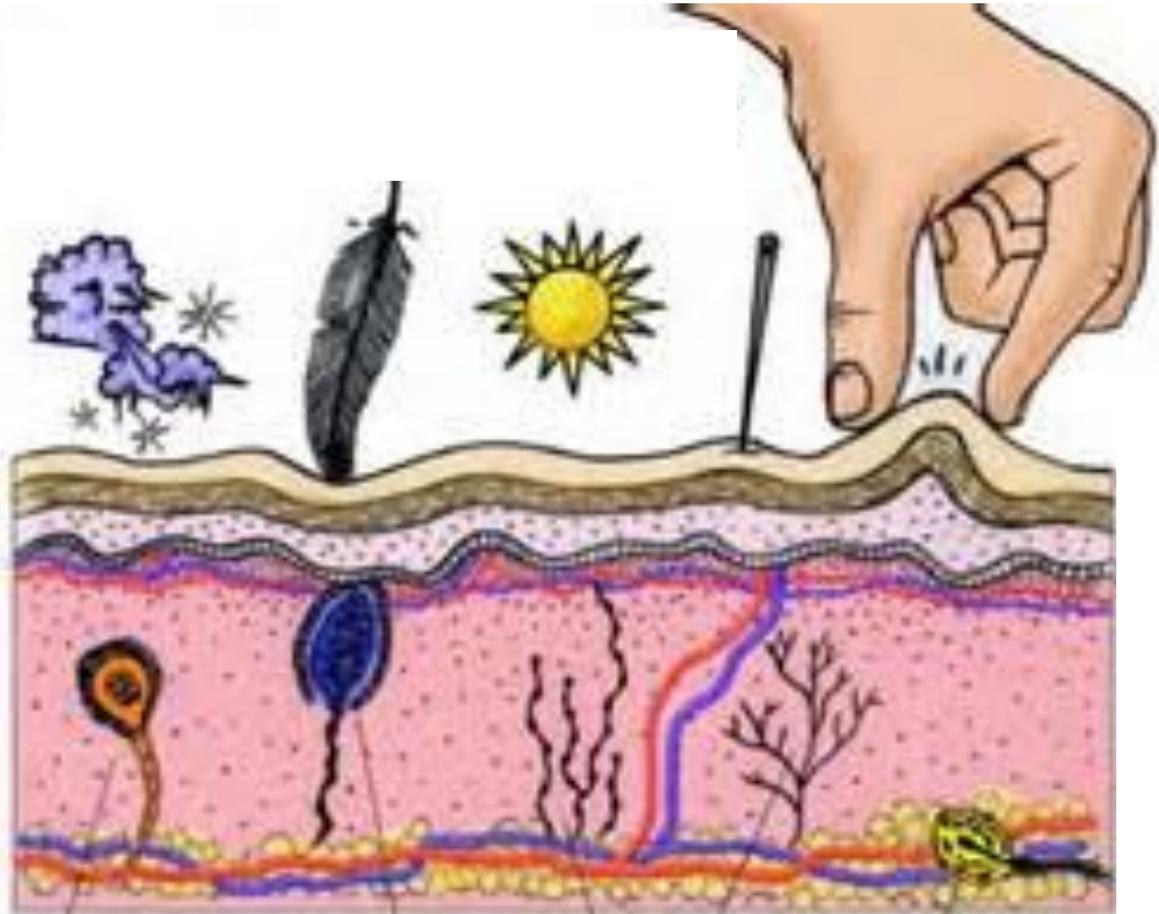


情緒／感覺與癌症的關係

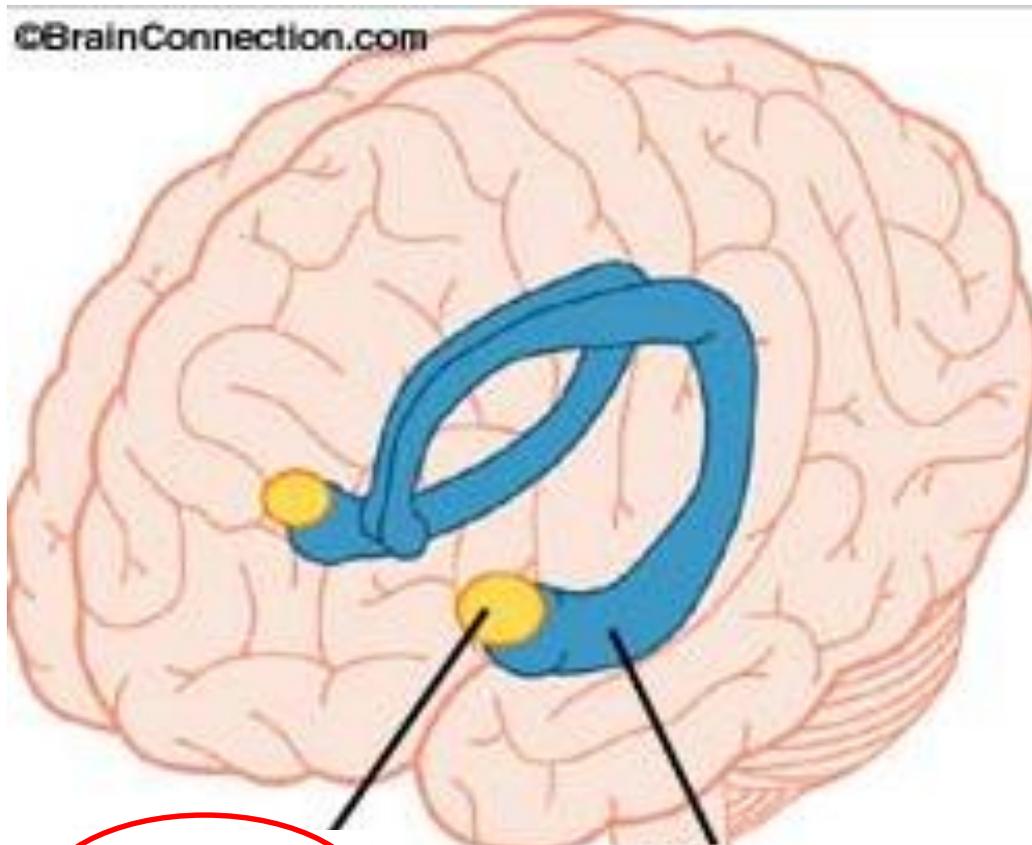
賴宇凡

04/2014





情緒



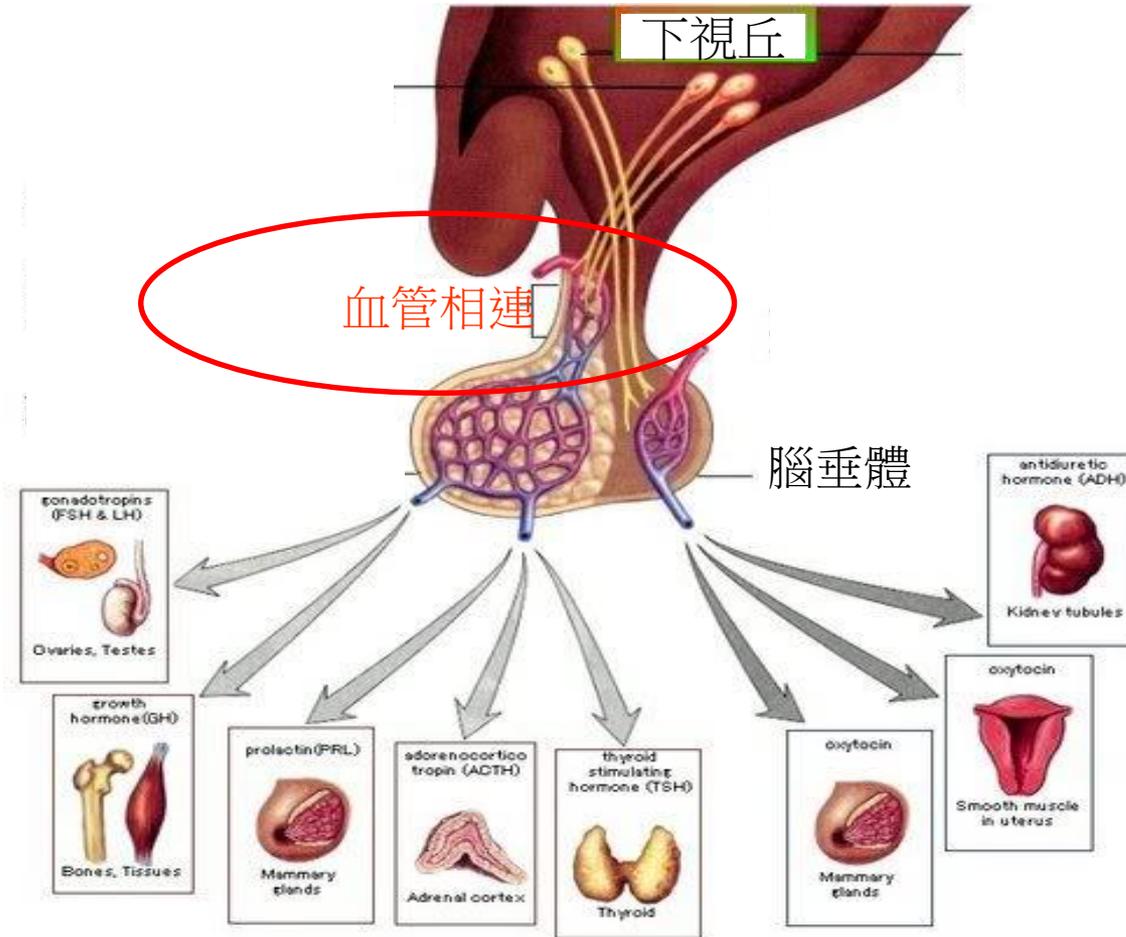
杏仁體

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

