

青山醫院精神健康教育

《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原作是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

喪親之痛

引言

此單張是為那些有喪親之痛的人、他們的家人、朋友及其他想了解哀傷過程多些的人士而設的。

在此單張內，你可以找到以下資料：

- 人們在喪親後如何面對正常的哀傷過程
- 有阻滯的哀傷過程
- 從哪裏可獲得協助
- 其他資料
- 朋友親人可以如何協助



喪親是一種痛苦但普遍的經驗。我們總有機會因為所愛的人離世而傷痛。雖然如此，但在日常生活中，我們很少會想到或講及死亡。這可能是由於我們接觸死亡的機會較年老的長輩來得少一點。對於他們來說，兄弟或姊妹、朋友或親戚的離世，在童年或青少年期已是一種常見的經驗。但對我們來說，這些通常在生命的後期才發生，所以我們並沒有很多機會去學習喪親所帶來的「哀傷」—這哀傷的感覺是怎樣的？這時候應做些甚麼才是正確的？怎樣才是正常的哀傷？應如何接受它？儘管如此，當所愛的人離世時，我們還是要去面對的。

哀傷

哀傷可以在不同種類的喪失之後發生，但最強烈的是在失去摯親之後。它不只是單一的感覺，而是一連串的感覺，是需要一段時間去經過而不能勉強加快的。

我們會為一個認識了一段時間的人的離世而感覺哀傷。同樣地，那些經歷過死產、流產或喪嬰的人，他們都有相同的哀傷感受，也需要同樣的照顧及體諒。

當一個近親或朋友離世之後的數小時或數天，多數人都會覺得震驚，彷彿不能相信死亡真的發生了。就算離世是意料之內，他們也可能有這種感受。這種情緒上麻木的感覺，對於處理重要的實際事項，例如聯繫親人及安排葬禮，是有幫助的；但是，如果這種不真實的感覺維持太久，則會變成一個問題。瞻仰死者的遺體對於某些人來說，可能是開始去克服這種麻木感覺的重要方法。同樣，對於大多數人，葬禮或追悼會是逐漸接受死亡這事實的機會。瞻仰遺容或參加葬禮時可能會覺得難受，但這是對我們所愛的人說再見的方法。要經歷這些儀式似乎很痛苦，但若當時沒有做，在將來的歲月裏可能會有深深的遺憾。

沒多久，這麻木的感覺會消失，取而代之的是焦躁，對摯愛的深切思念及渴望。雖然明知是沒有可能，心裏卻有一種無論如何都想找到死去摯親的感覺。這樣會令到一個人難以鬆弛或專注，睡得不好，夢境也變得很困擾。

有些人會覺得無論去到那裏（如在街上、在公園、在家的週圍、任何他們曾共渡時光的地方）都感到「看見」他們已死去的摯親。一般人在這時多數會對不能防止摯親離世的醫生及護士感到憤怒，對沒有盡力的親朋戚友或甚至對因死亡而離開他們的摯親感到憤怒。

另一種普遍的感覺是內疚。人們會發覺自己在重複想著他們希望想說的話或想做的事。他們甚至會想，假如他們用另一個方法，或許可以避免親人的去世。因此，我們需要提醒喪親的人，死亡通常都不是任何人可以控制的。如果死者是在受盡病痛煎熬然後離世的，這死亡反而令人如釋重負，但有些人卻可能因這如釋重負的感覺而內疚，其實這種是很自然、可以理解及普遍的。

焦躁不安的情況通常在死亡後的兩星期最為強烈，但不久跟隨而來的是寂靜的哀傷或抑鬱、退縮和沈默。這些情緒上的突然轉變或會令朋友或親人覺得混淆，但這些其實是正常的哀傷過程的一部份。

雖然焦躁不安會減少，但抑鬱情緒會變得更加頻密，在接著的四至六星期之內達到高峰。突然的哀傷可以隨時因應勾起對死者回憶的人、地方或物件所引發。

當喪親者突然無緣無故地哭泣起來，其他人可能會覺得難以理解或尷尬。在這階段，喪親者可能傾向避開那些不能明白或分擔哀傷的人。逃避只會令問題積聚起來；所以，最好在兩三星期後，便嘗試開始回復自己的正常活動。

