

如何走過悲傷

一、悲傷情緒小字典

1. 對於「失去」我們常常無能為力，但在恢復期間，每個人都可以做出不同的選擇。即使失去的經歷已經改變了我們，不可能回到失落前的狀態，但還是可以讓自己重新投入生活，包括找回規律的生活節奏、每天留一些時間給自己。
2. 悲傷需要出口，宣洩出情緒後會帶來力量，復原更需要用愛、接納、支持、包容、傾聽、擁抱與時間來陪伴度過。
3. 悲傷不會隨時間而自動消失，需要時間和努力。
4. 悲傷強度會隨著喪親者與逝者的關係深淺而有不同。如：失去配偶就比失去子女來得悲傷？這是偏差觀念，每個人的悲傷是無法比較的。

二、正常的悲傷情緒會有

1. 傷心、難過：這是常有的感覺，生活中會莫名沒來由的傷感也許聽到一首歌或電視連續劇的一句對白，或一件物品，都會勾起心中的傷心處，大部分會以哭泣來宣洩。
2. 憤怒：許多家屬會因為無法阻止死亡的發生，感到挫折而有憤怒的感覺。常將情緒發洩在不特定的對象，例如：發洩在醫療人員身上，抱怨醫療處置不當；或抱怨其家人不參與照顧；對神感到不滿，拒絕再上教堂或念佛。
3. 自責：這是憤怒的延伸，轉而怪自己。如：為什麼不再找更好的醫生或醫院？應該繼續做治療的，不該這麼快放棄；當初就是沒堅持要她（他）儘早檢查，都是我的錯…。
4. 焦慮：對死亡或生存感到不安，覺得自己無法照顧自己。擔心自己或其他家人也得癌症，害怕再度失去親人。
5. 孤獨：大部分發生在配偶死亡的喪親者身上。平日習慣相依為命的親密伴侶，一旦過世，便覺孤單、精神生活沒有依靠，儘管子女或好友在身旁，仍舊感到孤伶伶一人。
6. 疲倦：身體和情緒都顯得意興闌珊，失去活力與興趣。
7. 無助：覺得家裡的精神支柱垮了，自己無能力獨自面對以後的生活，或擔心自己無法兼顧多重角色。如：賺錢養家，父兼母職（母代父職）或撐起一個家。

8. 驚嚇：這是突然聽到親友死亡惡耗的反應。如：重病，意外或自殺死亡。
9. 苦苦思念：指深深想念失去的親人，想念她（他）的種種，點點滴滴。這種想念常令人陷入深深的傷感，百味雜陳。
10. 麻木：通常發生在失親的早期。因為悲傷情緒排山倒海而來讓人感到痛苦無法自拔，而產生的一種心理防衛機轉。常見的情形有腦袋一片空白，無法反應或沒什麼感覺。
11. 解脫：家人生病時間太久，身體及心理都非常疲憊，當親人一過世，會突然感到解脫的輕鬆感。這種感覺是為自己替病人感到輕鬆，覺得可以不再受種種煎熬的痛苦。若是秉持祝福與感恩的解脫感，是屬於正向的感受；但若伴隨內疚自責的感覺，則會加深悲傷的情緒。

三、因應悲傷較適當的方法：

1. 給自己一些時間，接納自己正在悲傷情緒中。
2. 瞭解自己的環境中，所擁有的支持與資源有哪些。
3. 找到安全的方式與環境和他人分享。
4. 處在不合適面對悲傷的環境時，可試著告訴他人自己需要獨處瞭解自己傷慟的根源或原因，並尋求可以幫助自己的人。和其他家人朋友，共同回憶及分享，整理逝者對自己的意義。
5. 藉由適當的運動或休閒活動，放鬆自己的身體與緊繃的心情。

四、較不合適的方式：

1. 很快找尋替代傷慟的人、事、物，來轉移悲傷心情。
2. 告訴自己要堅強，勇敢，而避免接觸或忽略自己脆弱的一面。
3. 獨自傷心是唯一的選擇，暗示自己時間可以治療一切。
4. 不允許自己哭泣，用忙碌來麻痺自己。
5. 用傷害自己的方式來彌補失落空虛，或取代失去親人的痛苦。

參考資料：

1. 梁惠茹、賴維淑(2020)．帶著悲傷前行」：以焦點團體法探討喪親家屬哀傷經驗．安寧療護雜誌，4(3)，193-208。
2. Worden (2001)．悲傷輔導與悲傷治療(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯)．台北：心理。(原著出版於 2001 年)

諮詢電話 02-26723456 轉 6901

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院