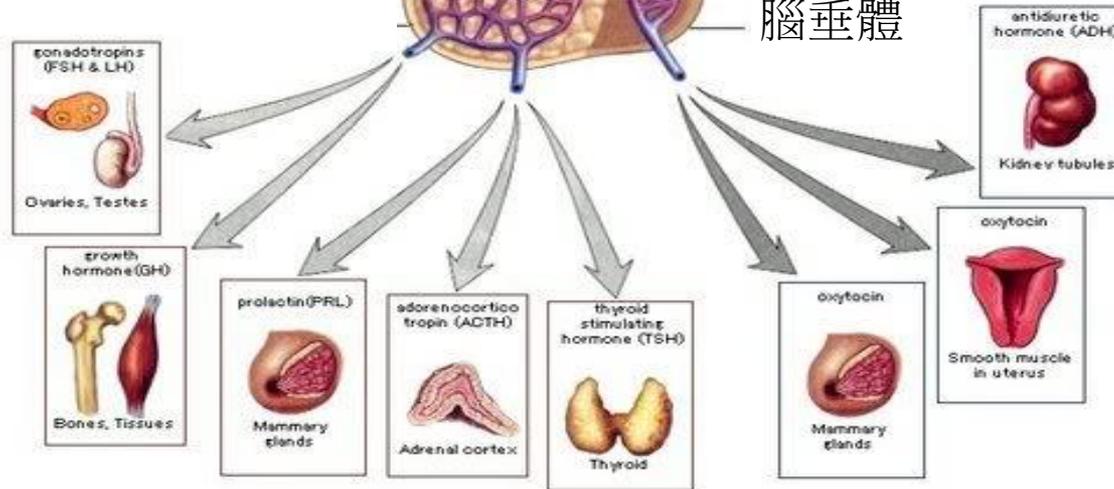
下視丘

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



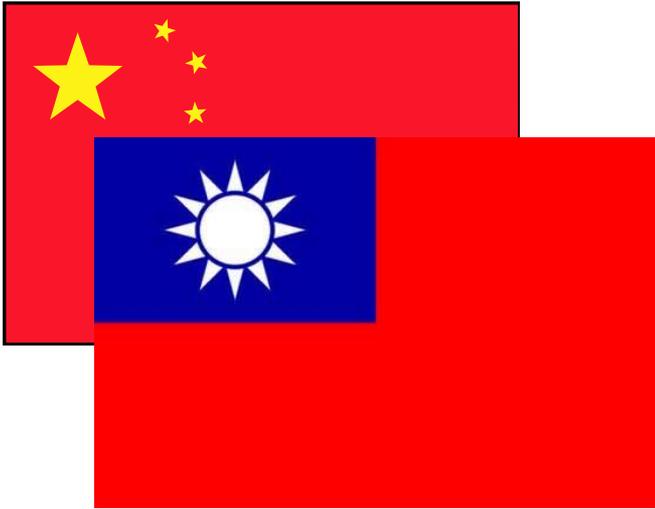
求生存

不敢體驗
感覺



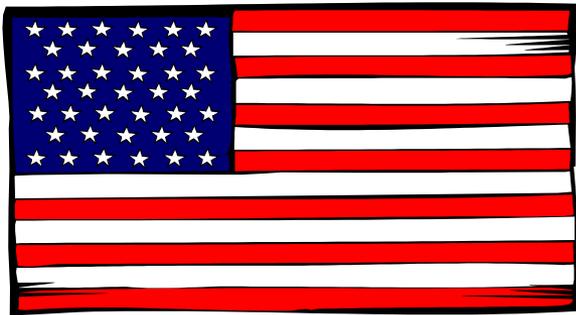
體驗
感覺

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

