

心藏筆露：分手快樂 祝你快樂

雯雯看自己、前男友和一起飼養的芝娃娃的黑白合照，眼淚便不聽使喚地流下來，「我不能沒有他們，未來剩下我一個人該怎麼辦呢？」

一般人遇到挫折，例如至親離世、夫婦情人分手等，因而情緒低落是再自然不過的事。但到底要花多少時間才能走出哀傷？

心理學家庫伯勒羅絲提出經歷創傷的五個階段：

- 1)不能置信 (Denial)：對挫折事件態度麻木，像木偶一樣，甚至不能相信壞消息的降臨。
- 2)憤怒 (Anger)：「為甚麼會發生在我身上？不公平！」或會因為至親過身而埋怨上天或信仰，失戀的還會憎恨對方。
- 3)討價還價 (Bargaining)：「我甚麼都可以改！」認為只要對方願意回來，自己可以作出任何改變或放棄一切。
- 4)悲傷 (Depression)：出現情緒低落、睡眠質素和胃口變差的情況，甚至覺得不想活了。
- 5)接納 (Acceptance)：慢慢走出傷痛，好好繼續人生。

每人經歷傷痛的過程也不一樣，上述階段的長短或次序也因人而異。有些人哭得死去活來，崩潰了數天後卻很快復原；另外也有些人表面平靜，但內心默默淌淚，需要幾個月才能逐漸釋懷。

雯雯疑惑道：「人人都說時間是最好的治療，時間真的能幫到我嗎？」其實，在走到「接納階段」前，並不用焦急地去強裝堅強，盡量給予時間以平靜及整理自己的情緒。可以試試向他人傾訴，也可讓自己享受一下一個人的自由。但如果抑鬱的情況持續多於半年，日常生活如工作或學習受到抑鬱情緒的影響，則可能需要尋求專業人士的協助。

曾經是生命中最重要的人，除了在心中留下烙印，也讓你上了生命中重要的一課。請不要只眷戀自己失去了甚麼，也要好好珍惜現在擁有的，學習活在當下。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生鄧宛兒

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-04-02)



分手快樂 祝你快樂

雯雯看着自己、前男友和一起飼養的芝娃娃的黑白合照，眼淚便不聽使喚地流下來，「我不能沒有他們，未來剩下我一個人該怎麼辦呢？」

一般人遇到挫折，例如至親離世、夫婦情人分手等，因而情緒低落是再自然不過的事。但到底要花多少時間才能走出哀傷？

心理學家庫伯勒羅絲提出經歷創傷的五個階段：

1) 不能置信 (Denial)：對挫折事件態度麻木，像木偶一樣，甚至不能相信壞消息的降臨。

2) 憤怒 (Anger)：「為甚麼會發生在我身上？不公平！」或會因為至親過身而埋怨上天或信仰，失戀的還會憎恨對方。

3) 討價還價 (Bargaining)：「我甚麼都可以改！」認為只要對方願意回來，自己可以作出任何改變或放棄一切。

4) 悲傷 (Depression)：出現情緒低落、睡眠質素和胃口變差的情況，甚至覺得不想活了。

5) 接納 (Acceptance)：慢慢走出傷痛，好好繼續人生。

每人經歷傷痛的過程也不一樣，上述階段的長短或次序也因人而異。有些人哭得死去活來，崩潰了數天後卻很快復原；另外也有些人表面平靜，但內心默默淌淚，需要幾個月才能逐漸釋懷。

雯雯疑惑道：「人人都說時間是最好的治療，時間真的能幫到我嗎？」其實，在走到「接納階段」前，並不用焦急地去強裝堅強，盡量給予時間以平靜及整理自己的情緒。可以試試向他人傾訴，也可讓自己享受一下一個人的自由。但如果抑鬱的情況持續多於半年，日常生活如工作或學習受到抑鬱情緒的影響，則可能需要尋求專業人士的協助。

曾經是生命中最重要的人，除了

在心中留下烙印，也讓你上了生命中重要的一課。請不要只眷戀自己失去了甚麼，也要好好珍惜現在擁有的，學習活在當下。

撰文：青山醫院精神健康學院
副顧問醫生鄧宛兒