

如何走過悲傷（家屬衛教）

【悲傷情緒小字典】

1. 悲傷情緒是主觀感受與獨特。每個人(包括成人小孩)都不同，而且沒有是非對錯。它同時會出現多種感受，也可能陷在一種情緒裡面。
2. 情緒出現時，可能與事實不符，但對個人而言是真實的，我們不能妄加評斷。
3. 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，每個人的悲傷無法比較。
4. 有的人悲傷期很短，很快便能適應新生活；有的人則需要比較長的時間來調適。因此，無法要求要盡快走出悲傷，那會造成反效果，帶來更大的挫折與無助。
5. 悲傷需要出口。宣洩出的情緒，會帶來力量與復原；反之，壓抑的悲傷，會帶來更巨大的傷痛。
6. 悲傷需要用愛、接納、支持、包容、傾聽、擁抱與時間，來陪伴度過。
7. 悲傷不會隨時間而自動消失，那需要時間和努力。
8. 遲來的悲傷會比正常的悲傷更加明顯與嚴重，雖然處理上比較困難，但卻非常必要。

【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。通常會將憤怒發洩在醫療人員身上，抱怨醫療處置不當；或抱怨其他家人不參與照顧；對神感到不滿，拒絕再上教堂或念佛；或者對自己生氣。
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。平日習慣相依唯命的親密伴侶，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，酸、甜、苦、辣、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，以避免崩潰。常見有：腦袋一片空白、無法反應或沒什麼感覺。
11. **解脫**：疾病拖久了身、心都非常疲累，當親人一過世，會突然感到解脫的輕鬆感。這種感覺是為自己也替病人感到輕鬆，覺得可以不再受種種煎熬的痛苦。心裡若懷抱祝福與感恩的解脫感，是屬於正向的感受；反之，若伴隨內疚、自責的感覺，則會加深我們的悲傷情緒。

【除了有悲傷情緒外，我們的生理也會出現下列反應】

- | | | |
|------------|----------------|--------------|
| 1. 胃部空虛或胃痛 | 2. 胸口緊迫或抽緊 | 3. 呼吸急促、有窒息感 |
| 4. 喉嚨發緊 | 5. 食慾不振、沒胃口、口乾 | 6. 缺乏精力 |
| 7. 肌肉軟弱無力 | 8. 頭痛 | 9. 對聲音敏感 |
10. 人格解組的感覺。如走在路上，像遊魂不知道自己身在何處。

【也會出現的行為】

- | | | |
|------------|-----------------|-------------|
| 1. 失眠 | 2. 食慾障礙、過度進食或拒食 | 3. 心不在焉、恍惚 |
| 4. 坐立不安 | 5. 哭泣、嘆氣 | 6. 社會退縮 |
| 7. 夢到失去的親人 | 8. 避免提起失去的親人 | 9. 呼喚或找尋逝去者 |
10. 舊地重遊
11. 隨身攜帶遺物或紀念品

【還會出現一些想法】

1. 不相信
2. 困惑
3. 沉溺對逝者的思念
4. 隱約感到逝者仍然存在
5. 幻覺

悲傷不只是用難過或哭泣表現，上述都是悲傷反應。若出現的反應已經嚴重到影響身體健康、日常生活或人際關係，則需要尋求專家的協助。

【因應悲傷較適當的方法】

1. 給自己一些時間，接納自己正處在悲傷情緒中。
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，可以試著告訴他人自己需要獨處。
5. 瞭解自己傷慟的根源或原因，並尋求可以幫助自己的人。
6. 和其他家人、朋友，共同回憶及分享，整理逝者對自己的意義。
7. 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。
8. 特定節日或夜深人靜，難以入眠時，發展一些方法因應悲傷的心情。
9. 未曾表達的潛藏情感，要有解決或宣洩管道。
10. 多喝水，並保持食物的攝取。

【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。
4. 暗示自己時間可以治療一切。
5. 不允許自己哭泣。
6. 用忙碌來麻痺自己。
7. 用傷害自己的方式來彌補失落的空虛，或取代失去親人的痛苦。