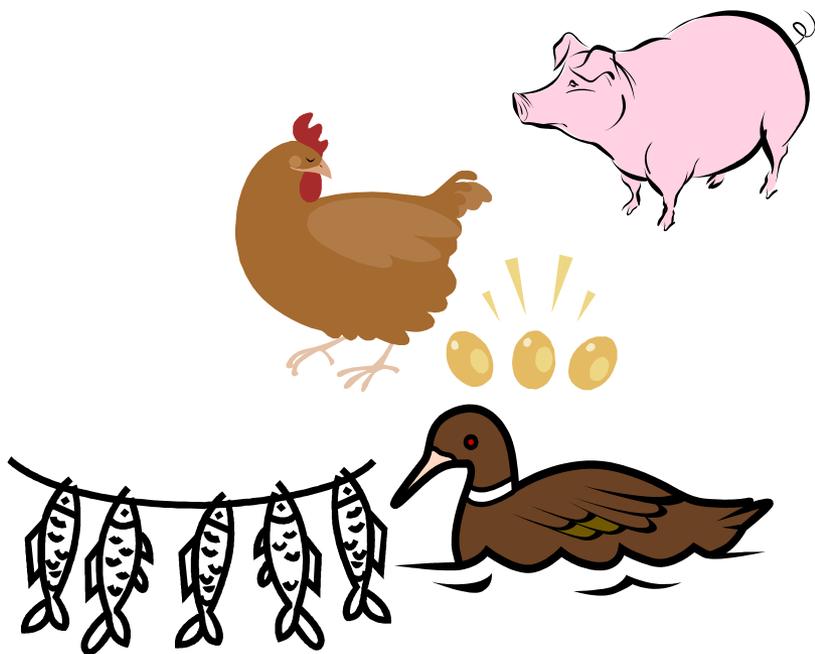
生活



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

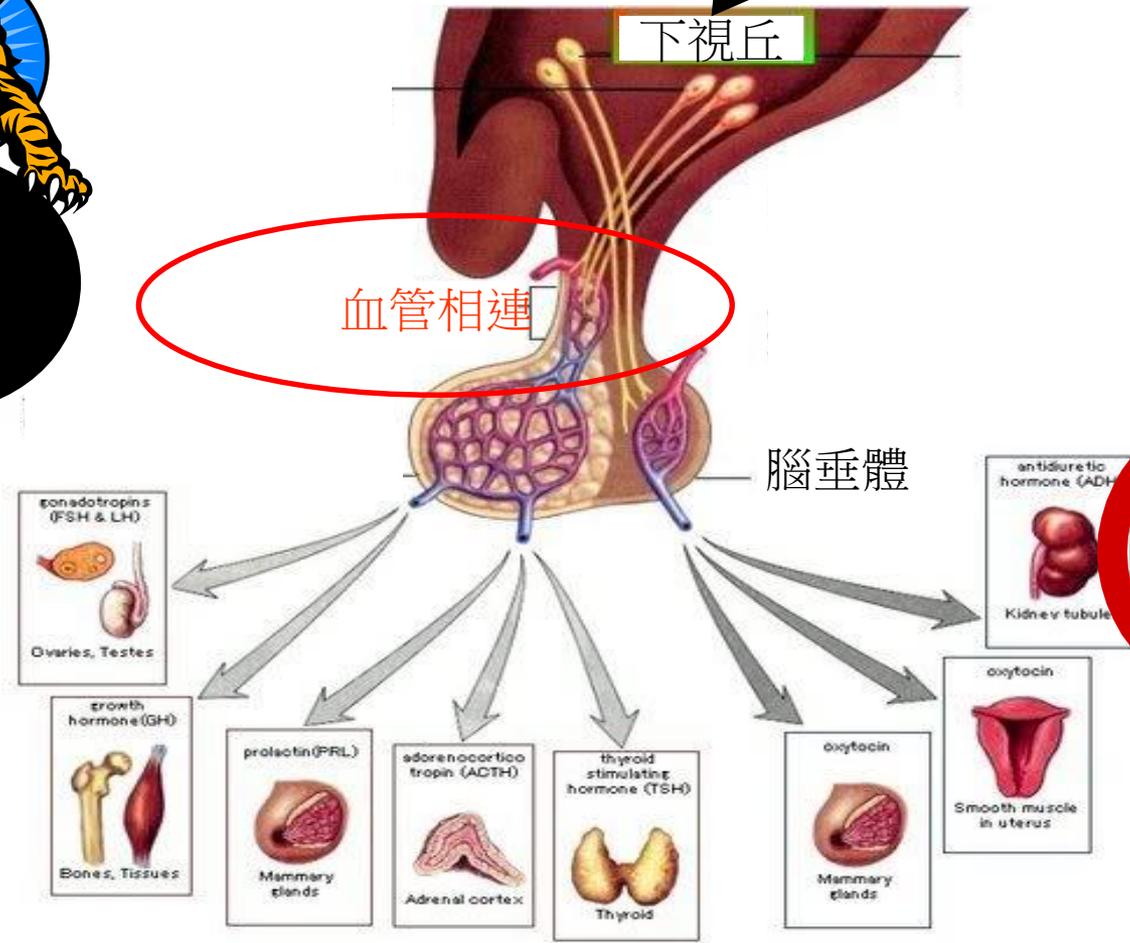
血管相連

腦垂體

生存

消化閉關

下視丘-腦垂體-內分泌軸線



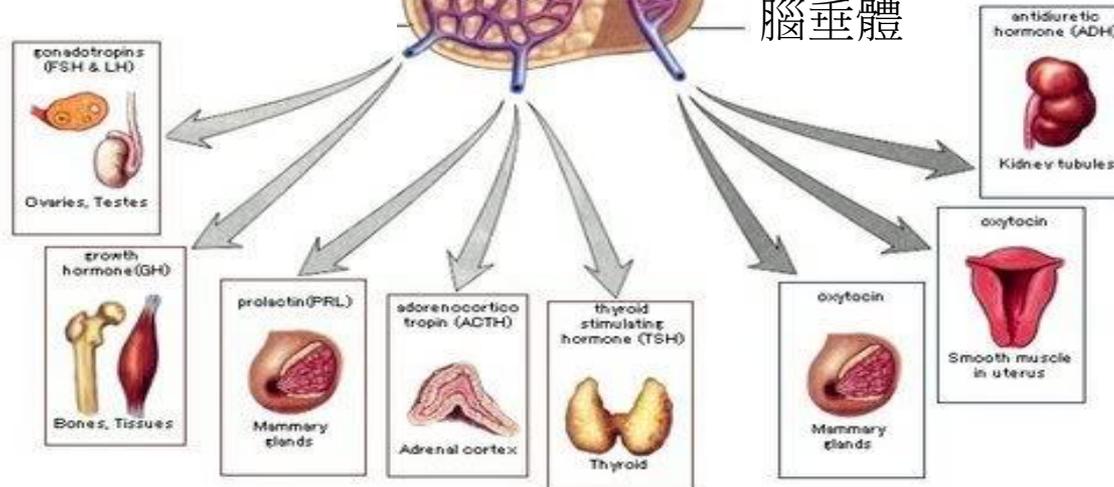
