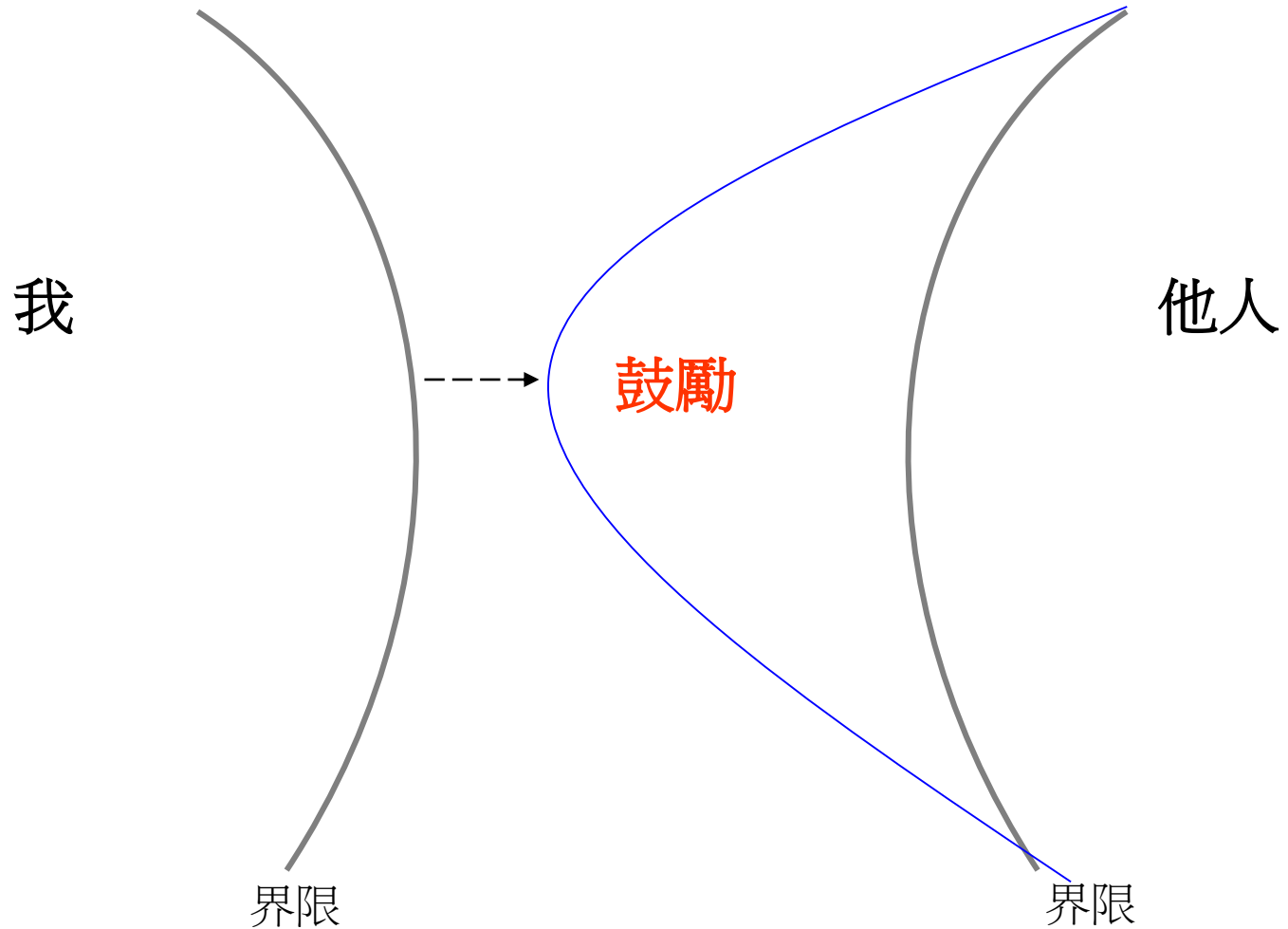
讓你有什麼情緒

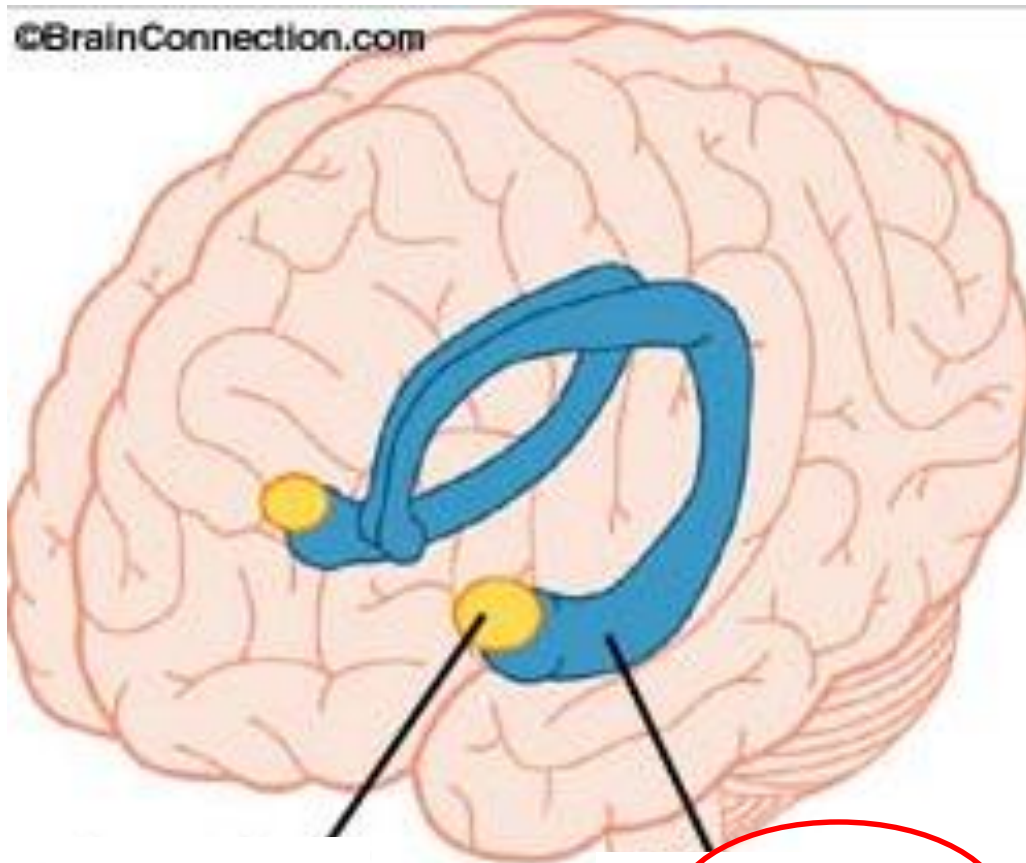
你遲到浪費我的時間，讓我很不高興，下次你如果能準時到，我會很感激。

你期望的行為

先鼓勵

# 管理行為





杏仁體

