

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 緩解複雜性哀傷

生老病死乃自然定律，生命始終有盡頭，喪親者總得學習面對及處理哀傷。大部分人在失去摯親時，會感到徬徨無助，以為那一刻的心痛是無法磨滅的。此乃人之常情，但儘管有多濃的思念與不捨，適度的「放下」，才可讓人收拾心情，重新面對生活。這時親友適當的支持及關愛，顯得甚為重要。

研究顯示約有一成人，在經歷親友離世時，會一直陷於悲哀情緒中，並持續半年以上，生活、情緒和社交均受嚴重影響。其特徵包括喪親者堅持否認親人已死亡的事實、不合理地過度自責、出現搜尋行為，或刻意不接觸死者的遺物。有些人甚至有輕生念頭。這些較為嚴重的哀傷情況，我們會稱為「複雜性哀傷」。

### 切忌諱學習面對

患者需要專業協助來克服困難，根據有關醫學典籍所指，造成複雜性哀傷的因素，包括當事人主觀地認為逝世者死於突然、事件涉及人為災難或暴力，以及短期內要面對多人死亡等，如喪親者曾患精神或情緒病，出現複雜性哀傷的風險會較高。

治療目標是協助喪親者處理及表達哀慟情緒，以及接受現實，當中可嘗試通過某些儀式來保存對離世者的回憶及思念。最後，治療師會協助喪親者重新適應新環境，克服適應過程中的障礙。現今華人社會對死亡議題仍存忌諱，但只有對其作正面認識，這樣才能在有需要時懂得尋求協助。

青山醫院精神健康學院臨□心理學家鄭曉韻

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-07-31)

生老病死乃自然定律，生命始終有盡頭，喪親者總得學習面對及處理哀傷。大部分人在失去摯親時，會感到徬徨無助，以為那一刻的心痛是無法磨滅的。此乃人之常情，但儘管有多濃的思念與不捨，適度的「放下」，才可讓人收拾心情，重新面對生活。這時親友適當的支持及關愛，顯得甚為重要。

研究顯示約有一成人，在經歷親友離世時，會一直陷於悲哀情緒中，並持續半年以上，生活、情緒和社交均受嚴重影響。其特徵包括喪親者堅持否認親人已死亡的事實、不合理地過度自責、出現搜尋行為，或刻意不接觸死者的遺物。有些人甚至有輕生念頭。這些較為嚴重的哀傷情況，我們會稱為「複雜性哀傷」。



## 切忌諱學習面對

患者需要專業協助來克服困難，根據有關醫學典籍所指，造成複雜性哀傷的因素，包括當事人主觀地認為逝世者死於突然、事件涉及人為災難或暴力，以及短期內要面對多人死亡等，如喪親者曾患精神或情緒病，出現複雜性哀傷的風險會較高。

治療目標是協助喪親者處理及表達哀慟情緒，以及接受現實，當中可嘗試通過某些儀式來保存對離世者的回憶及思念。最後，治療師會協助喪親者重新適應新環境，克服適應過程中的障礙。現今華人社會對死亡議題仍存忌諱，但只有對其作正面認識，這樣才能在有需要時懂得尋求協助。

整理：Kar

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
臨床心理學家鄭曉韻

