

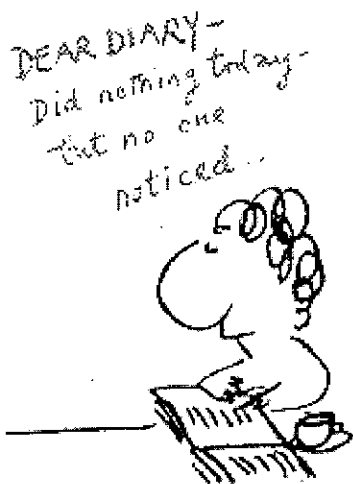
青山醫院精神健康教育

《關懷援助·垂手可得》

<原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯>

喪親之痛

引言



喪親是一種痛苦但普遍的經驗。我們總有機會因為所愛的人離世而傷痛。雖然如此，但在日常生活中，我們很少會想到或講及死亡。這可能是由於我們接觸死亡的機會較長輩來得少一點。對長輩來說，兄弟或姊妹、朋友或親戚的離世，在童年或青少年期已是一種常見的經驗。但對於我們來說，這通常在生命的後期才發生，所以我們並沒有很多機會去學習何謂「哀傷」—哀傷的感覺是

怎樣的？這時候應做些甚麼才是正確的？怎樣才是正常的哀傷？應如何接受喪親？儘管如此，當所愛的人離世時，我們還是要去面對的。

在這份單張中，你會看到人們在經歷喪親之後的哀傷形式，喪親的人如何被困在哀傷過程中及如何可以得到幫助的資料。

哀傷可以在不同種類的喪失之後發生，但最強烈的是在失去摯親之後。它不只是單一的感覺，而是一連串的感覺，是會持續一段時間而不能勉強加快的。

雖然每一個人是獨立的個體，但大多數人經歷哀傷感受的過程都很相似。對於一個認識了一段時間的人的離世，感覺哀傷是最常見的反應。同樣地，那些經歷過死產、流產或喪嬰的人，都有近似的哀傷感受，也需要同樣的照顧及體諒。

當一個近親或朋友離世之後的數小時或數天，多數人都會覺得震驚，彷彿不能相信死亡真的發生了。就算離世是意料之內，他們也可能有這種感受。這種情緒上麻木的感覺，對於處理實際事項，例如聯繫親人及安排葬禮，是有幫助的；但是，如果這種不真實的感覺維持太久，則會變成一個問題。瞻仰死者的遺體對於某些人來說，可能是克服這種麻木感覺的重要方法。同樣，葬禮或追悼會是逐漸接受死亡這事實的機會。瞻仰遺容或參加葬禮時可能會覺得難過，但這是對我們所愛的人說再見的方法。要經歷這些儀式似乎很痛苦，但若當時沒有做，在將來的歲月裏通常會有深深的遺憾。

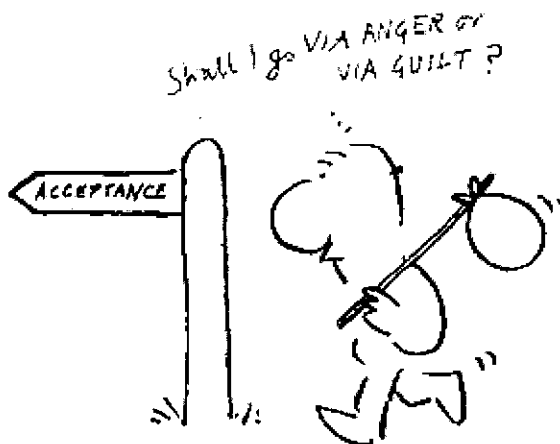
沒多久，這麻木的感覺會消失，取而代之的是焦躁，對摯愛的深切思念及渴望。雖然明知是沒有可能，心裏卻有一種無論如何都想找到死去摯親的感覺。這樣會令到一個人難以鬆弛或專注，睡得不好，夢也變得很困擾。有些人會覺得無論去到哪裏（如在街上、在公園、在家的週圍、任何他們曾共享時光的地方）都「看見」他們已死去的摯親。一般人在這時多數會對不能拯救摯愛生命的醫生及護士感到憤怒，對親朋戚友或甚至對離開他們的摯愛感到憤怒。



