

克服哀伤期



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

生与死，是一个终生课题。虽说生老病死乃人生必经过程，但面对亲友的离世，心情难过在所难免。一般来说，哀伤期并不需要专业协助和介入。可是，不妥善处理，则有可能会发展成精神障碍。

正常哀伤期的三个阶段



哀

伤期的长短因人而异，跟与逝世者生前的关系、去世的原因和过程、丧亲者的个人性格和经历等有关。一般来说，丧亲会带来约六个月至一年的哀伤期，在这段时间，心理上会经历复杂的转变，大致上可分为三个主要阶段。在此小册子中，我们将以「麻木期」、「情绪低落期」、「接受期」来概括这三个阶段。

麻木期

情绪低落期

接受期



麻木期



第一阶段

在亲人去世的首数天是麻木期，情绪未必太激动，甚至会否认至亲已经离去的事实。根据著名瑞士精神科医生伊莉莎白·库伯勒-罗斯的学说，这种否认心态是人类面临噩耗时的一种心理防御机制。这种拒绝接受现实的表现是一个非意识的状态，他们可能会尝试继续以逝世者生前的方式生活，以及和他们相处，例如：如常地为他们准备餐饮。

情绪低落期

第二阶段

然后，随着为逝世者办理身后事，丧亲者的情绪会逐渐显现。在这期间，丧亲者的情绪低落乃正常反应。除了情绪低落外，他们还会出现许多负面情绪，当中可能包括内疚、愤怒、焦急、埋怨、孤独和无助。他们会非常思念逝世者，经常回想过往的种种；甚或会仍然否认亲人已离世的事实。他们会出现一些怀念的行为，例如重复去做以前和逝世者做的事，重游跟逝世者一起游览过的地方和设法保留逝世者的物件等。

他们还可能出现一些身体不适的症状，例如疼痛、消化不良和食欲不振等。如果在这期间情绪严重失控、长期失眠、食欲不振、体重下降，甚至影响正常的社交生活和工作、出现幻觉、或者有寻死的念头，此时便超出了正常的哀伤反应，医学上称为「复杂性哀伤」，需要认真处理。



接受期

第三阶段

最后，丧亲者接受了亲人已经离世的事实，并收拾心情，使生活重返正轨。即使偶尔想起已逝世的亲人，依然能坦然面对。

值得一提的是「周年效应」，每逢节日和一些特别的纪念日子，丧亲者的情绪会比较波动。即使他们本来已经克服了哀伤期，但在周年效应下，哀伤期中的徵状会再次出现，此乃正常反应，一般不会持续太久。



怎样步过哀伤期？

要步过哀伤期，第一步先要接受亲人已经离去的事实。这必然是痛苦的过程，所以身边的人的支持尤其重要。丧亲者不宜过分压抑情绪，或者否定悲伤情绪。如果情况许可，丧亲者参与办理逝世者的身后事，亦有助渡过哀伤期。如何重新建立失去至亲的生活也是关键，当中包括调整生活规律、改变生活习惯、重新分配家庭角色，甚至重新建立社交圈子。



何谓复杂性哀伤？



假如丧亲者的哀伤延续，出现持续抑郁、幻觉、过度自责，甚或自杀的念头，严重影响正常生活和社交生活，便会出现医学上称为「复杂性哀伤」的情况。有研究显示，大约百分之四的丧亲者会出现「复杂性哀伤」的情况，当中以女性、与离世者非常亲近、关系矛盾不清、加上离世者是突然或意外死亡的，较容易出现这种情况。

为哀伤者做些甚么？ 身边的你可以

如上文所述，丧亲者在哀伤期间不只承受情绪上的困扰，也要面对生活上各种实务问题。基于逝世者和丧亲者两人的关系，他的逝世除了为丧亲者带来情绪打击外，更令生活骤然失去支柱，带来经济和家庭责任的重担。对于年老者来说，老伴或儿女离世，不但会带来伤痛，更意味着他们失去亲人照顾、顿失依靠。亲人以往在家中担当的角色和任务，可能转瞬间都落在丧亲者身上，这对丧偶者来说尤其明显。单亲父母要同时照顾小朋友和赚钱养家，生活中的大小琐事都令他们分身不暇，巨大的压力确实令他们更难步出哀伤期。

作为丧亲者身边的你，此时可以为他们分担实际的生活事务，例如搬家、生活细节的安排、暂托小朋友的事情等。对于老年丧偶者，已逝世的亲人可能在过往担当照顾丧亲者的角色，此时身边的亲友宜多加关怀和提供实际援助，例如提醒丧亲者每天的药物治疗，陪同他们准时覆诊及加强家居照顾等。在哀伤期中，丧亲者也许需要暂时离开工作岗位，作为工作伙伴的你，可以助他们一把，主动为他们分担部分工作；作为上司的你，也可主动作出工作调配，让他们安心走过人生中的黑暗幽谷。

为哀伤者做些甚么？
（续）
身边的你可以

另一方面，丧亲者面对的孤独感往往令他们难以步出阴霾，因此重新建立新的社交圈子和支援也是走出低谷的关键。传统文化偏向将情感压抑，这在哀伤期中尤其明显。最常见的一句「节哀顺变」，言者出于好意，但听者未必感到安慰。身边的你可以多鼓励他们打开心窗，鼓励他们抒发内心感受。

除了伤痛和不舍，丧亲者有时候对逝世者有着更多复杂和矛盾的感受，当中可能包括了愤怒，埋怨和自责等，而这些难于启齿的感受往往令他们久久未能释怀。此时，他们需要的不是一句「节哀顺变」，而是一个不存批判态度的聆听者。当然，身边的人更要密切留意丧亲者的情绪，有需要时要鼓励和陪同他们寻求协助。



何时需要及如何寻求专业协助？



大部分丧亲者都能步过正常哀伤期，假如出现了上述的复杂性哀伤的情况，便要寻求专业协助。香港有数间非牟利团体设有哀伤辅导服务。另外，卫生署在港九新界设有长者健康中心提供情绪支援服务。医管局亦设有精神科和临床心理科服务。假如丧亲者经诊断后确定出现抑郁、焦虑或幻觉等徵状，药物治疗有助舒缓这些徵状。心理治疗方面，除了基本的哀伤辅导，认知行为治疗会针对一些阻碍克服哀伤期的非理性想法，心理学家会因应个别情况，采取最适当的治疗。

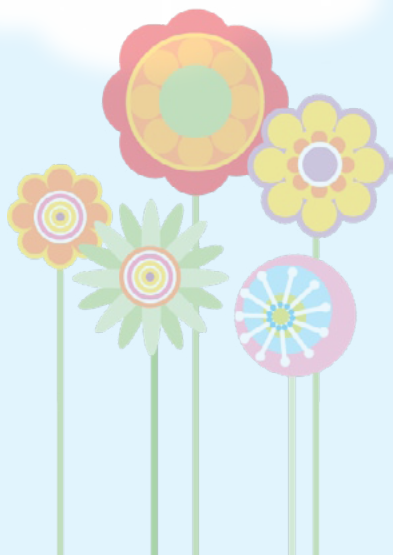
出版：青山医院精神健康学院
(鸣谢黄洁仪医生撰写第一版)

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk



青山医院 (第一版 - 修订)

©本刊物任何部分之数据，未获版权持有人允许，不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录) 抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，
捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，
请浏览青山医院精神健康学院网页www.imh.org.hk。

