



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰部落格
- 山腰電影院
- 閱讀生活

相簿集錦



快訊 【校園焦點】全大運聖火傳遞，陽明壓軸掀高潮

山腰部落格

當我所愛的人走了



當所愛的人離開世界，對我們是很大的失落(圖 / 解剖所提供)

有人說，生命的每一天都是在面對大大小小不同的失落。小至吃不到今天想點的早餐、錯過一班公車或捷運，大到沒申請上想要的研究所、跟男 / 女朋友分手了；甚或者，在我們還沒完全領略生命的意義時，就必須非預期地面對我們所愛的人生命結束，離開這個世界、離開我們。

面對生命中非預期的重大失落或意外時，很多時候會讓人不知所措，心情低落好一陣子，通常也會伴隨出現失落反應，諸如：

「不」敢相信：感覺失真，半信半疑，「怎麼可能？」「一定弄錯了！」「好像在做夢？」

「滿」腔憤怒：怨天尤人，怪學校或老師疏失，怪救難或醫療人員太慢，怪老天不長眼睛。

「心」存盼望：求神問卜，祈求奇蹟，和上天討價還價，力圖挽回，不願放棄搜尋或急救。

「憂」鬱自責：悲慟難捨、沉重灰心、懊悔無奈、遺憾惋惜、哭泣失眠、內咎羞愧。

這些反應不是症狀，並非病態，而是人之常情。多數人會在幾周到幾個月內自然改善，不至於長久影響到生活。但是這段感性的心路歷程需要共鳴，需要呼應，需要接納，需要認可。這一段時間就是「哀悼歷程 (grief process)」，所以與其建議別人「堅強」、「放下」、「趕快走出來」、「加油」，也許可以花20分鐘聽聽對方訴苦：「怎麼回事？」「怎麼說呢？」「原來如此……」、「怪不得……」、「難怪……」



多數人在面對意外失落時，會走到「坦然接受」的階段

能走進「死蔭的幽谷」，才能走過「死蔭的幽谷」。能容許自己有感受，才能容許別人有感受。可以溫柔寬容地照顧自己的情緒，也才不會壓迫別人情緒的表達或發洩。

在經歷過上述「不、滿、心、憂」一段時日的擺盪，多數人在面對意外失落時，會走到「坦然接受」的第五階段，面對生命可能因此而改觀轉念——「一切都是命吧！」「這大概是老天爺給我的考驗吧！」「這可能是上帝給我的使命吧！」「這就是人生！」

多數人在事過境遷幾星期後，生活會漸漸恢復正常，不至於留下嚴重的後遺症，影響工作、學業和社交能力。有些人甚至經一事、長一智，心理有所成長，學會新的適應技能和態度。



「高風險群」可能出現冷漠壓抑、消沉喪志或退縮孤立等情況

不過，也有不少，事後留下後遺症，影響生活好幾個月，甚至好幾年。這些「高關懷群」值得你我幫忙留意，適時地尋求輔導老師或心理師，進行「創傷治療」或「悲傷輔導」。「高風險群」可能出現的情況包括：

- ▶ 被勾起原已淡忘的痛苦回憶（以前的驚嚇經驗或喪親之慟flashback）。
- ▶ 經常睡不好，或長期失眠、做惡夢。
- ▶ 過度怨天尤人、激動、憤怒、不平、怨恨、衝動，甚至威脅報復他人。
- ▶ 過度羞愧、歉疚或自責，有強烈罪惡感，甚至想自殺謝罪。
- ▶ 變得自暴自棄、自甘墮落，自我折磨或醉生夢死。
- ▶ 一朝被蛇咬，十年怕井繩——衍生對某些人、事、物、時、地的「畏懼症」。
- ▶ 變得冷漠壓抑，神情木然或精神恍惚，凡事逃避，甚至慣性失憶。
- ▶ 對人性或自我失去信心，與人疏離，退縮孤立，躲進自我的城堡裏。
- ▶ 消沉喪志，蓬頭亂髮，形容憔悴，令人擔心他罹患「憂鬱症」。

- ▶ 萬念俱灰，想走上絕路，一死了之。
- ▶ 變得緊張兮兮，杞人憂天，凡事戒慎恐懼，疑似「廣泛性焦慮症」。
- ▶ 忽然呼吸不過來，害怕窒息或昏倒，換氣過度或恐慌發作。
- ▶ 為了麻醉自己，濫用藥物、借酒澆愁，或對網路、性愛等沉迷、成癮。
- ▶ 衍生暴力衝突或虐待他人。
- ▶ 過度理性好強，壓抑情緒；或變成工作狂，卻常生病或生氣。

假如您注意到親友以上的狀況，請務必協助親友適時尋求合適的心理諮商專業的協助；或是透過醫師協助，給予藥物改善症狀。

（改編自黃龍杰心理師安心文宣）

< 文 / 台北市「安心服務團隊」；圖 / 秘書室 >

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有・未經同意・請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：郭旭崧 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

