

## 釋放悲傷 沉澱回憶



出席死者的喪禮，作最後道別，是悲傷過程的其中一環。在哀痛和混亂思緒過後，人必須正視事實，學習接受才能令悲傷的情緒過渡，完成整個哀悼過程。有些人會認為不讓哀悼者出席死者喪禮可以避免悲傷，但其實幫助當事人面對事實，讓他/她見死者最後一面，或出席死者的葬禮，才能完成悲悼過程。

# 痛失摯親

# 如何走出哀傷？

## 如何自我解困

我們一生中總會經歷無數的失去，所以必須要學懂如何面對及過渡，讓自己走出悲傷重新生活。以下是馮淑敏博士對如何處理情緒，達致自我開解的建議：

- 盡量抒發自己的情緒，要哭便哭，要悲傷便給自己悲傷一段時間，毋須掩飾，亦可與朋友傾訴。
- 記住離世的人也想我們活得好，故悲傷過後，便要學習重新投入生活。
- 可以給自己離群獨處一段短時間，但不可以與其他人或世界完全隔絕。
- 將離世親人永遠放在心中，細懷美好的回憶。
- 從「失去」中明白掌握目前最重要，學懂珍惜眼前人。
- 對將來抱有希望和信念，因為最終逆境都會過去。
- 了解到「時間不是無限的」，我們應更加把握與親人相處的時間。

一些實際的協助，例如幫忙照顧喪親人士的孩子，可以幫助他們過渡悲傷。

## 協助哀傷者走出幽谷

作為朋友，我們又可如何幫助呢？馮博士建議，我們應給哀悼者時間去適應及接受事情，適應時間的長短因人而異，與個人與離世者的情感關係、個人性格和適應能力有關，所以毋須設定期限，硬性要求哀悼者在某段時間內要走出哀傷。這時間內應多聆聽，能力許可的話可協助處理生活實務，例如幫助照顧孩子，讓他們專心哀悼，順利完成整個哀悼過程。但記着不是設法替他們將悲傷帶走。

在協助的過程中，有些事可做，有些事卻不應做，大家請留意。

### 應做的事

- 真誠地提供協助和支持，讓他/她感受到愛和體諒。
- 明白和諒解他/她需要時間去康復及重新振作。
- 適當時可說一些釋除疑慮的說話，如：「可以做的你已做了！」

### 不應做的事

- 說任何打擊的說話，例如「都是你不好」，「為什麼你不這樣那樣？」
- 叫哀悼者不要哭。
- 勿欺騙哀悼者，說甚麼死者去了旅行，令他們仍抱有希望。
- 說不切實際的安慰說話，如：「我明白你感受！」、「時間是最好的治療」、「你很快會沒事了！」

## 提防病態反應

每個人悲傷反應不同，有些選擇沉默，有些會哭泣，但如果出現以下的病態反應，朋友或親人便要留意。

- 沒有哀傷
- 感覺平靜，或完全沒有感覺
- 狂做運動，或超出生理所能負荷的運動
- 抗拒接收任何與死者有關的訊息
- 過分吃喝玩樂來麻醉自己
- 不停活動或工作來掩飾哀傷
- 不眠不休
- 孤立自己
- 嚴重抑鬱包括自卑、自責、失去希望及對所有事情失去興趣；甚至有自殺的念頭

孤立自己、躲藏起來不見人，可能是病態反應。

## 喪親的情緒變化

突然喪親，例如親人遇上交通意外身亡，或突然心臟病發、中風失救，配偶或最親的家人會有甚麼反應？會嚎哭？會發狂大叫？或是茫然不知所措？

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士指出很多人未必會即時有太大的反應，因為大腦根本未能對噩耗作出即時反應，最初的數秒或數分鐘，腦海變得空白一片，整個人像麻木了一樣，其實這是我們與生俱來面對突

發性噩耗的本能反應，目的是讓我們去消化這突如其來的壞消息。在茫然過後，隨之而來的是產生很多焦慮，開始對失去重要的東西而感到無助，對將來充滿疑問，不知如何生活。

為甚麼人的情緒會由悲傷轉為無助？馮淑敏說：「因為失去最愛的人，人會變得脆弱和失去安全感，甚至乎失去理智，之後『不知怎算好』的感覺充斥在心中，自然會感到焦慮及無助。」

人生中，生離死別總要面對，但突然失去摯親或摯愛，很多人一時難以釋懷，久久未能走出哀傷，有時更會拒絕接受親人已離世的事實，甚至以逃避或孤立自己的方式去面對。如果你們身邊有這些朋友，應如何幫助他們，讓他們重新出發呢？以下由臨牀心理學家馮淑敏博士為大家解說。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

• 馮淑敏博士  
養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任



## 生理或心理反應

當焦慮階段過後，喪偶或喪失摯親的人的腦海中會出現很多混亂的思想，之後就會變得沉默，然後自我封閉，漸漸會變得消極及影響工作及生活。以下是失去摯親人士在悲傷過後，在多方面出現的不同反應：

### • 1 生理反應 •

- 胃感空虛及納悶
- 胸口憋悶
- 喉嚨梗塞
- 嗅覺突然敏銳
- 口乾
- 有魂不附體的感覺

### • 2 心理反應 •

- 不肯或不能接受現實，期望種種「如果怎樣……，親人便不會死去」的情況出現
- 思想混亂
- 過分關注某些事件，令視野變得狹窄或偏激
- 感覺親人仍然在生
- 出現幻覺，例如聽到已去世親人在耳邊說話，或看見他/她在人群之中

### • 3 行為反應 •

- 失眠
- 食慾不振
- 神不守舍
- 逃避社交
- 不斷發夢
- 搜尋讓自己拒絕接受真相的方法，來證明事情是假的



### • 4 感情反應 •

喪失至愛（親人或寵物）後，可以帶來很多悲傷的反應。

- 悲傷
- 憤怒
- 自責
- 震驚
- 思念
- 麻木
- 空虛、寂寞
- 無助
- 焦慮
- 缺乏安全感