另一種普遍的感覺是內疚。人們會發覺自己在重覆想著他們希望想說的話或想做的事。他們甚至會想，假如他們用另一個方法，或許可以避免親人的死去。當然，死亡並不是任何人可以控制，這點需要提醒喪親的人。如果死者是在受盡病痛煎熬然後離世的，這死亡反而令人如釋重負。這種的感覺是很自然、很普遍及極之容易理解的。但在生者卻可能因這如釋重負感覺而產生內疚。

焦躁不安的情況通常在死亡後的兩星期最為強烈，但不久跟隨而來的是寂靜的哀傷或抑鬱、退縮和沉默。這些情緒上的突然轉變或會令朋友或親人覺得混淆，但這些只是渡過各種哀傷階段的正常過程。

雖然焦躁不安會減少，但抑鬱情緒會變得更加頻密，在接著的四至六星期之內達到高峰。突然的哀傷可以隨時因應勾起對死者回憶的人、地方或物件所引發。當喪親者突然無緣無故地哭泣起來，其他人可能會覺得難以理解或尷尬。在這階段，哀傷者可能傾向避開那些不能明白或分擔哀傷的人。逃避只能把問題積聚起來；所以，最好在兩三星期後，便嘗試開始回復自己的正常活動。在這段期間，喪親者看起來好像花了很多時間在呆坐，但甚麼事情也沒做。其實，他們通常是思念死者，重覆想著昔日相處的時光。這是接受摯親已死的必要過程。



隨著時間過去，初期喪親的強烈痛苦會開始慢慢減弱。抑鬱會減少，可以思考其他事情，甚至展望將來。但是，那種失去一部份的「我」的感覺是永遠不會完全消失的。失去伴侶的喪親者，見到恩愛夫婦和幸福家庭的景象時，更易察覺他們獨身的身分。過了一段時間，雖然仍會覺得若有所失，但重拾自己的感覺還是可能的。話雖如此，數年之後，有時候你發覺自己在言談間，彷彿當死者依然和你在一起。

以上所提到的哀傷過程通常會互相重疊，而不同的人可能有不同的表現方法。多數人在一、兩年內便會從喪親之痛中復元。哀傷的最後階段是接受死者已離去和開始一種新生活。抑鬱會全部消失，睡眠改善和動力回復正常。對性的感覺之前可能消失了一段時間，但現在已回復了，這是很正常，也不用感到羞愧的。

事實上，哀傷的形式是沒有標準的。我們全都是個體和有著自己獨特的哀傷形式。

再者，不同文化的人都有其應付死亡的獨特方法。自古到今，世界上不同地方的人都已發展出其葬禮的禮儀。在某些社會，死亡被視為「生、死」循環中的其中一部份，而非一個終結。哀悼的儀式及禮儀可以很公開亦可以很低調和沈靜。哀悼的時期可以是固定的，也可以不是。不同文化背景的喪親者所經歷的感受可能很相似，但他們的表達方式則有所不同。

兒童與青少年

雖然兒童大約要到三、四歲才明白死亡的意思，但對於喪親所引起的感覺則和成人差不多。明顯地，打從嬰兒時期，兒童就可以感到哀傷和悲痛。

由於他們對於時間的觀念與成人不同，所以可能很快便渡過哀悼的過程。年幼的兒童可能會覺得要對近親的死亡負上責任，成人需要除去他們的疑慮，使其安心。青少年或許不會談及他們的哀傷，因恐怕這會加重身邊成年人的負擔。如果家中有成員離世，兒童及青少年的哀傷及對於哀悼的需要是不應該被忽視的。他們可以被安排參與葬禮。