壓力大

下視丘

生存

血管相連

腦垂體



發炎

下視丘-腦垂體-內分泌軸線

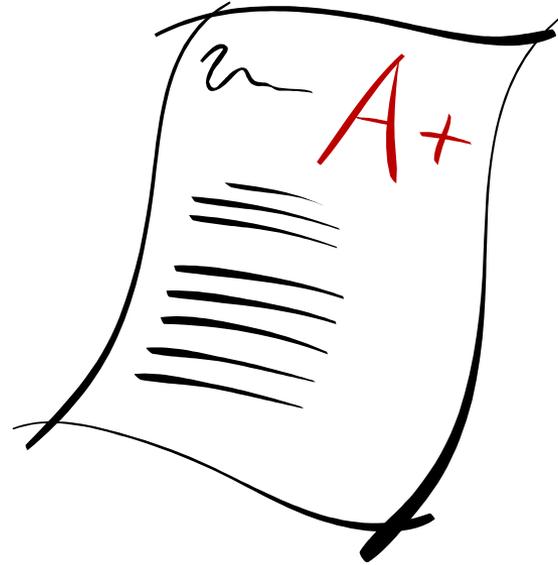
以生存為主的人怎麼過日子？

沒有過程、只要結果



享受過程

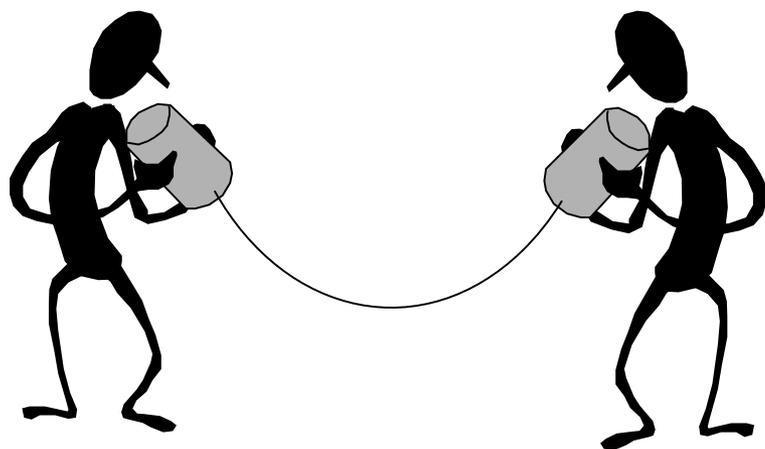
生活



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

