克服哀傷期

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

生與死，是一個終生課題。雖說生老病死乃人生必經過程，但面對親友的離世，心情難過在所難免。一般來說，哀傷期並不需要專業協助和介入。可是，不妥善處理，則有可能會發展成精神障礙。

正常哀傷期的三個階段

哀傷期的長短因人而異，跟與逝世者生前的關係、去世的原因和過程、喪親者的個人性格和經歷等有關。一般來說，喪親會帶來約六個月至一年的哀傷期，在這段期間，心理上會經歷複雜的轉變，大致上可分為三個主要階段。在此小冊子中，我們將以「麻木期」、「情緒低落期」、「接受期」來概括這三個階段。

麻木期

情緒低落期

接受期

麻木期

第一階段

在親人去世的首數天是麻木期，情緒未必太激動，甚至會否認至親已經離去的事實。根據著名瑞士精神科醫生伊莉莎白•庫伯勒－羅斯的學說，這種否認心態是人類面臨噩耗時的一種心理防禦機制。這種拒絕接受現實的表現是一個非意識的狀態，他們可能會嘗試繼續以逝世者生前的方式生活，以及和他們相處，例如：如常地為他們準備餐飲。

情緒低落期

第二階段

然後，隨着為逝世者辦理身後事，喪親者的情緒會逐漸顯現。在這期間，喪親者的情緒低落乃正常反應。除了情緒低落外，他們還會出現許多負面情緒，當中可能包括內疚、憤怒、焦急、埋怨、孤獨和無助。他們會非常思念逝世者，經常回想過往的種種；甚或會仍然否認親人已離世的事實。他們會出現一些懷念的行為，例如重複去做以前和逝世者做的事，重遊跟逝世者一起遊覽過的地方和設法保留逝世者的物件等。

他們還可能出現一些身體不適的症狀，例如疼痛、消化不良和食慾不振等。如果在這期間情緒嚴重失控、長期失眠、食慾不振、體重下降，甚至影響正常的社交生活和工作、出現幻覺、或者有尋死的念頭，此時便超出了正常的哀傷反應，醫學上稱為「複雜性哀傷」，需要認真處理。

接受期

第三階段

最後，喪親者接受了親人已經離世的事實，並收拾心情，使生活重返正軌。即使偶爾想起已逝世的親人，依然能坦然面對。

值得一提的是「週年效應」，每逢節日和一些特別的紀念日子，喪親者的情緒會比較波動。即使他們本來已經克服了哀傷期，但在週年效應下，哀傷期中的徵狀會再次出現，此乃正常反應，一般不會持續太久。

怎樣步過哀傷期？

要步過哀傷期，第一步先要接受親人已經離去的事實。這必然是痛苦的過程，所以身邊的人的支持尤其重要。喪親者不宜過分抑壓情緒，或者否定悲傷情緒。如果情況許可，喪親者參與辦理逝世者的身後事，亦有助渡過哀傷期。如何重新建立失去至親的生活也是關鍵，當中包括調整生活規律、改變生活習慣、重新分配家庭角色，甚至重新建立社交圈子。

何謂複雜性哀傷？

假如喪親者的哀傷延續，出現持續抑鬱、幻覺、過度自責，甚或自殺的念頭，嚴重影響正常生活和社交生活，便會出現醫學上稱為「複雜性哀傷」的情況。有研究顯示，大約百分之四的喪親者會出現「複雜性哀傷」的情況，當中以女性、與離世者非常親近、關係矛盾不清、加上離世者是突然或意外死亡的，較容易出現這種情況。

身邊的你可以為哀傷者做些甚麼？

如上文所述，喪親者在哀傷期間不只承受情緒上的困擾，也要面對生活上各種實務問題。基於逝世者和喪親者兩人的關係，他的逝世除了為喪親者帶來情緒打擊外，更令生活驟然失去支柱，帶來經濟和家庭責任的重擔。對於年老者來說，老伴或兒女離世，不但會帶來傷痛，更意味着他們失去親人照顧、頓失依靠。親人以往在家中擔當的角色和任務，可能轉瞬間都落在喪親者身上，這對喪偶者來說尤其明顯。單親父母要同時照顧小朋友和賺錢養家，生活中的大小瑣事都令他們分身不暇，巨大的壓力確實令他們更難步出哀傷期。

作為喪親者身邊的你，此時可以為他們分擔實際的生活事務，例如搬家、生活細節的安排、暫託小朋友的事情等。對於老年喪偶者，已逝世的親人可能在過往擔當照顧喪親者的角色，此時身邊的親友宜多加關懷和提供實際援助，例如提醒喪親者每天的藥物治療，陪同他們準時覆診及加強家居照顧等。在哀傷期中，喪親者也許需要暫時離開工作崗位，作為工作伙伴的你，可以助他們一把，主動為他們分擔部分工作；作為上司的你，也可主動作出工作調配，讓他們安心走過人生中的黑暗幽谷。

為哀傷者做些甚麼？（續）

身邊的你可以

另一方面，喪親者面對的孤獨感往往令他們難以步出陰霾，因此重新建立新的社交圈子和支援也是走出低谷的關鍵。傳統文化偏向將情感壓抑，這在哀傷期中尤其明顯。最常見的一句「節哀順變」，言者出於好意，但聽者未必感到安慰。身邊的你可以多鼓勵他們打開心窗，鼓勵他們抒發內心感受。

除了傷痛和不捨，喪親者有時候對逝世者有着更多複雜和矛盾的感受，當中可能包括了憤怒，埋怨和自責等，而這些難於啓齒的感受往往令他們久久未能釋懷。此時，他們需要的不是一句「節哀順變」，而是一個不存批判態度的聆聽者。當然，身邊的人更要密切留意喪親者的情緒，有需要時要鼓勵和陪同他們尋求協助。

何時需要及如何尋求專業協助？

大部分喪親者都能步過正常哀傷期，假如出現了上述的複雜性哀傷的情況，便要尋求專業協助。香港有數間非牟利團體設有哀傷輔導服務。另外，衛生署在港九新界設有長者健康中心提供情緒支援服務。醫管局亦設有精神科和臨床心理科服務。假如喪親者經診斷後確定出現抑鬱、焦慮或幻覺等徵狀，藥物治療有助舒緩這些徵狀。心理治療方面，除了基本的哀傷輔導，認知行為治療會針對一些阻礙克服哀傷期的非理性想法，心理學家會因應個別情況，採取最適當的治療。

出版：青山醫院精神健康學院
（鳴謝黃潔儀醫生撰寫第一版）

地址：新界屯門青松觀路15號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版 - 修訂）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，
捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，
請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。