在這段時間，喪親者看起來好像花了很多時間在呆坐，甚麼事情也沒做。其實，他們通常是思念死者，重複想著昔日相處時好的及差的時光。這是接受摯親已死的一段平靜但必要的過程。

隨著時間過去，初期喪親的強烈痛苦會開始慢慢減弱。抑鬱會減少，可以思考其他事情，甚至展望將來。但是，那種失去一部份的「我」的感覺是永遠不會完全消失的。喪偶者見到恩愛的夫婦和幸福家庭的景象時，更易察覺他們從新變為獨身的身分。過了一段時間，雖然仍會覺得若有得失，但重拾自己的感覺還是可能的。話雖如此，數年之後，有時候你發覺自己在言談間，彷彿當死者依然和你在一起。

以上所提到的哀傷階段通常會互相重疊，而不同的人可能有不同的表現方法。多數人在一、二年內便會從喪親之痛中復元。哀傷的最後階段是接受死者已離去和開始一種新生活。抑鬱會全部消失，睡眠改善和動力回復正常。對性的感覺之前可能消失了一段時間，但現在已回復了，這是很正常，也不用感到羞愧的。

話雖如此，哀傷的形式是沒有標準的，我們全都是個體和有著自己獨特的哀傷形式。

再者，不同文化的人都有其應付死亡的獨特方法。自古到今，世界上不同地方的人都已發展出其葬禮的禮儀。

在某些社會，死亡被視為「生、死」循環中的其中一部份，而非一個終結。哀悼的儀式及禮儀可以很公開亦可以很低調和沈靜。哀悼的時期可以是固定的，也可以不是。不同文化背景的喪親者所經歷的感受可能很相似，但他們的表達方式則有所不同。

兒童與青少年

雖然兒童大約要到三、四歲才明白死亡的意思，但對於喪親所引起的感覺則和成人差不多。明顯地，自嬰兒時期，兒童就可以感受到哀傷和悲痛。

由於他們對於時間的觀念與成人不同，所以可能很快便渡過哀悼的過程。年幼的兒童可能會覺得要對近親的死亡負上責任，所以，成人需要除去他們的疑慮，使其安心。青少年或許不會談及他們的哀傷，因恐怕這會加重身邊成年人的負擔。如果家中有成員離世，兒童及青少年的哀傷及對於哀悼的需要是不應該被忽視的，例如：他們可以被安排參與葬禮。

由自殺所引起的喪親之痛

對於親人或朋友死於自殺，你可能會感到特別難以處理。除了一般的喪親感覺，你可能有其他的矛盾情緒。

你可能會覺得：

- 對做出自殺行為的人感到憤怒
- 由於他們所做的事而覺得被排斥
- 為他們自殺的原因感到疑惑
- 內疚 - 對大部分人來說，自殺是一種極度絕望的行為，自己怎可能沒有注意到他們的感受？
- 對於未能阻止他們的死亡而內疚。你可能在腦海不斷重複曾與他們共處的時間，並詢問自己是否可以防止事情發生。當然，就算你可以防止今次事情發生，以後再有同樣事情發生時，你亦未必能夠阻止。
- 對於他們是否受苦而憂慮
- 對於他們無需再承受痛苦而感到高興
- 對於無需再給他們支援或處理他們的自殺想法及衝動而覺得輕鬆
- 對於他們所做的覺得羞恥
 - 特別當我們的文化背景或宗教信仰視自殺為一種罪行或丟臉的行為
- 不願意與其他人談及此事，因為：
 - 在自己的文化背景裏，自殺是不光彩的
 - 你覺得其他人只會對事件的戲劇性感到興趣多於關心你的感受或已死的人
- 對於自己曾經有過的自殺想法覺得憂心
- 感到孤立-如果能夠和一些曾經有親人因自殺而離世的人傾談可能會有幫助

對於任何突發性死亡，解剖遺體是慣常都會做的事。如果這是有違你的宗教信仰或文化背景，你應該盡快讓死因裁判官和其他參與的專業人士知道。

接着來的，通常是死因聆訊。證據將會在死因庭呈交死因裁判官以找出事件的實情。參加死因聆訊可能對你有幫助 - 但如果你決定不參與，你仍可由死因裁判官辦事處取得完整死因聆訊報告而無需繳費。（這是在英國的情況）

