

認識有關喪親之痛的十件事

引文自維多利亞安寧與傷慟療護計劃

如果傷慟者能事先瞭解情緒上的可能變化，會有助於自我調適。由於與逝者的親疏關係不同，傷慟程度有差異，然亦有共通之處。為幫助你瞭解不同的情緒反應，我們，義工及經歷過喪親之痛的人歸納出以下十點供您參考。

1. 整體性的失落感

若逝者與您非常親近，這種失落的經驗可能會對您的人生觀及個人的生活上產生極大的影響！就如整個世界都起了變化。悲傷情緒的調整有如銜接過去及轉變後的未來。這是一個內心的旅程，像走迷宮般朝核心前進！

2. 傷慟是自然的情緒表現

傷慟是源自您與逝者之間深厚的感情。這是生活的一部份也是傷逝後必然的反應。若知道有關不同階段的心路歷程，可助您渡過此時期。

3. 悲傷情緒的異同

雖然悲傷情的表達大致相似，但依據每

人的個性，過去的經驗以及與逝者的關係還是有差異的。各個家庭成員悲傷情緒的表達和時間長短也有不同。有些人採取公開談論來抒發情緒；有些人則採取保守收斂方式。只要能順利渡過此歷程，兩種方法都好！

4. 孩子與悲傷

孩子們從觀察至親長者的反應，學習如何去表達悲傷情緒。他們對週遭大人的心情及所作所為很敏感，除非大人提起，他們是不願談論個人的想法及失落感的。孩子對未知事有恐懼感，所以應該簡單的解釋有關死亡及悲傷的情緒。

5. 人際關係與支持

在悲傷之際您更需要旁人的支持與鼓勵。有些人可能不知如何啟齒或自己也太悲痛而無法如您所期待的表示關心與瞭解。您此生所有的人際關係也可能因逝者的離世而有轉變！其實改變或結束某些關係也是正常的！這時和曾有喪親之痛的人比較容易相處和溝通。

6. 經歷傷慟

當您在最傷慟之際，您會覺得自己的情

緒，思考及反應都不如以往般穩定。也可能感到前所未有之強烈的疼痛及從未有過的情緒反應。這都是正常現象，並非精神失常！就像疲累，健忘和脾氣暴躁都源自於您將精力與體全部投入對逝者的傷慟及調適自己所致！

7. 傷慟歷程的起伏

在傷慟的過程中您的感受及情緒反應時常起伏不定。日子過得順利與否及情緒的起伏，就如波浪一般上上下下。在此特別的旅程中，請珍惜順利的日子，因為它們給你提供了吐息的機會。

8. 照顧自己與尋求協助

有些事情是可以幫助您渡過這哀傷的過程。例如搜集有關如何調適悲傷情的資料可讓您多瞭解自己的情緒反應與歷程。當感到悲傷時對自己要有耐心及愛護自己。保持健康及正常的社交活動。親友，喪親之痛支援小組或網上聊天室等都可以提供支持協助。您若對自己和傷慟過程有疑慮，請向輔導專家諮詢。

9. 傷慟期

儘管有人表示「以經過去了」或「哀悼一年應該夠啦！」。傷慟期是無法設限的，要允許時間去哀悼。通常傷慟期似乎比您及身邊的人預期的來得長，您可能感到對改善現況有壓力。事實上這種失落的感覺將持續成為您生活的一部份。往後的日子裡，您也總會回憶，思念並哀悼逝者。

10. 哀悼有如心靈癒合的旅途

您會因至親逝世而感到生命路途的轉變。什麼都不同了，但日子照樣得過下去，同時還要試著找出人生的新方向！在傷慟的歷程中，您會因為在經歷哀慟及不同的歷練後，而有新的成長並逐漸恢復平穩的情緒。

我們可將悲傷歷程譬如為迷宮，但是卻沒有錯誤的轉折或死路，只需奮力前行！哀悼也是一樣，只能向前走！在經歷途中也可能會反覆感受到不同的情緒。當我們接近悲傷的中心，亦是我們的心靈深處，便會逐漸的回到現實世界。

每個人的悲傷歷都不盡相同，因為這只是反映出個人表現方式，與逝者之間的關係，我們的內心及人際關係及過去面對類似的經驗。在您哀悼的過程中，一定有意料外轉折和體驗。

請致電卑詩省喪親之痛服務專線
604-738-9950 以查詢你住家附近的
支持服務或聯絡以下安寧協會：

Thank you to Victoria Hospice for the English version of “Ten Things”; the BC Bereavement Helpline for coordinating translation and printing; and Myrna Poon for helping with translation services.

認識 有關喪親之痛的十件事

Ten Things to Know About Grief



安寧照護計劃

相關服務夥伴

卑詩省喪親之痛服務專線

卑詩省緩和療護協會

走過傷慟輔導協會

白石鎮安寧協會

此計劃由低陸平原的 United Way 贊助