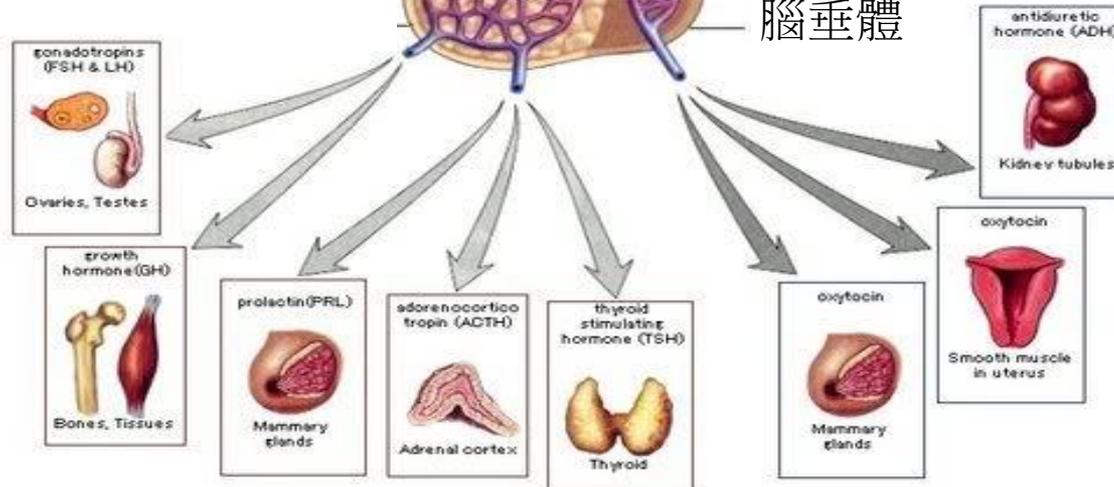
壓力大

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



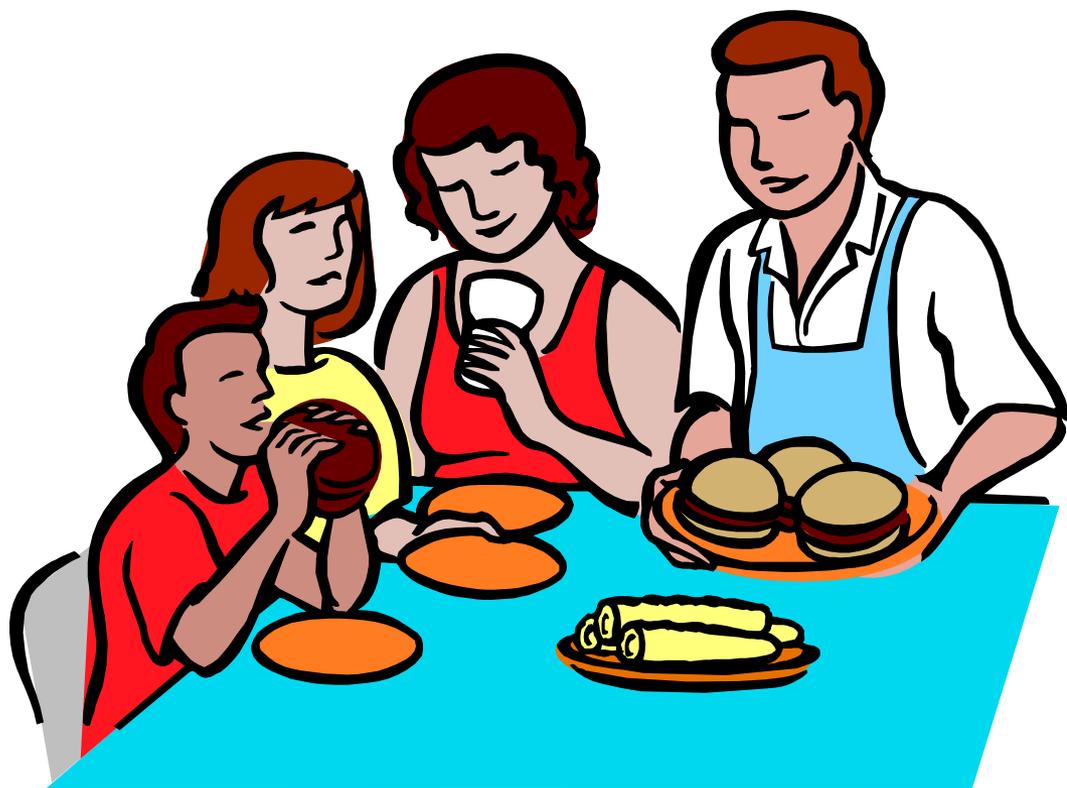
香

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



