

2023 年 5 月

本期焦點

- 失去寵物面臨的哀傷
- 了解悲傷五階段

毛小孩離開後的哀傷與悲傷



【圖片來源】：

<https://wuo-wuo.com/topics/companion-animals/116-death/1102-how-to-deal-with-ur-sadness>

不管在哪一個國家，養寵物是一個很普遍的現象

在美國寵物保護協會於 2019 年的調查發現超過一半的家庭都會養一隻寵物。主人們常常會把寵物當成家人或是小孩看待，從中獲得親密感、安全感、以及心靈上的安慰與陪伴。

雖然寵物帶給我們非常多的快樂與幸福感，但是因為牠們的壽命與人類相比非常短，所以當寵物離開這世界上時，主人們都會需要去面對極大的哀傷與痛苦²。

在 ScienceDirect 於 2020 年的研究報告發現與沒有失去寵物的主人相比，失去寵物的主人表現出更多哀傷症的症狀像是：憂鬱、孤獨感、無法入睡、負面宗教因應、和酒精或藥物因應。在 ProQuest 於 2009 的學術期刊指出失去寵物的主人會出現很多類型的悲傷和創傷後遺症的症狀。研究員在夏威夷徵了 106 人，發現受訪者跟他們的寵物有著一段重要的關係，當中受訪者經歷了重要的哀傷反應特徵，和很嚴重的一些病理性問題³。所以當主人對他們的寵物投入了強烈的感情，沉浸在哀傷與悲傷的狀態是很正常的，並且一部分的主人們會持續帶著哀傷與悲傷 6 個月以上³。

一旦面臨寵物的離世，我們所建立的這段重要的關係也便會斷裂，而產生出「失落」的狀態。當我們面臨這個失落的狀態，主人們會有不只心理上的影響，也會有生理上的影響。常見的心理和生理反應有：經常哭、感到沮喪/絕望、食慾變差/變多、失眠、生活或處事方式改變、對自己喜歡的事物失去興趣、做自己不喜歡做的活動、工作能力變差、和常常有負面言論⁴。

根據美國精神病學家庫柏樂·羅斯(1969)的理論「悲傷五階段」，來解釋失去這段重要的關係所經歷的階段

根據美國精神病學家庫柏樂·羅斯(1969)的理論「悲傷五階段」，來解釋失去這段重要的關係所經歷的階段：否認、憤怒、討價還價、沮喪、和接受⁵。

在第一階段，我們會完全否認這個事實，而產生出一個「麻木反應」，可能會有的反應：「異常冷淡」、「冷漠」、「恍神」⁵。在這階段，能幫助自己就是很多的自我對話，跟自己說不要去爭這個事實⁵。

在第二階段，我們會開始對於失去寵物而感到憤怒，這個憤怒的背後是在表達我們的痛苦⁵。我們可能會開始抱怨他人，產生的感覺有「絕望」、「無能為力」、「內疚」、和「自責」⁵。這時候我們要告訴自己不需要抗拒這個憤怒，但是要試著用健康的方式，例如在安靜沒有人的地方大叫或是運動，來發洩憤怒⁵。

在第三階段，我們會因為內疚感而出現一個討價還價的現象，產生很多「如果我這樣做/不做，或許就不會失去牠，」的想法⁵。這時候我們就要告訴自己，我們已經盡全力去做了，而且不一定盡全力做了就可以避免事情發生⁵。

在第四階段的沮喪，會開始冒出很多情緒，像是深度的「憂鬱」、「悲傷」、「哀傷」⁵。在這階段我們會開始想要把自己關起來，或是對很多事情都不感興趣⁵。每個人經歷到這階段的時間都不同，有些人可能在很多年後才會開始有這些深度悲傷的情緒，這是因為在一開始失去的階段，很多人會產生一個錯誤的想法，就是認為「這段重要的關係只是暫時不在了，總有一天會回到我身邊」⁵。所以在第四階段很多人感受到的深度悲傷是開始意識到這段重要的關係不會再回到我身邊了。處於在這階段的人會建議尋求醫生、朋友、和家人的協助。

在第五階段，我們開始接受了這個新的現實，但是我們並沒有接受寵物已經離開，依然會時常想起離去的寵物⁵。所以我們需要了解到的是悲傷是沒有一定結束的時間，但是隨著時間，這個悲傷更多是用愛來替代痛苦去懷念失去的寵物，並且學習與悲傷一起共存，來面對新的現實⁵。

放鬆資源

- 如何走出失去父母、配偶、寵物的悲傷？死亡學專家：非常時期該做的 13 件小事 <https://www.fiftyplus.com.tw/articles/17577>
- 毛小孩幸福聯盟協會：在難過中，練習接受與放下 <https://furkidsasia.weebly.com/recover>
- 【寵物離世】如何走出寵物離世的悲傷、告別心愛寵物的方法 <https://www.cigna.com.hk/zh-hant/smarthealth/live/how-to-cope-with-the-loss-of-beloved-pet>

參考資料

1. Chou, Inna. (2016). 毛小孩離開後，療癒傷痛的 7 個溫暖提案。
Retrieved from <https://www.elle.com/tw/life/fluffy/g23891/7-ways-to-cope-with-pets-loss/?slide=4>
2. Lee, Sherman A. (2020). Does the DSM-5 grief disorder apply to owners of deceased pets? A psychometric study of impairment during pet loss. *Psychiatry Research*, 285, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112800>
3. Luiz Adrian, Julie A, Deliramich, Aimee N & Frueh, B. Christopher.(2009). Complicated grief and posttraumatic stress disorder in humans' response to the death of pets/animals. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 73, 176-187. <https://doi.org/10.1521/bumc.2009.73.3.176>
4. 曾國軒 (2019). 面對寵物離世，該如何處理你的悲傷情緒?
Retrieved from <https://wuo-wuo.com/topics/companion-animals/116-death/1102-how-to-deal-with-ur-sadness>
5. 健康醫療網. (2021). 「悲傷五階段」別抗拒憂傷 它是生命的一部分。
Retrieved from <https://www.healthnews.com.tw/article/51705>

(心理諮商輔導中心實習心理師 尹馨編)

心理諮商輔導中心 關心您

【相關資訊】

本校心理諮商輔導中心(位於學生活動中心二樓)

學期中開放時間：週一至週四 8：00 - 21：00 ；週五 8：00 - 17：00

連絡電話：03-8906896 ; 03-8906279 網站：<https://pcc.ndhu.edu.tw/>

