

## 幽谷之路-失落陪伴及悲傷輔導

葉北辰心理師 [nsy183@gmail.com](mailto:nsy183@gmail.com) FB: 希望諮心-葉北辰諮商心理師

### (一) 什麼是失落 (loss) ? 《走在失落的幽谷：悲傷因應指導手冊》

...就某種觀點來說，我們在人生的旅途中，每一步伐都會失去一些東西，從實質地失去人、地方和我們所珍惜的東西，到較為無形但同等重要的喪失，像是青春、夢想或當我們面對現實不得不放棄的理想。有時，即使是生命中正向的轉變，也並非純然幸福。...

*所有改變都會帶來失落，就如同所有失落都會造成改變 —R. A. Neimeyer*

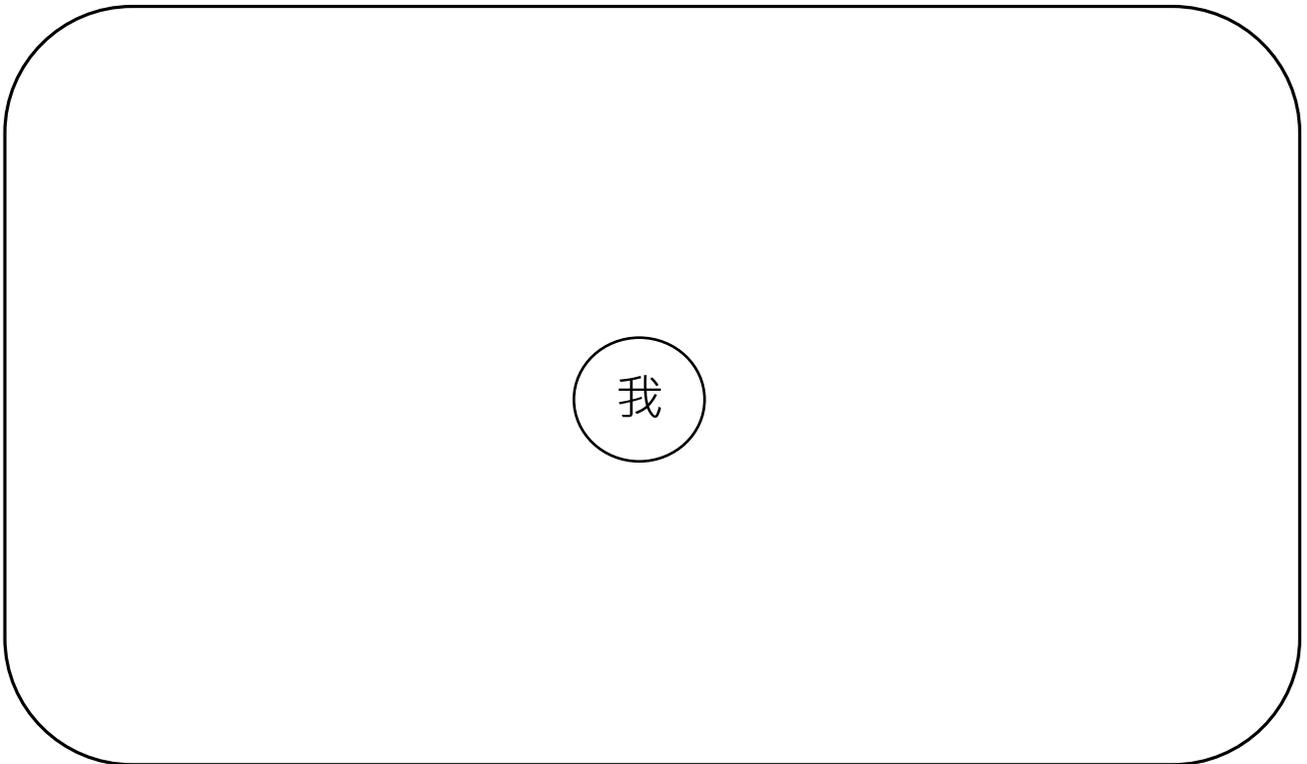
想一想：您陪伴的學生面對了哪些失落？（失去了什麼）

### (二) 什麼是悲傷？引自《悲傷輔導與悲傷治療》

- 悲傷 (grief)：一個人失去所愛的經驗，對失落的反應，這樣的經驗是非常個別化的。悲傷和憂鬱症狀多所重疊，但並非完全一樣。
- 哀悼 (mourning)：一個人在面對失落的適應過程，可能是公開表達或分享悲傷，在不同文化或次文化中有個別差異，如：台灣人的做七。
- 失喪 (bereavement，或譯喪慟)：指一個人嘗試去適應的失落本身，亦即個人經歷重大失落的客觀處境，面對失落時每個人都有其努力和主動性。
- 預期性悲傷 (anticipatory grief)：在實際失落未發生前出現的悲傷，預期失落的到來而開始哀悼或經歷各種悲傷反應，但研究發現出現預期性悲傷對往後的適應不一定有幫助。
- 被剝奪的悲傷 (disenfranchised grief) 意指失去的是生命中不被社會認可的關係，因而缺乏表達哀悼或取得社會支持的機會 (Doka, 2002)。

