

筆下心澄：你是如此的難以忘記

「醫生，我真的沒有辦法忘記他。」美珍說著說著，眼淚不自覺地掉了下來。

美珍的父親在半年前因病離世，令她的憂鬱症復發。她的心情持續低落，總是提不起勁，從前每天都會跑步的她現在足不出戶，連平常最喜愛的電視劇也不願意看一眼。寢食難安的她，經常受到負面情緒的困擾，覺得生存沒有任何意義，怪責自己沒有及時帶父親去接受治療，更不時會有輕生的想法。

「美珍，父親的死並不是你的錯，你已經盡了最大的努力去照顧他了。」

我記得美珍說過，她的父親本來已經行動不便，而且有糖尿病及高血壓。在父親被診斷患上肺癌末期後，她就辭去了工作，每天獨自探訪父親，悉心照料身體變得越來越差的他。她一早知道父親會離開人世，但到現在她還是無法接受這悲痛的事實。

「這一個月我除了回來覆診都沒有離開過家門，好像甚麼都不想做了。從前我都是為了要照顧好父親，我才決定要照顧好自己。現在父親都離開了，我照顧好自己也沒有任何意義呢。」美珍愁眉不展。

「你上一次不是告訴我，父親要你好好照顧妹妹嗎？」我問。

「是的。」美珍點一點頭，越說越激動。「父親在臨終前最擔心的就是妹妹會接受不了他離世的打擊，所以才叮囑我要好好照顧妹妹，不要讓她做傻事。父親剛離世時，妹妹很傷心，我每個星期都有約妹妹出來飲茶，但現在她都能夠正常生活了，好像只有我還走不出過去。為甚麼她能夠這麼快就忘記了爸爸？」

美珍好像覺得，如果生活如常的話，就代表忘記了父親。

「你知道為甚麼父親要叮囑你照顧妹妹，而不是叫妹妹照顧你嗎？」我問。

「因為他比較疼愛妹妹吧。」美珍拭乾眼角的淚。

「我猜是因為他對你能夠照顧好自己更有信心吧。」我大膽說出自己的假設。

「而且你並不需要忘記父親，你可以好好地惦掛著他。我猜，父親也不希望你想起他的時候只有悲傷。」

一句節哀順變說來簡單，但對經歷喪親之痛的人來說，這並不容易。

美珍在調整藥物份量及接受心理治療後，情況慢慢改善，現在已經重新投入工作。她偶爾也會想起父親，而這也成為了她要善待自己的最大動力。

哀傷（Grief）是人喪失至親時的自然反應，是本能上的適應機制。不過，若哀傷的階段超過半年，仍未能接受失去至親的事實，甚至情緒或行為上的困擾嚴重至影響日常生活和工作，有可能是演變成複雜性哀傷（Complicated Grief）。

如果你發現自己或身邊的人出現類似複雜性哀傷的情況，請盡早尋求專業人士的協助，讓他們判斷是否有接受治療的需要。

撰文：青山醫院精神健康學院黃遠倬醫生

（轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-02-13）

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/990397>