

如何面對摯親臨終的哀慟

70 歲的蕭爺爺是知名大學的教授，與太太育有二女，家庭十分和樂，女兒也分別成家育有下一代，師母亦從事教職，兩人早已規劃好退休後的生活，準備做志工及旅遊，過閒雲野鶴、神仙伴侶的生活，怎麼也料想不到，退休的那年，前腳才邁出校門，後腳卻踏進了醫院大門，天性樂觀的兩人努力抗癌，卻緩不過上帝的徵召。蕭爺爺離開將近半年，看似堅強的蕭奶奶仍時常拭淚，夜不能眠，食不下嚥...

當摯親的離世，往往帶給人無限哀慟，面對這人生的劇變，要重新振作，繼續生活並不容易！在這哀慟的路途上，也許會遇到許許多多的疑問或困難，以下的指引期盼能讓喪親的人找到一點亮光與力量，繼續向前走。

這些反應正常嗎

我們的身體和情緒或多或少會因摯親的逝世而受到影響；例如可能有以下一些好像「不尋常」的反應和表現：頭痛、哭泣、失眠、身體虛弱、疲倦、茶飯不思；對身邊的事物失去興趣、魂不守舍、心不在焉、健忘；隱約感到摯親依然存在、懷念摯親，常常想起他/她；甚至埋怨摯親離自己而去，憤怒、感到被遺棄、空虛、孤單、變得退縮，不想與人接觸、感到人生沒意義，甚至有結束生命的想法；內疚、責怪自己照顧摯親不周...等。

如果有這些反應，不要害怕，這些都是喪親者常會出現的正常反應，不要以為自己不正常。事實上，這一切反應都是很自然的，隨著時間的流逝，它們會漸漸平復下來。

悲傷會維持多久？

每一個人的悲傷期不同，有些人可能悲傷數星期後，便可重新投入生活，但有些人卻可能需要一兩年，甚至更長的時間才能復原。這是因為每一位喪親者與摯親的關係不同，每個人的性格、在摯親死亡前的心理準備、悲傷期內遇到的困難及親友可給予的支援各有不同，這些因素與喪親者需要多少時間度過悲傷期有很大的關係。所以，不要與別人比較，也不要以為自己的悲傷期太長或太短而認定自己「不正常」。喪親者應以自己的步伐和時間去經歷這悲傷的過程，若強迫自己平復情緒或隱藏悲傷，反而會使自己更受傷害。

我該怎麼處理自己的悲傷？

請記著，悲傷是正常的。所以，容許自己因喪失摯親而悲傷，並接納自己調整心情的節奏，給予自己時間去適應這份傷痛。盡量讓情緒自然流露，不要強迫自己一定要堅強，例如：傷心時就讓自己哭一回、

感覺不公平時就說些埋怨的話、情緒低落時就允許自己坐著發呆。此外，也可嘗試向身邊的親友傾訴自己的感受和需要，獲得他們的了解及支持，使自己的情緒得到舒緩。

忙碌的生活或許可以使人暫時逃避事實，但逃避絕不可能解決悲傷，反之，在這段悲傷的日子中，應讓自己多休息，給自己時間和空間，以處理內心的悲痛。悲痛是正常的，真誠的面對自己，會有助於從悲傷中復原過來。不要強迫自己不想念摯親、忘記摯親以減輕內心的哀慟，因為壓抑哀慟並不是健康的方法。當惦念摯親時，可以回憶從前與他/她在一起的日子、觀看他/她的相片或與親友談談他/她的往事，甚至寫一封信給他/她。這些方法有助於抒發惦念摯親的情懷。不要過分責備自己與摯親相處不悅的往事，因為每一份關係難免有意見不合、衝突和不盡完美的地方；更重要是有付出、歡笑和愛的回憶。願喪親者把這些美好回憶放在心裡，成為生活中的前進力量。

護理部護理師 姚佩紋
護理部護理長 許美柔