

# 如何面對悲傷

人的一生中難免會遭遇生離死別，挫折、打擊、失落、悲傷、憂鬱及沮喪等都是正常情緒反應。家人或親友，走過生命旅程您不孤單，我們一同陪伴關懷您。

## 壹、照顧者的壓力

照顧期間，陪伴者除了照顧壓力，生活難免會有所犧牲或限制。例如：無法工作、家庭經濟負擔變大。長期可能會出現精神恍惚、健忘、過度保護病人、脾氣暴躁或內疚，等負面情緒。這些都可能發生在任何人身上，您和您的家人可以這麼做，來減輕壓力：

- 一、主動與醫護人員溝通，學習照護技巧、緊急處理與取得協助資源，如：經濟支援、長期照顧服務等。
- 二、適當時候，可以讓病人了解病情，家人也以尊重和支持的態度陪伴病人，了解彼此的照護期待，減少家人因隱瞞病情的矛盾，感到孤獨和無助。
- 三、而這階段家人們應盡可能彼此體諒，接納在照顧上可能會有的限制(如：只能周末協助照護)，互相加油打氣。
- 四、要能分辨自己面對壓力時的反應，盡量要有足夠休息或是私人時間，也可以找人聊聊，或不同的放鬆方法(如：散步、運動、音樂)。

## 貳、家人離開時，您可能曾經經驗以下常見的悲傷反應：

- 一、身體反應：胃部空虛、胸部緊張、喉嚨發緊、對聲音敏感、不真實、呼吸急促、軟弱無力等。
- 二、情緒反應：憂鬱、悲傷、愧疚、自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、麻木等。
- 三、想法反應：不相信、困惑、不斷思念逝者、感覺逝者仍存在、產生幻覺、不斷回想瀕死過程等。
- 四、行為反應：哭泣、失眠或容易驚醒、食慾不振、無法專心做一件事、去逝者常去的地方、避開逝者遺物或遺物保留完好如初等。

## 參、我們可以透過以下方法幫助自己面對悲傷：

- 一、接受家人離去事實。

- 二、找人陪伴與支持，談談你的感覺和想法(親朋好友、宗教)。
- 三、給自己時間休息和調整生活作息。
- 四、避免使用非處方藥物和酒精。
- 五、找適合自己的方式來回憶逝者，例如：整理遺物和照片、書寫(寫信、日記、回憶錄)、畫畫或栽種等。
- 六、外出走走、運動或參加團體活動。

肆、可電話聯絡的免費心理諮詢：

機構名稱	電話	服務時間
衛生福利部安心專線	專線 1925(依舊愛我)	24 小時服務
新北市生命線	安心專線：1995	24 小時服務
各縣市張老師	專線 1980(依舊幫你)	週一~週日 09:00~21:00
家庭照顧者關懷專線	0800-50-7272 (台語：有你，真好真好)	週一~週五 09:00~17:00

伍、若有自費心理諮商或心理治療的需求，請連絡本院安寧療護團隊。諮詢服務電話：(02) 89667000 轉 2847

陸、參考資料

- 秦燕(2015)．安寧療護與悲傷輔導．台北市:巨流。
- 林素妃、林秋蘭、蔡佳容(2018)．安寧療護喪親家屬之哀傷輔導服務．北市醫學雜誌，15(3)，1-9。

柒、複習一下

- 問題 1:( ) 人的一生遇到生離死別，出現挫折、打擊、失落、悲傷、憂鬱及沮喪等都是正常情緒反應。
- 問題 2:( ) 每個人面對悲傷的反應都不同，調適的方式也不同。
- 問題 3:( ) 可電話聯絡的免費心理諮詢，例如：衛生福利部安心專線或家庭照顧者關懷專線。

正確答案：

問題 1:○ 問題 2:○ 問題 3:○

編印單位：護理部 8A (hospice-012)  
 編印日期：2021 年 03 月 01 日第 1 版  
 全院編碼：亞東醫院出版品 (SH566)  
 材物編碼：MS4907S001  
 宗旨：持續提升醫療品質  
 善進社會醫療責任  
 願景：成為民眾首選的醫學中心