

本期焦點

- 什麼是哀傷？
- 哀傷的歷程
- 療癒的阻礙
- 如何協助哀傷者
- 病態的哀傷
- 如何轉介

哀傷與失落

近來校園安全事件被廣為重視，火災、車禍等意外事件，讓我們的學生失去寶貴的生命，也讓在其身邊的同學、家人、師長心中投下一顆震撼彈，掀起了一波又一波的漣漪……。



【圖片來源】：<http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?id=783>

什麼是哀傷？

哀傷是一個正常且自然的情緒，通常會讓人經驗到痛苦以及失落的反應。一般我們想到哀傷可能會連想到所愛的人或親人過世，但許多我們在生活中失落經驗也會引發哀傷的情緒，也會造成生活明顯的改變。每個人在生命的某些時刻，都可能經驗到失落與哀傷。比較明顯的失落，相對的，也更可能引發較強烈的哀傷反應。

每個個體經驗到的哀傷與表達哀傷的方式是有個別差異性的。例如，一個人的經驗可能是藉由情感抽離來體驗且是感到無助的，而另一個人經驗到的卻是憤怒，希望能採取一些行動。不管是什麼反應，正在經歷哀傷的人，需要他人的支持。在旁幫助的師長需要了解他們可能展現之情緒、行為等各向度的程度範圍，接納哀傷者的行為反應，接著，了解哀傷的歷程也是很有用的。

哀傷的歷程

哀傷者經歷失落的反應歷程是需要時間、耐心、勇氣與支持的。哀傷者在歷程的每個階段，很可能會經驗到許多轉變，許多的作者與助人者可能會描述這轉變從震驚（shock）開始，然後接著是一段承受（suffering）的歷程，最後才慢慢回復（recovery）。

震驚期，是失落第一時間常見的反應。震驚是人的情緒防衛，避免被突然到來的失落經驗所擊倒。甚至可能使人即使很小的決定也沒辦法做。在旁幫助的人，也許是父母、師長、朋友，需要簡單的坐下，傾聽，甚至協助同學基本的日常所需。震驚期可能持續幾分鐘，幾個小時或幾天。

承受期，這個哀傷階段是一個較長時期，處在這階段的哀傷者漸漸的經驗

到真實的失落感。在這個階段，哀傷者在情緒、思考及行為展現的浮動範圍是大的，哀傷者甚至感到整个人生混亂且失去組織。但每個哀傷者在這個階段的經驗，也會有所不同，是與原本哀傷者所經驗到的失落有關。一些普遍特徵包括：傷心、憤怒、罪惡感、焦慮、生理、行為與認知症狀。

承受期對哀傷者而言，是最痛苦且漫長的。但它也是必經的過程。對大多數的人來說，許多情緒與行為的反應是一般性的症狀，是非常穩定且隨著哀傷歷程的時間推進而改善。但如果這些這症狀是持續持久性的存在，那麼幫助哀傷者尋求專業的協助就變得非常重要了。

回復期：我們幫助哀傷者的目標，不是根除與失落有關的痛苦與記憶。而是放在重組哀傷者的人生，的確，失落對哀傷者而言，也是人生中重要的經驗之一。而恢復也發生在哀傷者比較能夠接受這樣的失落，重新開始熟悉的規律，重新投注時間、注意力、能量和情緒在生活的其他部分。仍然會感到失落，但它成爲哀傷者典型的情緒與經驗的一部分。

可以如何協助哀傷者

我們在一旁關注的人（例如：教職員），也許會問這樣的問題：「我可以做些什麼？說些什麼？怎樣做才是對的？我這樣做是錯的嗎？」以下是如何幫助哀傷者的一些建議：

- **保持聯繫**：用電話或郵件關心，出席葬禮，送個小點心。不要造成其不舒服、恐懼或不確定你的立場的感受，只是保持聯繫或做他的朋友。
- **提供實質的幫助**：告訴他（她）：「如果需要什麼是我可以做的，請告訴我。」這樣也許不夠。決定什麼是你可以幫助他的，並實踐它。
- **可及 (available) 與接納 (accepting)**：接納哀傷者所表達的情緒語彙，避免評斷或個人化歸因，避免告訴他們應該怎麼感受或應該怎麼做。
- **當個好的傾聽者**：許多哀傷者需要說說他們失落的經驗，包括相關的人、事以及他們的反應。允許哀傷者去說他們的故事與表達他們的情緒。耐心與接納的傾聽。
- **付出耐心**：允許哀傷者依自己的狀況哀傷，不管他們需要的是多長或多短。真正的空出時間來關心他，不使同學感到草率而匆忙地。記住，這樣的關心是沒有捷徑的。
- **鼓勵其自我照護**：鼓勵哀傷者補充生理需求，延緩重要決策，允許自己悲傷或慢慢恢復。同時，他（她）們需要你的支持重回日常活動或做決定。
- **建立自我照護的模範**：你（妳）本身維持一個實際且健康的觀點是重要的，維持你（妳）所擁有人生與責任，並且當你覺得壓力過大或不知道如何處理的情境時，記得尋求幫忙。

病態的哀傷

上述普遍的哀傷反應，但若你發現哀傷者出現以下的症狀，已非一般的哀傷反應，是緊急的情況，需立刻請求校安、心理諮商輔導中心，甚至是社會系統的資源進來提供協助或轉介。

病態的哀傷反應包括：

- 1.嚴重、持續或無法控制的情緒、行爲、負面想法、生理困擾與人際衝突。
- 2.出現異常的精神症狀（如：幻覺、妄想、失去自我感）。
- 3.自傷或傷人。
- 4.酒精或藥物濫用。
- 5.日常功能顯著且持續地下降（如：外貌整潔、缺課、學習表現大幅下降）。

如何轉介

當覺得情況無法處理，且情況嚴重（病態哀傷）或持續時，學校中就有心理諮商輔導中心可以轉介，當您要邀請學生進諮商中心使用資源時，您可參考的說法有：「我可以聽你說，跟你聊聊，說說你是如何經歷這些的，但是我不是個專業的諮商師，在學校裡面，有專業的諮商師是受過訓練的，當你感到憂鬱、焦慮、壓力過大的時候，他們可以提供你更多的幫助」。

學校諮商中心，針對這部份可以提供的幫助包含哀傷反應的評估、個別晤談諮商、團體治療、班級哀傷輔導以及相關問題的諮詢服務。

Reference

The board of trustees of the university of Lllinois (2006). *Grief and loss*. IL : University of Lllinois

Counseling center of the university of Cincinnati (2008). *When to refer a student to the counseling center*. OH : University of Cincinnati

李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫（譯）。**悲傷輔導與悲傷治療-心理衛生實務工作者手冊**（原作者：J. W. Worden）。台北市：心理。（原著出版年：2001）。

長榮大學諮商中心（2009年12月21日）。**生命中的哀傷**。取自 www.cjcu.edu.tw/counsel/06/inform/No.15.doc

中心服務訊息：

即日起歡迎您申請進班(團體)施測，本中心提供生涯、人際、精神情緒、人格、學習策略等相關測驗，詳情請來電本中心詢問，亦或至本中心網頁查詢。

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：8632270（壽豐校區）、8227106 # 1121-1122（美崙校區）

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

