

星島日報健康專欄《保健至專》- 面對失去所愛

世界各地早前及近期發生了不少令人傷心的天災及人禍，例如馬航事件、高雄氣體爆炸、伊斯蘭極端組織殺害人質等。無論世界哪個角落，人們都有可能被逼面對失去摯愛的事實。當所愛的人離世，我們都會感到哀傷，其實除了悲傷外，一般人都會在失去所愛後，產生一連串的心理及生理反應，精神學上稱為「喪慟」。

當失去所愛之後的數小時至數天，有些人會出現否認的反應，如心想這不是真的，是否有甚麼地方搞錯了等不接受事實的想法。然後，當接納了真相後，便可能出現憤怒的情緒、憤慨命運的安排。另也有一些人會出現震驚和麻木的反應。當這種麻木的感覺慢慢淡化後，對逝世者的思念便會隨之而來。這情況就像想找回摯愛一般，一幕幕與逝世者的回憶會在心頭浮現。此外，內疚也是一種普遍的感受，可能會覺得自己要為逝世者的離世負上責任。

形成長期抑鬱

最後，喪親者會進入哀傷和抑鬱時期，出現哭泣、情緒低落、失去對事物的興趣和失眠等，這都屬正常反應。隨時間過去，這種抑鬱的感覺便會慢慢減退。一般來說喪慟反應會在六個月內漸漸進入接受時期，大部分人會接受逝世者已離去的事實，並重新投入正常生活。

支援喪親者的人士，除作出心靈上的支持外，還須留意他們有否出現嚴重抑鬱症徵狀，例如有幻聽、萌生自殺念頭、長期抑鬱（多於六個月）而不能正常生活等。如果有以上問題，便應尋求醫療評估及協助。每人都有機會面對喪親之痛，此乃很痛苦的過程，因此親友間互相支援是很重要的，這可令難過的日子，盡快流逝。

青山醫院精神健康學院精神科醫生廖清蓉

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-10-06)

世界各地早前及近期發生了不少令人傷心的天災及人禍，例如馬航事件、高雄氣體爆炸、伊斯蘭極端組織殺害人質等。無論世界哪個角落，人們都有可能被逼面對失去摯愛的事實。當所愛的人離世，我們都會感到哀傷，其實除了悲傷外，一般人都會在失去所愛後，產生一連串的心理及生理反應，精神學上稱為「喪慟」。

當失去所愛之後的數小時至數天，有些人會出現否認的反應，如心想這不是真的，是否有甚麼地方搞錯了等不接受事實的想法。然後，當接納了真相後，便可能出現憤怒的情緒、憤慨命運的安排。另也有一些人會出現震驚和麻木的反應。當這種麻木的感覺慢慢淡化後，對逝世者的思念便會隨之而來。這情況就像想找回摯愛一般，一幕幕與逝世者的回憶會在心頭浮現。此外，內疚也是一種普遍的感受，可能會覺得自己要為逝世者的離世負上責任。

形成長期抑鬱

最後，喪親者會進入哀傷和抑鬱時期，出現哭泣、情緒低落、失去對事物的興趣和失眠等，這都屬正常反應。隨時間過去，這種抑鬱的感覺便會慢慢減退。一般來說喪慟反應會在六個月內漸漸進入接受時期，大部分人會接受逝世者已離去的事實，並重新投入正常生活。

支援喪親者的人士，除作出心靈上的支持外，還須留意他們有否出現嚴重抑鬱症徵狀，例如有幻聽、萌生自殺念頭、長期抑鬱(多於六個月)而不能正常生活等。如果有以上問題，便應尋求醫療評估及協助。每人都有機會面對喪親之痛，此乃很痛苦的過程，因此親友間互相支援是很重要的，這可令難過的日子，盡快流逝。

整理：Kar

今日顧問：青山醫院精神健康學院精神科醫生廖清蓉