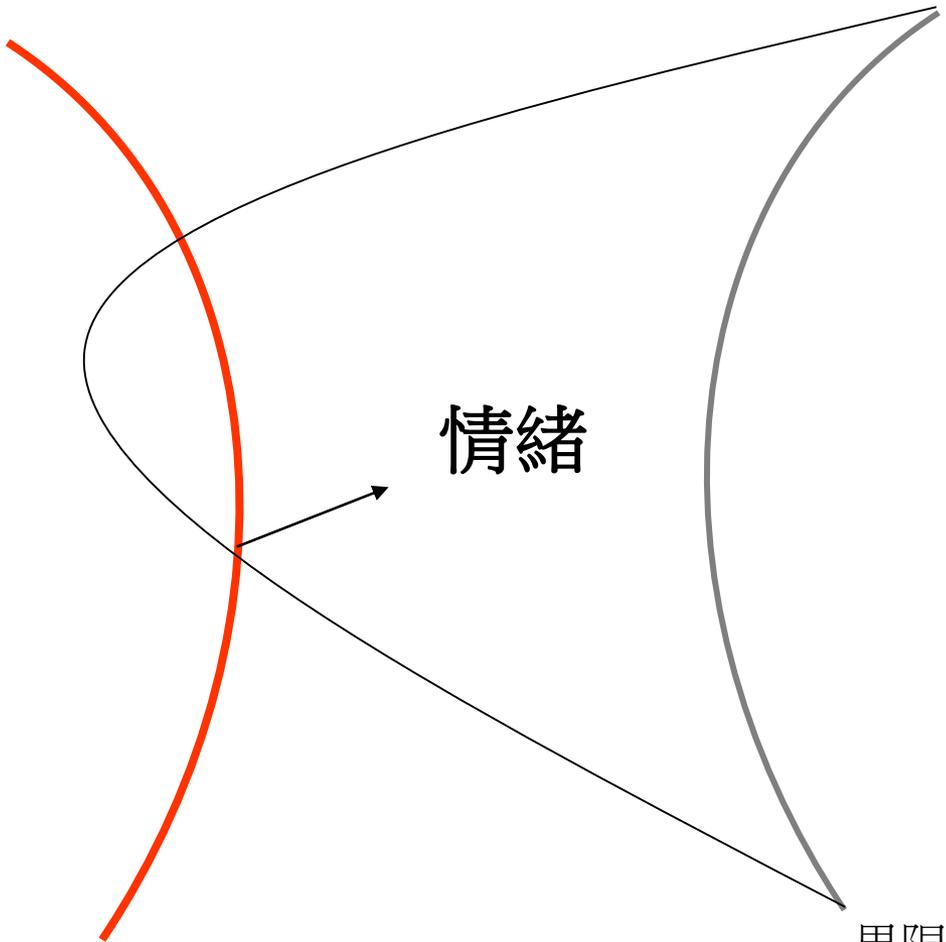
經過玫瑰花聞一下



毛刷按摩

體驗情緒

我



界限

情緒

他人

界限

溝通情緒

別人做了什麼

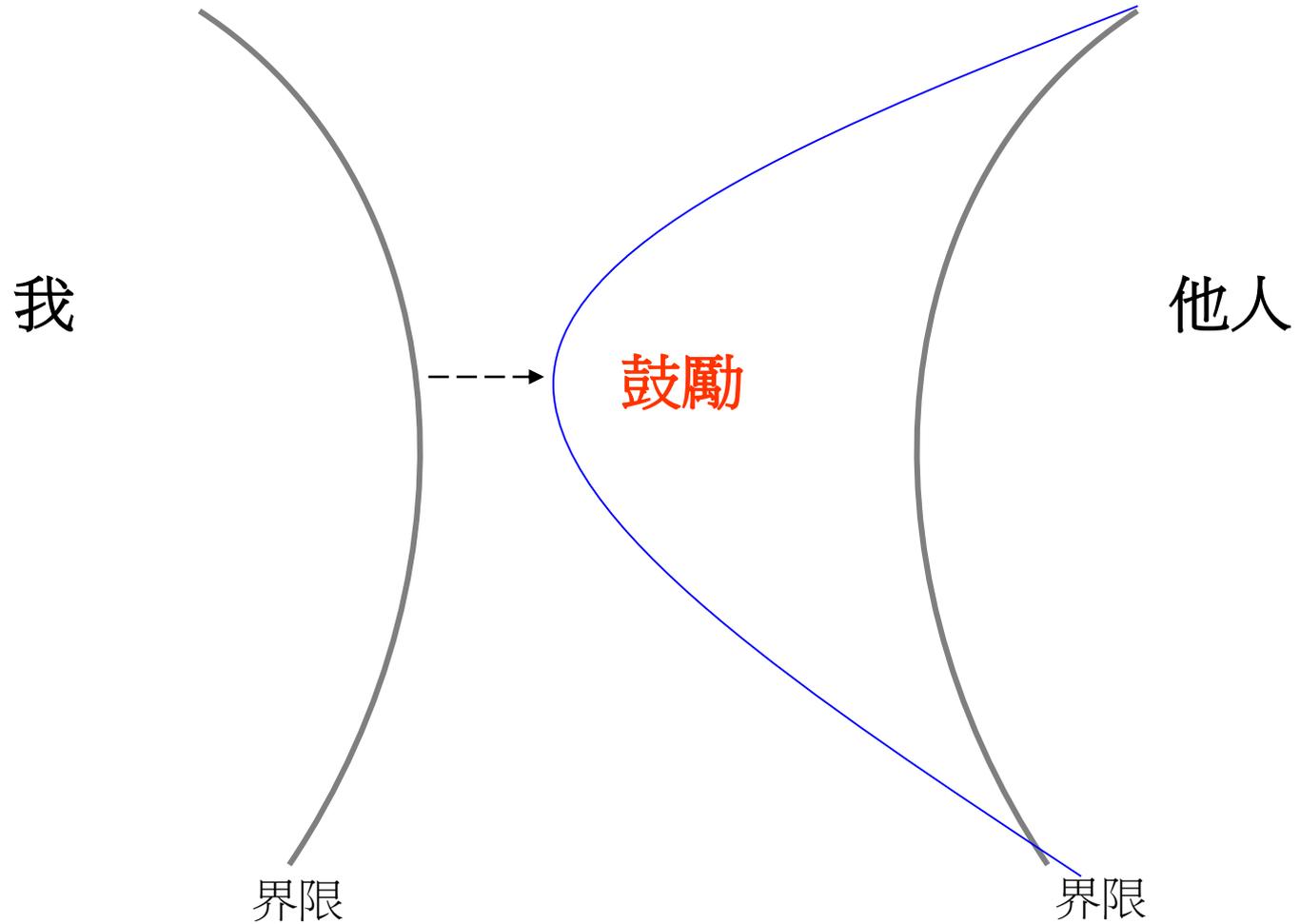
讓你有什麼情緒

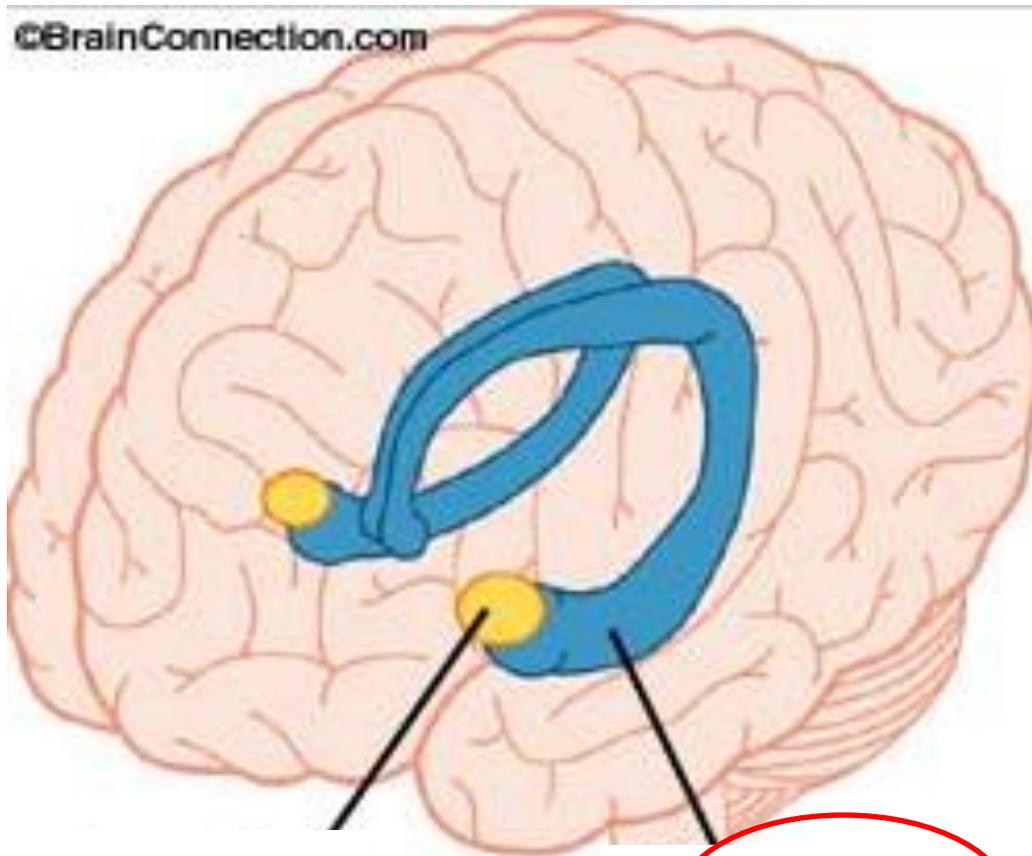
你遲到浪費我的時間，讓我很不高興，下次你如果能準時到，我會很感激。

你期望的行為

先鼓勵

管理行為