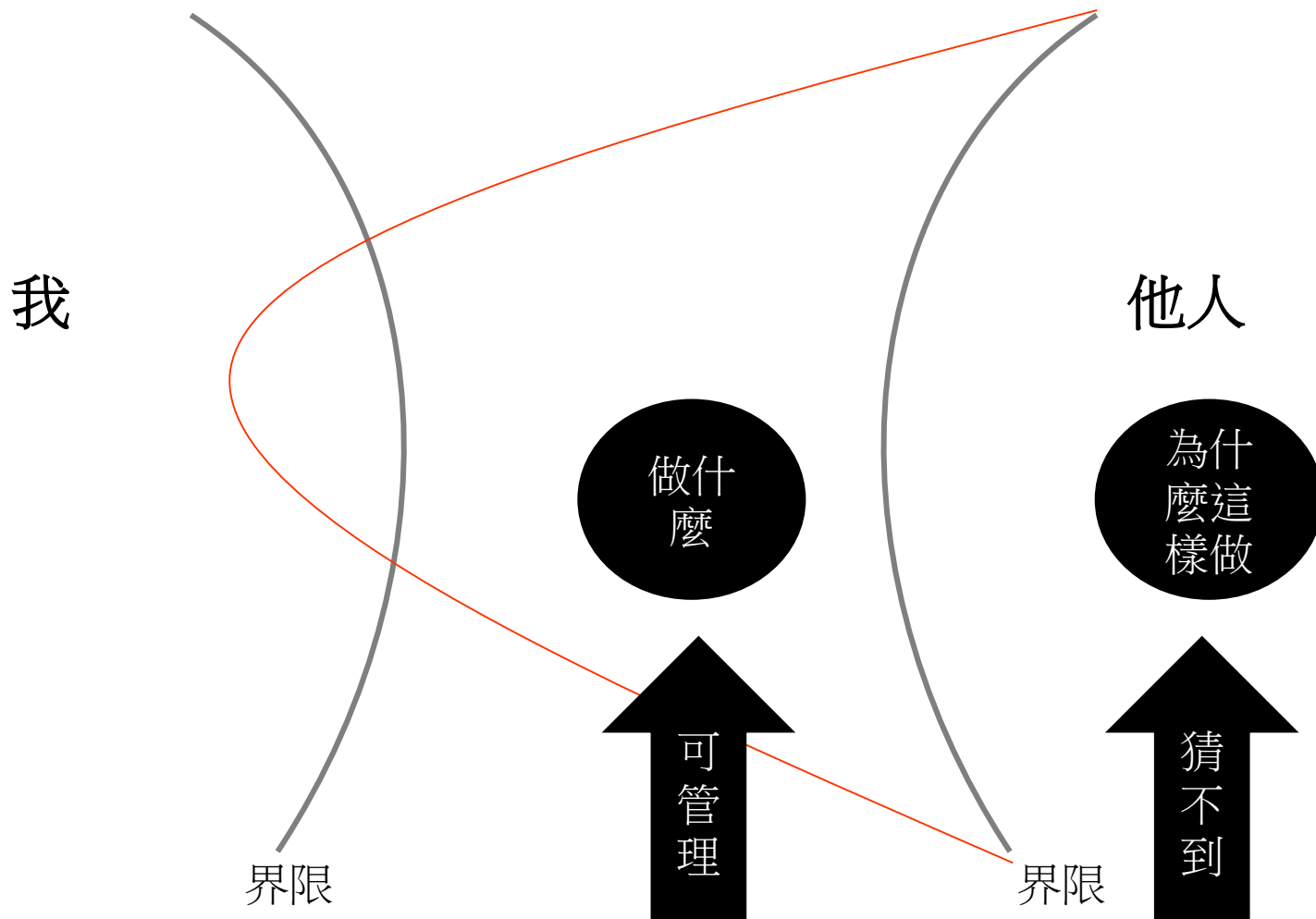
海馬迴

神經系統的一員

# 為何要鼓勵行為?



# 不要想改變人家腦子裡的事



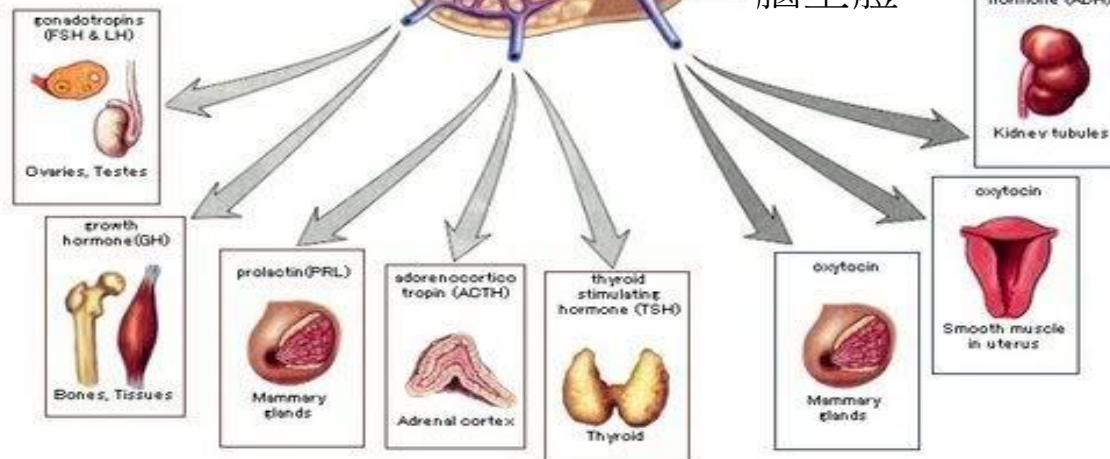
放鬆

下視丘

生活

血管相連

腦垂體



消炎

下視丘-腦垂體-內分泌軸線



你為什麼要活著?  
What do you live for?

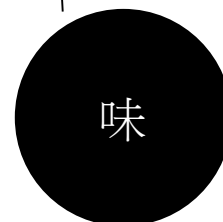
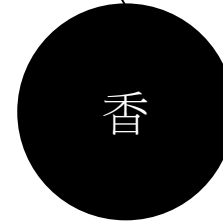
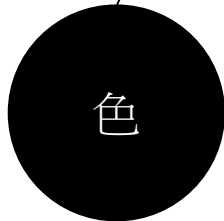
生活



