

筆下心澄：中年男喪妻之痛患抑鬱 獲輔導漸走出傷痛：太太會一直在我心中

陳先生是位中年人，來精神科門診求醫，是因為太太過身後開始情緒低落，變得沒精打采，睡不好也吃不好，生活好像再沒有動力，對任何事也失去興趣。他多次對我說：「沒有了太太，人生好像沒有意義了。我也不知道以後的路要怎樣走下去。」

他的太太年前確診乳癌，發現的時候已經是末期了。陳生和太太的關係很好，眼見太太所剩的日子不多，決定辭退工作，專心照顧太太。但太太的健康一天比一天差，最終離開了丈夫，留下兩個兒子，與陳生相依為命。陳生說，太太是護士、是一個很好的妻子和媽媽，家裏每個人都需要她。他接受不了太太的離開，也自責自己沒有及早留意到她不適，延誤了診斷和治療。

美國精神科醫生伊麗莎白·庫伯勒·羅絲 (Elisabeth Kübler-Ross) 在她1969年出版的《論死亡與臨終》(On Death and Dying) 一書中提出了「哀傷的五個階段」(Five Stages of Grief)。這五部曲描述人們面對親人逝世的心路歷程，包括了否認、憤怒、討價還價、抑鬱和接受。每個人的經歷也因人而異，階段不一定順序出現，亦不一定會經歷所有的階段。有些人可能只經歷了其中幾個階段，亦有些人可能一直困在中間的階段。

陳先生接受了抗抑鬱藥的治療，也獲轉介接受臨床心理學家的哀傷輔導，協助他了解哀傷的痛苦，接受太太已離開的事實，並帶着和太太的回憶繼續走餘下的路。

慢慢地，隨着時間的過去和治療的效用，他的情緒漸漸好轉，動力都回來了。有一天他回來覆診時告訴我，他找到新工作，是在戲院裏售票，工作簡單，又能面對不同的客人，是他喜歡的工作。他在這份工作中找到人生的樂趣。另外，他的兒子考上了醫科，決定立志行醫，像媽媽一樣照顧病人。陳先生為兒子感到很驕傲和自豪。他再也不需要服用抗抑鬱藥，更不用再回來覆診了。「醫生，太太會一直在我心中，我知道日子要怎樣走下去了。」

撰文：青山醫院精神健康學院醫生辛焯珩

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-05-11)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/622824/%E4%B8%AD%E5%B9%B4%E7%94%B7%E5%96%AA%E5%A6%BB%E7%8D%B2%E8%BC%94%E5%B0%8E%E6%BC%B8%E8%B5%B0%E5%87%BA%E5%82%B7%E7%97%9B%E5%A4%AA%E5%A4%AA%E6%9C%83%E4%B8%80%E7%9B%B4%E5%9C%A8%E6%88%91%E5%BF%83%E4%B8%AD>