



造口患者的心理调适与社会适应

◎广西医科大学附属肿瘤医院 林小力

造口术后，不少患者会因为身体的变化感到困扰，比如不敢去公共场合、害怕和人近距离接触，甚至觉得自己和别人不一样。其实这些心理感受很常见，关键是找到合适的方法调整心态、适应社交。做好心理调适和社会适应，不仅能让心情更轻松，还能让生活慢慢回到正轨。

心理困扰的常见来源

造口患者的心理困扰大多和对造口的担忧有关。有些患者担心造口袋会漏液，出门时总想着“别人会不会看出来”，导致精神紧张；还有患者觉得造口影响了自己的外形，不敢穿喜欢的衣服，甚至不愿去游泳、洗澡；部分患者会因为需要频繁护理造口，觉得生活不方便，慢慢变得不想出门、不愿和人交流。这些困扰如果一直放在心里，会让人情绪低落，甚至影响睡眠和吃饭，反过来又会影响身体恢复，形成恶性循环。

自我调节的实用技巧

1. 改变认知，接纳造口。首先要试着改变对造口的看法，造口不是“麻烦”，而是帮助身体正常运转的“帮手”。可以多看看造口患者的康复故事，知道很多人术后都能正常生活；也可以在护理造口时试着和自己对话，告诉自己“这只是身体的一个小改变，不影响我过好生活”。刚开始可能会觉得别扭，但慢慢习惯后就会发现造口只是生活中的一小部分，不是全部。

2. 用小行动缓解情绪。从日常

小事做起，慢慢缓解心理压力。比如每天花10分钟做自己喜欢的事，像听音乐、看漫画，转移对造口的注意力；如果觉得焦虑，就试着做几次深呼吸，慢慢吸气再缓缓呼出，让情绪平静下来；熟练掌握造口护理后，可以尝试短时间出门，比如去楼下散步，每次出门前做好准备，带好备用造口袋，完成后给自己一点鼓励，比如“今天又进步了”，慢慢积累自信。

社交融入的具体方法

1. 日常相处：自然应对，减少尴尬。和家人朋友相处时，不用刻意回避造口的话题，如果有人问起，可以简单说“这是为了身体恢复做的小手术，现在护理得很好”，多数人都会理解；出门和朋友聚餐时，提前选好熟悉的餐厅，知道哪些食物吃了不会让肠道不适，避免因为腹胀、排气多感到尴尬；穿衣服时可以选择宽松的款式，比如长款上衣、休闲裤，既能隐藏造口袋，又能让自己舒服，不用特意穿紧身衣服勉强自己。

2. 公共场合：做好准备，从容应对。去公共场合前，做好准备能

减少顾虑，比如去商场、景区时，提前了解卫生间的位置，方便随时更换造口袋；随身携带的备用造口袋可以放在小化妆包或便袋里，看起来和普通物品一样，不会引人注意；在公共卫生间更换造口袋时，选择有隔间的位置，动作轻柔快速，换完后整理好衣物，别人完全不会察觉。记住，大家在公共场合更关注自己的事情，很少会特意留意别人，不用过度担心。

支持资源的利用方式

1. 家人朋友：主动求助，获得陪伴。家人朋友是重要的支持力量，不用不好意思开口。如果觉得出门害怕，可以让家人陪自己一起，慢慢适应；如果心里有烦恼，和朋友聊一聊，他们的鼓励和安慰能让心情好很多。很多时候说出自己的顾虑后会发现，家人朋友并不会在意造口，反而会关心你的身体和情绪，愿意帮你一起想办法。

2. 专业与群体：获取经验，少走弯路。还可以借助专业和群体的力量，医院的造口治疗师不仅能教你怎么护理造口，还能帮你调整心态，如果觉得心理压力太大，可以主动找他们聊聊；也可以加入造口患者的互助群，和有相同经历的人交流，比如问问大家“出门时怎么隐藏造口袋”“哪些食物吃了舒服”，从别人的经验里找到适合自己的方法。有时候，看到别人术后能正常旅行、上班，会给自己很大的鼓励，觉得自己也能做到。

造口患者的心理调适和社会适应，不用追求“一下子做好”，慢慢来就好。从改变对造口的看法开始，用小行动积累自信，再慢慢尝试融入社交，遇到困难时别忘了寻求支持。很多患者术后都能重新找回以前的生活节奏，只要你愿意迈出第一步，相信你也可以。😊