

如何走過悲傷

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 悲傷情緒的特性

- 悲傷情緒是獨特的主觀感受。每個人（包括成人或小孩）都不同，而且沒有對錯。它同時會出現多種感受，也可能陷在情緒裡面，每個人的悲傷是無法比較的。
- 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。
- 悲傷需要出口，宣洩出的情緒，會帶來力量與復原；反之，壓抑悲傷，會帶來更巨大的傷口。
- 悲傷不會隨時間而自動消失，而是需要時間和努力。
- 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

- 傷心、難過：生活中會莫名沒來由的傷感，也許聽到一首歌、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；大部份會以哭泣來宣洩。
- 憤怒：許多家人會因為無法阻止死亡的發生，感到挫折而有憤怒的感覺。通常會把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，甚至，對神感到不滿、拒絕再上教堂、唸佛或對自己生氣。
- 自責：這是憤怒的延伸，轉而怪自己，如：為什麼不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...。
- 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罹病，害怕再度失去親人。
- 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，便覺得孤單，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。

- 疲倦：身體和情緒都顯得意興闌珊，失去活力與興趣。
- 無助：覺得家裡的精神支柱垮了，自己無法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。
- 驚嚇：這是突然聽到親友死亡噩耗的反應，如：重病、意外或自殺死亡。
- 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。
- 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。
- 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。心理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，則會加深悲傷的情緒。

■除了有悲傷情緒外， 我們的生理也會出現下列反應：

- 頭痛
- 缺乏精力
- 肌肉軟弱無力
- 胸口緊迫或抽緊
- 走在路上，像遊魂不知道自己身在何處
- 失眠
- 社會退縮
- 哭泣、嘆氣
- 夢到失去的親人
- 避免提起失去的親人
- 食慾障礙、過度進食或拒食
- 沉溺對逝者的思念
- 喉嚨發緊
- 對聲音敏感
- 胃部空虛或胃痛
- 呼吸急促、有窒息感
- 食慾不振、沒胃口、口乾
- 幻覺
- 坐立不安
- 舊地重遊
- 心不在焉、恍惚
- 呼喚或找尋逝去者
- 隨身攜帶遺物或紀念品
- 困惑
- 不相信
- 隱約感到逝者仍然存在

悲傷不只是以難過或哭泣表現，上述都是悲傷的反應。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

- 給自己一些時間，接納自己正處在悲傷情緒中。
- 瞭解自己所擁有的支持與資源。
- 找到安全的方式與環境和他人分享。
- 家人可以用愛、接納、支持、包容、傾聽、擁抱，來陪伴渡過。
- 必要時可以尋求專業團體協助。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰醫療財團法人國泰綜合醫院社區護理組

(02)27082121 轉 3956~3959

汐止國泰綜合醫院安寧病房

(02)26482121 轉 6156、6157

新竹國泰綜合醫院居家護理

(03)5278999 轉 7911

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

D5000.383.2021.06 三修