

星島日報健康專欄《保健至專》- 步過哀傷期關鍵

要步過親友逝世導致的哀傷期，首先是要接受親友已經離去的事實。這是必經的痛苦過程，傳統中國文化偏向壓抑情感，常聽見的「節哀順變」，言者雖出於好意，但聽者卻未必可感到安慰。我們固然希望喪親者能盡快重整生活，但必須先鼓勵他們抒發情緒，而非過分壓抑，甚至否定悲傷的存在。如情況許可，讓喪親者參與身後事的辦理有助其步過哀傷期。其次，生活上的調整也非常重要，親人以往於家中擔當的角色和任務，可能一下子全落在喪親者身上，這對喪偶者尤為明顯，如要同時照顧小朋友和賺錢養家，生活中的瑣事也會令喪親者分身不暇，巨大的壓力易令其更難步出哀傷期。

建議此時親友可適當分擔部分生活事務，如搬家或暫託小童等。同時須協助喪親者重新建立失去了至親的生活模式，當中涉及生活規律的調整、生活習慣的改變、家庭角色的分配，甚至社交圈子的重新建立等，缺一不可。

青山醫院精神健康學院黃潔儀醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-12-05)

步過哀傷期關鍵

周一：精神科/視光學

**保
健至專**

要步過親友逝世導致的哀傷期，首先是要接受親友已經離去的事實。這是必經的痛苦過程，傳統中國文化偏向壓抑情感，常聽見的「節哀順變」，言者雖出於好意，但聽者卻未必可感到安慰。我們固然希望喪親者能盡快重整生活，但必須先鼓勵他們抒發情緒，而非過分壓抑，甚至否定悲傷的存在。如情況許可，讓喪親者參與身後事的辦理有助其步過哀傷期。其次，生活上的調整也非常重要，親人以往於家中擔當的角色和任務，可能一下子全落在喪親者身上，這對喪偶者尤為明顯，如要同時照顧小朋友和賺錢養家，生活中的瑣事也會令喪親者分身不暇，巨大的壓力易令其更難步出哀傷期。

建議此時親友可適當分擔部分生活事務，如搬家或暫託小童等。同時須協助喪親者重新建立失去了至親的生活模式，當中涉及生活規律的調整、生活習慣的改變、家庭角色的分配，甚至社交圈子的重新建立等，缺一不可。

整理：Chris

今日顧問

青山醫院精神健康學院
黃潔儀醫生



註：明日由高級營養師黃榮俊主理