

與喪親者同行 (黃秀芬)

壹、喪親

- 一、喪親者：愛的聯繫、分離痛楚、人生無常、無安全感
- 二、哀傷是：自然流露、反覆過程、各人不同、可以改善
- 三、失落感：重要意義、有形無形、剝奪破壞、失去死亡 (loss→grief)
- 四、各類型：成長失落、價值物件、關係失落、自我失落、終極失落
(失落→成長)
- 五、哀傷期：否認、憤怒、討價還價、抑鬱、接受
- 六、處理法：思想、情緒、行動、堅毅、自癒能力
- 七、哀歷程：後事、觸景、傷情、回憶、回復正常

貳、同行 (三 T 策略：tears, talk, time)

- 一、身：生理反應、健康照顧
- 二、心：
 1. 認知反應
 2. 行為反應
 3. 情緒反應

情緒	可能的訊號
1. 煩躁	混亂不能控制
2. 焦慮	安全感受威脅
3. 沮喪	不滿遇上挫敗

4. 內疚	錯失傷害別人
5. 哀傷	失重要人事物

三、社：逃避退縮、主動互動

四、靈：終極意義、生命重整

參、哀悼 (recover or discover)

一、Recognize : 確認死亡與失落

二、React : 作出失落的反應

三、Recollect : 回憶再經歷關係

四、Relinquish : 放棄依附舊世界

五、Readjust : 適應喪親新環境

六、Reinvest : 重新投入新生活

肆、療癒

一、一般哀傷 (normal grief) : 性格、關係、事件、生活

二、複雜哀傷 (complicated grief) :

1. 需要 : 陪伴、意見、支援、傾訴

2. 態度 : 真誠、勇氣、仁慈、相信

(congruence, courage, compassion, confidence)

三、固本培元

1. 固本 (善待自己) : 充足睡眠、進食營養、維持運動、接受幫助

2. 培元 :

	照顧者	喪親者
1. 表達自己	尋找健康宣洩渠道	表達感受尋求連繫
2. 接納自己	雙方挫折沮喪憤怒	反覆情緒逐漸轉變
3. 肯定自己	關愛工作是有價值	有小進步要大肯定
4. 疼錫自己	給自己喘息的空間	重整角色關係心靈
5. 善用資源	參加一些支援團體	容讓別人陪伴探索