# 重建有益健康的社會連結

## 畫出你的社會連結圖



## 看看你的社會連結圖

- 誰是你現在最重要的關係？
- 你可以跟誰分享經驗和或感受？
- 你能夠從誰那邊得到對自己有幫助的建議？
- 在接下來的幾週，你能跟誰或想跟誰花時間互動？
- 誰可能需要你的支持或幫忙？
- 你漏掉了哪些不同類型的社會支持？（育樂性/情感性/實質性）
- 有任何你現在沒有聯繫的親友，現在想要聯繫？
- 你想多花時間和誰在一起？
- 你想少花時間跟誰在一起？
- 你有沒有覺得哪些關係需要改善？
- 你有想怎麼幫助其他人嗎？
- 你想要增加什麼樣的社交活動或參與什麼團體與別人互動嗎？

## 你應該知道的事

在面對生活中的受苦或壓力時，人們常停止做以往享受、有益或對個人有意義的事。嘗試處理所有大大小小的事情與細節，又要同時應付自己或別人的壞心情，會快速榨乾心理與身體的精力。如果能經由照顧自己或做有意義的事情來「加滿你的油箱」，不僅最後會變好，也將有足夠的能量來處理所有需要完成的事情。從事你的興趣嗜好、與他人正向互動、重新建立生活規律、參加會讓你滿足的活動...等，能改善你的心情，讓事情感覺比較正常，以及恢復控制感。這可能要花一些時間，而且一開始可能不會有趣或覺得自己哪有力氣作這些。別擔心，就是持續讓有意義或享受的活動成為你日常生活的一環。

### 可考慮的活動（請腦力激盪）

室內活動	戶外活動	社交活動	重構意義活動
看書	散步	朋友聚餐	參與基金會活動
聽音樂	騎自行車	團體活動（旅遊）	擔任志工
寫日記	打球	與家人聊天	日行一善
玩手機或電腦 （遊戲、網路）	爬山	寫電子郵件、 FB、部落格、Line	不困難但對你有某 種意義的生活常規

請嘗試列出能夠改善心情、幫助自己返回對生活的控制、或讓你感覺有效好轉的活動（請列出至少一項自己就能做的活動，一項與他人一起的活動）

### 在行事曆上安排這些活動

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日

（列出任何你從事這些活動需要準備或是確認的事務：攜帶補給品、確認對方是否有空、確認活動場地、交通方式...等）

## 正常（或常見）的悲傷反應

面對生命中的重大失落，我們常常會有許多不熟悉的感覺或行為，可以統稱為悲傷反應。有些時候我們可以接納自己的悲傷反應，有些時候則否；甚至是身邊的人希望我們趕快從悲傷反應中「走出來」，恢復「正常生活」。以下從四大類別：感覺、生理感官知覺、認知、行為，分別列出專業人員認為沒什麼關係，而且經歷重大失落的人常常可能會發生的悲傷反應。

- **感覺**：悲哀、憤怒、愧疚感與自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、放鬆、麻木
- **生理感官知覺**：胃部空虛、胸口緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、對身邊人事物的不真實感、呼吸急促有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾
- **認知**：不相信、困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者依然存在、看到或聽到某些別人沒看到聽到的
- **行為**：失眠、沒食慾或過度進食、心不在焉的行為、社會退縮行為、夢到失去的親人、避免提起失去的親人、尋求與呼喚、嘆氣、坐立不安或過動、哭泣、舊地重遊或攜帶可想起逝者的物品、珍藏遺物

正常或非複雜悲傷（normal or uncomplicated grief），改編自 Worden，用「正常」乃是同時指稱臨床和統計上的意義（Worden，2009）。

《悲傷輔導與悲傷治療》

## 你何時應該向外求援？

失去親人的難過、生氣、不知所措…等感受，並沒有所謂「不正常」的說法，但在某些狀況下，你還是應該尋求專業人士協助，或在日常環境中安排可求助的管道，例如：心理師、牧師或宗教師父、學校的輔導老師。儘管每個人都有自己悲傷的方式或程度，但遇到下列所述的情況時，還是需要認真考慮去找個人談談自己的悲傷症狀：

- 很強的愧疚感或自責：**覺得是因為自己做什麼或沒做什麼（無論是實際事件或心中的想法），才帶來親人的死亡
- 想到過自殺或傷害自己：**因為太痛苦而想過傷害自己或以死解脫，或是想要以死跟逝去的親人重聚
- 一直感到無助/沒有希望：**覺得無論多少努力都無法恢復活下去的價值感
- 長期的心情鬱悶或驚慌不安感：**一種持續了好幾個月的「上緊發條」或「停滯不前」的感覺
- 找不到原因的身體不適：**像是覺得胸悶刺痛、明顯的體重下降、失眠，這些威脅到身體健康的狀況
- 忍不住的憤怒生氣：**造成親人、朋友、師長同學與你關係的疏離；對他人忍不住地亂發脾氣，卻在事後感到後悔
- 做任何事都覺得很困難：**像是無法保有工作、無法維持學校課業；亦或是無法完成生活例行要做的事
- 一直需要喝酒或吃藥：**重度依賴藥物或酒精（也可能是透過 3C 產品，依賴社群媒體、串流影音、遊戲…等）來減輕或對抗失去親人的痛苦

這些都可能在正常的悲傷中呈現，但是如果持續發生，就需要特別注意了！若有任何疑問，可以尋求學校的諮商輔導管道，或是詢問你的導師/老師。