

## 快樂可以打敗疾病

無論疾病帶來什麼樣的傷害，它都無法永遠奪走快樂；但是健康的人們有時候會忽視了快樂，而他們生病的同伴們似乎更能理解其重要性！

Jason Riis 與其同事在比較了 49 位接受腎臟透析的病患、與 49 位健康人後發現這個結果；Riis 目前是普林斯頓大學的研究助理，當他進行這項工作時，他還是一個密西根大學的研究生。

接受腎臟透析的病患們就像健康受試者一樣快樂，而且他們更珍惜他們的快樂。

### 【快樂實驗】

研究人員表示，接受腎臟透析的患者患有末期腎臟疾病，這是一種腎臟功能不全的慢性疾病；大部分病患每個星期需要接受 3 次的腎臟透析，每次腎臟透析維持 3 個小時；病患可以經常參與一般的活動，但是他們經常要遵守嚴格的飲食指示，而且如果沒有接受透析，他們會覺得很疲倦。

每位病患至少已經接受腎臟透析 3 個月，他們與年齡及性別相符的健康人們相進行比較，所有的受試者在試驗的 7 天內都拿到一台個人數位助理（PDA），例如 Palm Pilots。

PDA 在一天中以隨機的方式響起，詢問病患那時候的感受，目的是為了得到一系列的情緒寫照。

受試者也想像如果他們在對方情況下有什麼感受；健康的受試者想像如果他們需要接受透析的話，他們的感受為何？而腎臟疾病患者則思考相反的問題，如果他們不需要接受腎臟透析，而且沒有腎臟疾病的話，他們的感受如何？

### 【估計快樂的程度】

和健康的人相比，腎臟病患者並沒有比較不快樂。

研究人員於實驗性精神學期刊中表示，接受腎臟透析的病患，相較於沒有腎臟疾病或是其他嚴重健康問題的人們，並沒有比較不快樂。

健康的人們比較瞭解他們自己的情緒，隱藏自己的快樂；而接受透析的病患則不會這麼做，他們的快樂估計值很準確；研究人員表示，顯然的，這些病患大部分已經適應他們的情況。

洗腎的病患並不困惑，他們知道他們的狀況沒有健康的人們好；Riis 與其同事表示，但是他們似乎不會誇大他們的情緒。

### 【是綠化者嗎？】

接受腎臟透析的病患似乎沒有察覺到他們適應地多好；研究人員表示，他們相信他們如果從未生病的話，是會更快樂的；然而，當他們已經與健康人一樣快樂時，之前這種信念顯然是不正確的。

健康的人們同樣誤判疾病所帶來的影響，他們想像接受透析可能會破壞他們的情緒，程度上比現實正在接受透析的病患要來得嚴重。

研究人員表示，健康的人們期待腎臟透析會造成更悲慘的生活，事實上，的確如此，但這種錯誤的認知是很難矯正的；其實正在接受腎臟透析的病患本身已經適應，似乎仍未察覺到他們本身適應的程度。

### 【受到誤導的結果】

這項試驗並未指出慢性疾病是一種很輕的負擔，相對的，試驗顯示，情緒上適應的潛力，需要時間與經驗。

研究人員指出，健康的人們可能也要記在心中，他們曾經自己做過重大的醫療決定嗎？他表示，對我們大多數人而言，這使我們變得永遠不幸的可能性，遠比我們想像的大。

資料來源：國際厚生健康園區