

哀傷

國泰綜合醫院 精神科 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

■ 面對哀傷的過程

在親朋好友過世或自己遇到重大事件時，大都會有以下歷程。

- 開始面對喪失親友時會震驚不相信，這情形會因人而異。可能會持續幾個禮拜到幾個月。
- 整個腦海會充滿了對亡者的失去感。
- 最後才經歷復原與平衡。

■ 合併哀傷的身心問題及症狀

死別的傷痛常會導致強烈的身心併發症。

- 生理：呼吸急促、頭昏眼花、不規則心跳、忽冷忽熱、失眠、厭食、煩躁、肌肉酸痛等。
- 心理：可能出現認知上的變化，如：判斷力變差、短暫失憶、精神無法集中，尤其是對於外在世界感到不真實。有些人可能會感覺好像看到或聽到死去的親人，或在夢裏和他說話。這是常有的現象，一段時間後就會消失。

■ 阻礙結束哀傷流程之情況

- 害怕獨自面對傷痛：對於極度悲傷的喪親者，悲傷過程中所有的感覺和症狀會擴大，常會擔心害怕自己「情緒失控」，因此要走過死亡的幽徑完成悲傷之旅，我們需要朋友，給予包容、愛、與支持。
- 未消除的罪惡感：在面臨喪親時會在記憶中尋找死者死亡的原因，總是想像自己有過失！例如：沒有為他找一個好醫師、自己為何那麼計較、甚至為何與之爭吵...等，使自己感到罪惡不可原諒，而陷於罪惡無法自拔。可以試著不要一直沉浸於過去的罪惡，學習為自己放下及原諒。
- 習慣性的挫折感與憤怒：在至親死後有很多的事讓自己產生挫折感、易生氣，例如未能妥當處理善後的財務...等。所以要找個紓解挫折感與憤怒的方式，避免自己陷入泥沼中。
- 對哀傷反應的誤解：認為哭泣是弱者的行為，因而壓抑自己的悲傷情緒。事實上，要走過與完成此哀傷情緒，必須開放心胸並真誠地面對自己的感覺，勇敢的表達並釋放悲傷的情感。

- 任由自己躲到孤獨的世界：喪親者常會試圖在悲傷中逃避傷痛的感覺，於是選擇躲在孤獨中，封閉自己，反而造成徹底的無助和絕望感；所以『開啟孤獨的門』是避免沉淪之秘方。

■如何幫助喪親者走出陰霾？

- 付出關懷、給予支持，更重要的是持續的陪伴。
- 認同他的哀傷，鼓勵他宣洩悲傷、說出並完成未竟的情緒。
- 無條件接納他，不管他有任何的念頭或想法。
- 鼓勵他參與社交活動及戶外活動。
- 提供實際的幫助，如：處理喪葬事宜等。

國泰綜合醫院 與您共同守護病人安全!!

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

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 7112

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2851

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 7120-7121

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AW100.436.2017.02 一修

2025.07 審閱