杏仁體

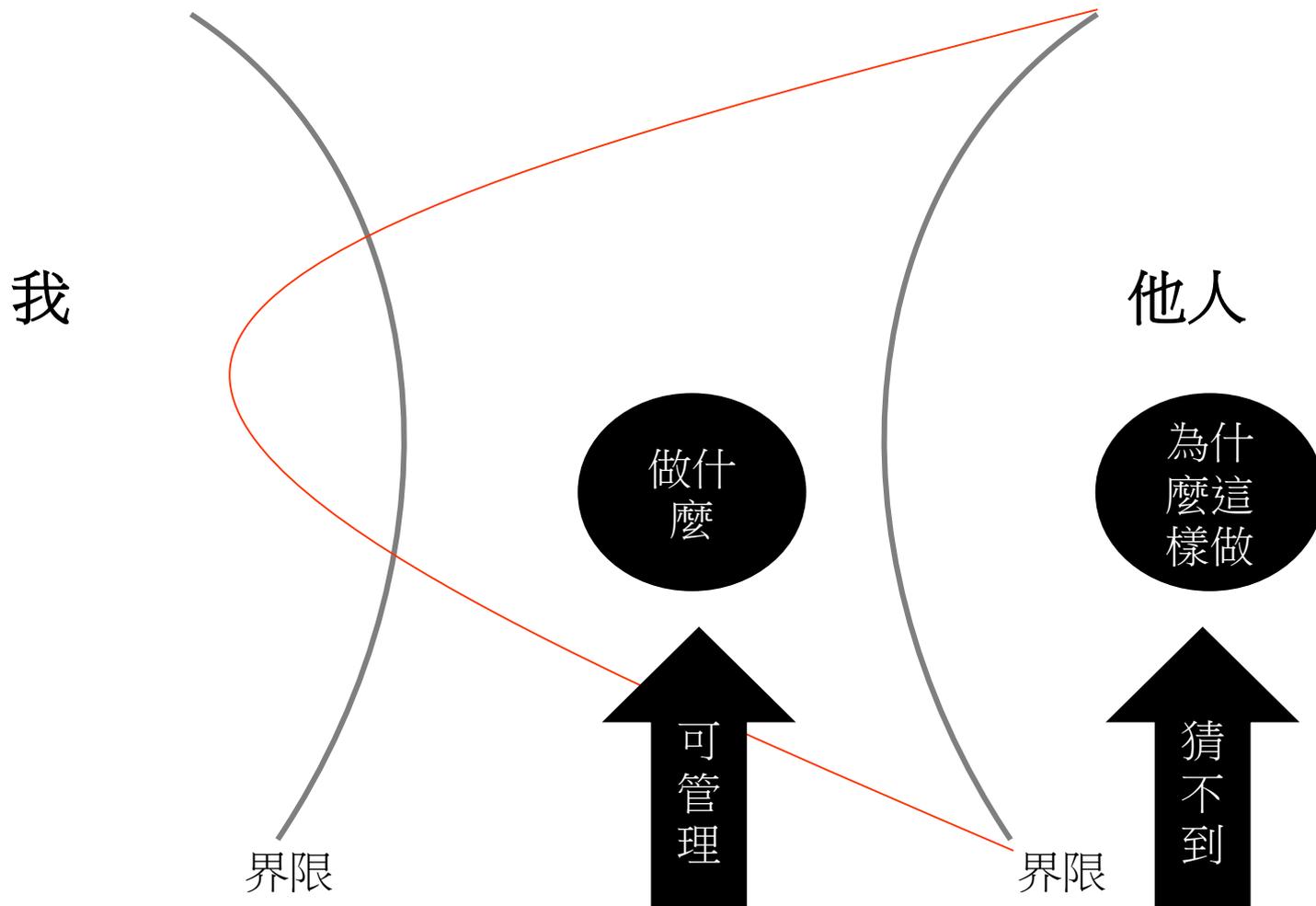
海馬迴

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



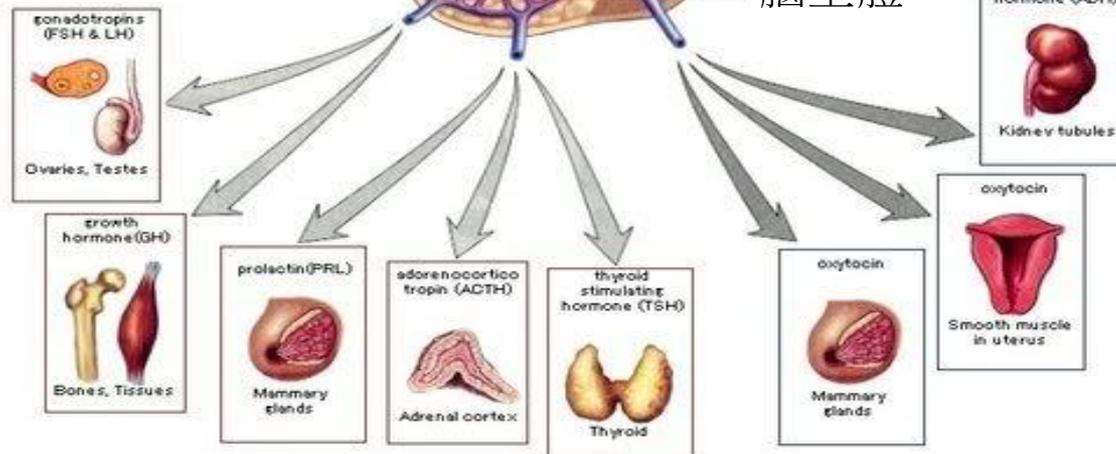
放鬆

下視丘

血管相連

腦垂體

生活



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?