朋友和親戚可以如何幫忙？

- 你可以花些時間陪伴喪親者。願意在喪親者感到痛苦和憂傷時陪伴他們比起言語的安慰更為重要。富有同情心的身體語言可表達關懷和支持，以補言辭之不足。
- 若喪親者願意的話，親友可以陪伴他們傾訴和哭泣，重要的是暫時不要勸導喪親者要振作。經過一段時間，喪親者總可以克服哀傷，但首先他們需要的是傾訴和哭泣。
- 有些人可能難以明白，為何喪親者需要不斷重複傾訴。但這是處理哀傷的必經過程，是應該鼓勵的。如果你不知該說甚麼或甚至不知應否談及，可以坦率地告訴喪親者。這樣會給予喪親者一個機會向你剖白他的需要。人們經常避免提及死者的名字，害怕這會令喪親者不安。但對於他們來說，則好像是別人已遺忘了喪親所帶來的痛苦，為他們的傷痛加添一重孤立感。
- 節日和週年紀念（不單是死忌，還有生日和結婚日）對喪親者來說是一些特別痛苦的時刻，朋友和親戚最好盡量在這些特別的日子相陪
- 實際的幫助如打掃、購物或看管兒童都可以減輕一個人的孤單感。年紀大的喪偶者可能需要別人協助處理過往由伴侶負責的雜務，例如處理賬單、煮食、家務、將汽車拿去修理等等。
- 容許當事人有足夠時間去哀傷是重要的，有些人可以很快便恢復過來，其他人則需要較長時間。所以不要對一個喪親的親友有太多或太早的期望，他們需要時間去適當地哀傷，而這有助預防將來出現問題。

未能解決的哀傷

有些人似乎很難感到哀傷。他們在葬禮中不會哭泣，避免提及喪親而且很快回復正常生活。這是他們處理喪親的方法，亦沒有帶來任何傷害。但其他人可能會在隨後的歲月出現怪異的症狀或經歷重複的抑

鬱。有些人由於要照顧家庭或應付沉重的工作，沒有足夠時間及機會去適當地感受哀傷。

有些喪失沒有被視為「真正」的喪親之痛。這可能發生在曾經歷小產、死產或流產的人士身上。通常，頻密的抑鬱感覺會隨之而來。

有些人會在喪親時感到哀傷，卻停留在這階段之中。初期的震驚和拒絕相信的感覺會持續不散。過了數年，喪親者仍發覺難以相信他們所愛的人已死去。另外一些人卻一直不能思考喪親以外的事情，時常把死者的房間奉為神聖的地方一樣以作紀念。

有時候，喪親之痛所引起的抑鬱可能會嚴重至拒絕飲食，甚至產生自殺的念頭。

醫生可給予你的幫助

- 間中，若持續失眠以致成為一個嚴重問題，醫生可能會開數天安眠藥給你。
- 如果有些人不能處理他們的哀傷，可以透過家庭醫生、志願機構或宗教組織安排協助。對於一些人，與有相同經歷的人見面和傾談已足夠。其他人可能需要在一些特別的小組內或個別的哀傷輔導員或心理治療師會談。
- 如果抑鬱繼續加深，影響胃口、精力和睡眠，就可能需要服食抗抑鬱藥物。詳情可參考抗抑鬱藥單張。如抑鬱仍未有改善，家庭醫生會安排轉介到精神科醫生。
- 喪親之痛令我們的世界翻天覆地，亦是令我們最痛苦的經驗之一。它可以是陌生、恐怖和令人極度困擾的。雖然這樣，喪親是我們所有人都會經過的生命的一部分，通常不需要醫療方面的幫助。
- 對於那些因末期病患而失去親人的人，有很多寧養醫院或中心都會給予免費的哀傷輔導服務及支援。
- 對於有需要的人士，除了醫生外，還可向以下途徑尋求協助。

有用地址或電話

《譯者注：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱 72368 號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：24567111
傳真：24559330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 2011（第四版—修訂）

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

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐助贊助，請你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