

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 複雜性哀傷

生老病死乃人生必經過程，但凡面對生離死別，人多少都會感到傷感。各宗教對生死的由來都有不同說法，但多數均相信去後自有更好的安排。雖然各地的死葬文化略有差異，但多離不開對先人的懷念。但在追思懷念過後，人也應盡量計畫好將來的生活。哀傷期的長短因人而異，跟兩人在生前的關係、去世原因和過程，及喪親者個人性格等有關。一般喪親會帶來約六個月的哀傷期，在親人去世的首數天，情緒未必會太激動，反而可能表現麻木，甚至否認至親已經離去的事實。及後隨□辦理各種身後事，喪親者的情緒會逐漸顯現。此時喪親者情緒低落乃正常反應，但如情緒開始失控，產生長期失眠、食欲不振、體重下降、影響正常社交和工作等問題，則即需留意。嚴重者更有可能產生幻覺或者尋死念頭，這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，否則問題會逐漸惡化，可能會做出傷害自己或他人的事情。

青山醫院精神健康學院黃傑儀醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-11-21)

# 複雜性哀傷

周一：精神科/視光學

**保  
健至專**

生老病死乃人生必經過程，但凡面對生離死別，人多少都會感到傷感。各宗教對生死的由來都有不同說法，但多數均相信去後自有更好的安排。雖然各地的死葬文化略有差異，但多離不開對先人的懷念。但在追思懷念過後，人也應盡量計畫好將來的生活。哀傷期的長短因人而異，跟兩人在生前的關係、去世原因和過程，及喪親者個人性格等有關。一般喪親會帶來約六個月的哀傷期，在親人去世的首數天，情緒未必會太激動，反而可能表現麻木，甚至否認至親已經離去的事實。及後隨着辦理各種身後事，喪親者的情緒會逐漸顯現。此時喪親者情緒低落乃正常反應，但如情緒開始失控，產生長期失眠、食欲不振、體重下降、影響正常社交和工作等問題，則即需留意。嚴重者更有可能產生幻覺或者尋死念頭，這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，否則問題會逐漸惡化，可能會做出傷害自己或他人的事情。 整理：Chris



今日顧問

青山醫院精神健康學院  
黃傑儀醫生

註：明日由高級營養師黃榮俊主理