生存

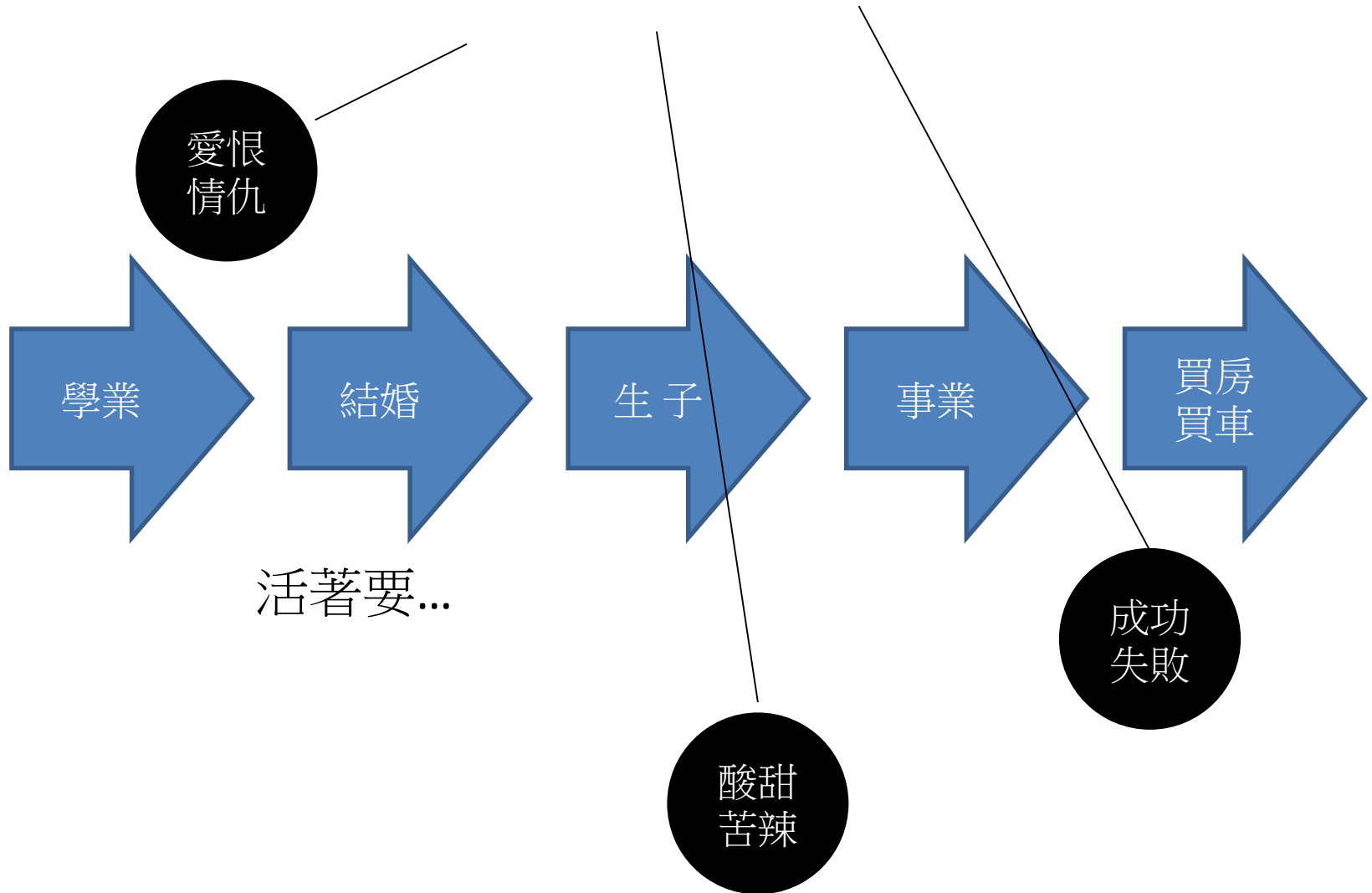
# 這是為什麼我們要活著

## this is what we live for

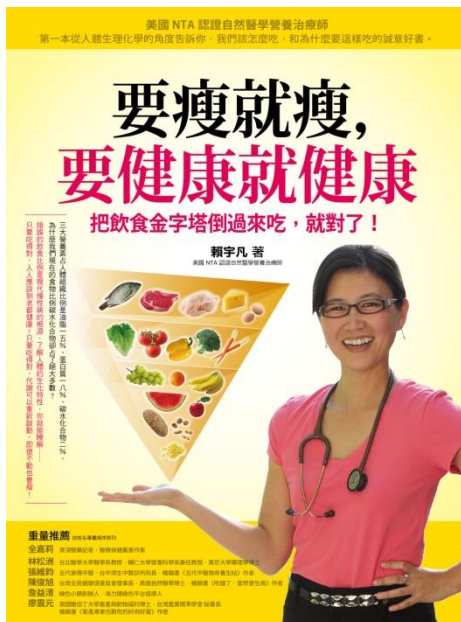


讓你活著  
Keep you alive

# 這是為什麼活著有意義







部落格blog  
Sara的食食課課  
blog.shishikeke.com.tw