朋友和親戚可以如何幫忙？

家人和朋友可以花些時間陪伴喪親者。願意在喪親者感到痛苦和憂傷時陪伴他們比起言語的安慰更為重要的。富有同情心的身體語言可表達關懷和支持，以補言辭不足。

若喪親者願意的話，親友可以陪伴他們傾訴和哭泣，重要的是暫時不要勸導喪親者要振作。經過一段時間，喪親者總可以克服哀傷，但首先他們需要的是傾訴和哭泣。有些人可能難以明白，為何喪親者需要不斷傾訴和哭泣。但這是處理哀傷的必經過程，是應該鼓勵的。如果你不知該說甚麼或甚至不知道應否談及，可以坦率地告訴喪親者。這樣會給予喪親者一個機會向你剖白他的需要。人們經常避免提及死者的名字，害怕這會令喪親者不安。但對於他們來說，則好像是別人已遺忘了喪親所帶來的痛苦，為他們的傷痛加添一重孤立感。

節日和週年紀念（不單是死忌，還有生日和結婚）對喪親者來說是一些特別痛苦的時刻，朋友和親戚最好盡量在這些特別日子相陪。

實際的幫助如打掃、購物或看管兒童都可以減輕一個人的負擔。年紀大的喪偶者可能需要別人協助處理過往由伴侶負責的雜務，例如處理賬單、煮食、家務、將汽車拿去修理等等。容許當時人有足夠時間去哀傷是重要的。有些人可以很快便恢復過來，其他人則需要較長時間。所以不要對一個喪親的親友有太多或太早的期望，他們需要時間去適當地哀傷，而這有助預防將來出現問題。

未能解決的哀傷

有些人似乎很難感到哀傷。他們在葬禮中不會哭泣，避免提及他們的喪失而且很快回復正常生活。這是他們處理喪失的方法，亦沒有帶來任何傷害。但其他人可能會在隨後的歲月出現怪異的症狀或經歷一段段重覆的抑鬱。

有些人由於要照顧家庭或應付沉重的工作，沒有足夠時間及機會去適當地感受哀傷。

有些喪失沒有被視為「真正」的喪親之痛。這可能發生在曾經歷小產、死產或流產的人士身上。通常，頻密的抑鬱感覺會隨之而來。



有些人會在喪親初期感到哀傷，卻停留在這階段之中。初期的震驚和拒絕相信的感覺會持續不散。過了數年，喪親者仍發覺難以相信他們所愛的人已死去。另外一些人卻一直不能思考喪親以外的事情，時常把死者的房間奉為神聖的地方一樣以作紀念。

有時候，喪親之痛所引起的抑鬱可能會嚴重至拒絕飲食，甚至產生自殺的念頭。

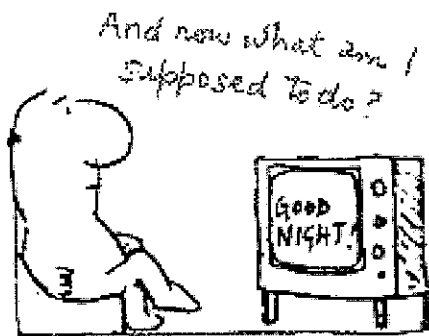
醫生給予你的幫助

若持續失眠以致成為一個嚴重問題，醫生可能會開數天安眠藥給你。

如果抑鬱繼續加深，影響胃口、精力和睡眠，就可能需要服食抗抑鬱藥物。這種藥不會上癮。如抑鬱仍未有改善，家庭醫生應安排轉介精神科醫生。

如果有些人不能處理他們的哀傷，可以透過家庭醫生、志願機構或宗教組織安排協助。對於一些人，與同路人見面和傾談已足夠。其他人可能需要在一些特別小組或個別或「過來人」與哀傷輔導員或心理治療師會談。

喪親之痛令到我們的世界翻天覆地，亦是令我們最痛苦的經驗之一。它可以是陌生、恐怖和壓倒性的。雖然這樣，喪親是生命的一部分，通常不需要醫療方面的幫助。對於有需要的人士，除了醫生外，還可向以下途徑尋求協助。



參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/info/help/bereav/index.asp>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：

九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院

翻譯者：青山醫院精神健康學院

出版人：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路十五號

電話：24567111

傳真：24559330

網址：www.ha.org.hk/cph



青山醫院 11/2005 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。