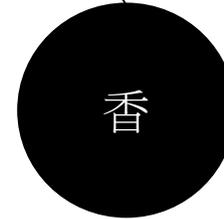
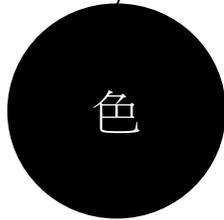
生活



生存

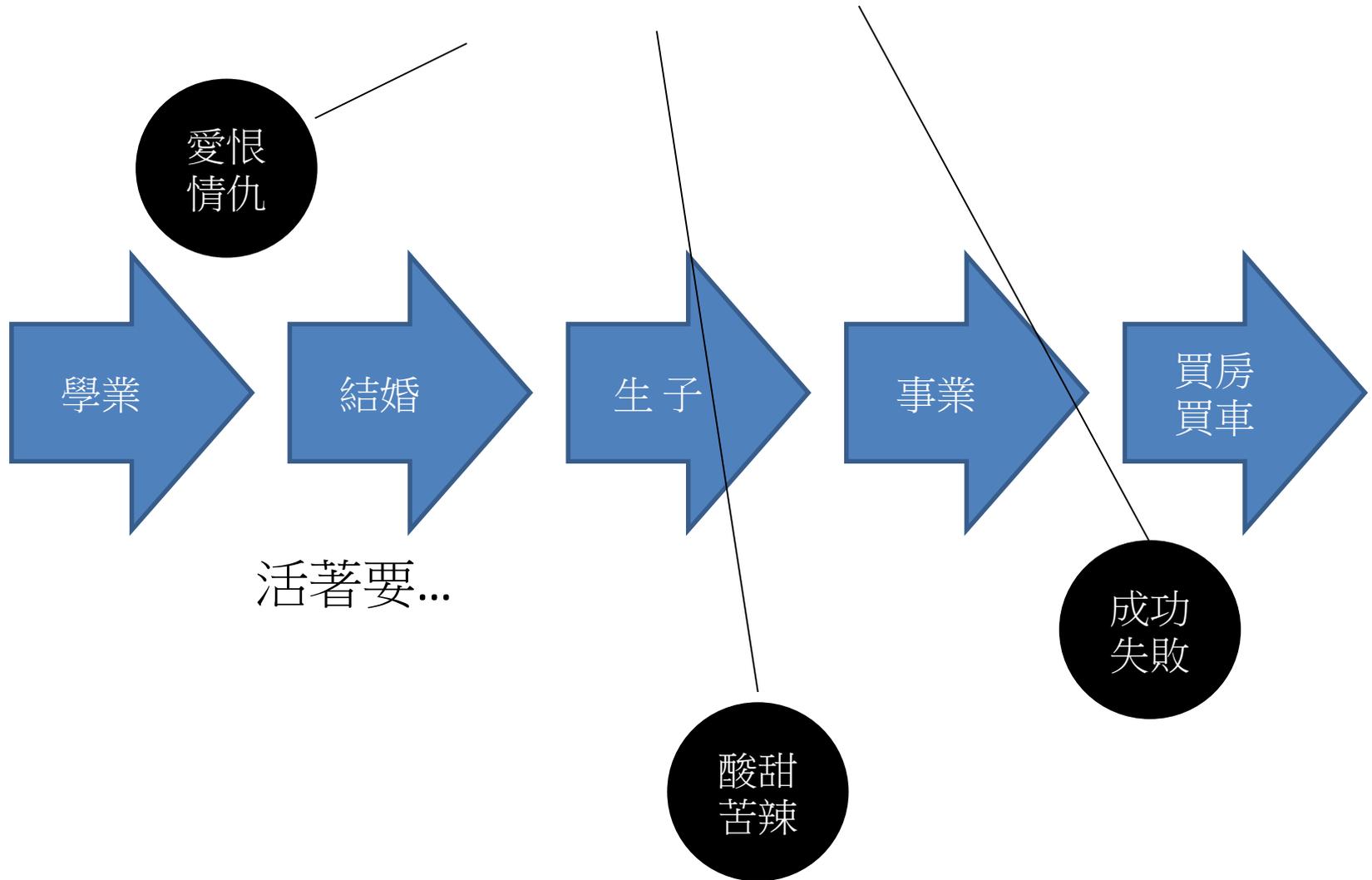
這是為什麼我們要活著

this is what we live for

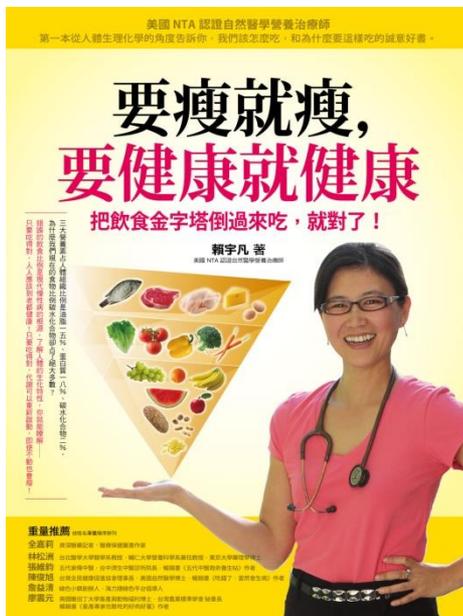


讓你活著
Keep you alive

這是為什麼活著有意義







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