

安寧緩和照顧 失去親人我該怎麼辦?

喪失至親的傷痛是沒有答案的
但生活仍要繼續下去。



面對親人死亡最初反應：

震驚

可能持續數天到數週，也可能有以下的狀況出現：

1.精神的反應：可能對上帝或神明生氣，質問為什麼會發生這樣的事？可能改變信仰；或是變得更虔誠。

2.生理的反應：

麻木感、呼吸難、胸痛、噁心、疲憊失眠頭痛、對疾病抵抗力減弱、內分泌失調、空虛感、腹瀉或便秘、性慾降低。



3.心理的反應：

混亂、注意力不集中、否認不安全感、悔恨、敵意、覺得不公平、覺得自己快要瘋了、追憶及想念逝者、有想死的念頭、夢到逝者。



4.情緒的反應：

哭泣、生氣、悲傷、內疚無助、失望恐慌、憂鬱被孤立、感到被擊倒、難過、痛苦、自憐怨恨。



重新投入生活：

- ◆ 尋找新的生活方式，恢復或建立新人際關係。
- ◆ 運動可幫助從憂鬱中復原
- ◆ 整理逝者的用物；也可將您的感受和經歷寫下來。
- ◆ 與相同經歷的人，分享彼此的經歷，覺得自己不再孤獨。
- ◆ 伸手助人。很多時候當我們助人時，也同時是在幫助自己。

角色與關係的重新建立

- ◆ 試著對自己溫柔。
- ◆ 哀傷過程沒有單一或是絕對正確的方式。
- ◆ 不要評斷或將哀傷與別人做比較。
- ◆ 無法令逝者回來，但可以因他的愛，使您的生活過的更有意義。
- ◆ 去接受來自別人的關心與支持。

愛及被愛的需求仍然持續，您可以重新再來，生命是不斷向您招手的。

摘自 Boulder County Hospice, Marcia Lattanzi 等著