了解哀伤

欲了解更多有关的支持与服务，
请查询: palliativecare.my

编制:

HOSPIS MALAYSIA

Palliative Care Australia

印刷赞助商:

Sime Darby YAYASAN

何谓哀伤?

当失去至亲时的即时反应就是哀伤，也就是悲伤。哀伤是正常的，自然的和必然的反应，它甚至会影响我们生活中的每一个细节。

哀伤的感觉犹如过山车般高低起伏不定，也像小船遭受风暴的打击；所带来的感觉是不堪负重的，是令人恐惧的。随着时间的过去，哀伤的感觉让我们逐渐适应失去至亲，同时让我们找到没有往生者的生活方式以及步骤。

哀伤的感觉像什么?

每个人所经历的哀伤感受都不一样。没有任何“正确”的悲伤方式，也没有方法“解决”。

感觉 – 我们或许会面对震惊、混乱、悲伤、愤怒、焦虑、怀疑、惊慌、解脱，甚至麻木等等的强烈感觉。

一些人会害怕对往生者的记忆逐渐模糊，甚至会因此而觉得对往生者不忠。

思想 – 我们或许会思绪不宁，也无法专心。梦见往生者或者感觉到他们的存在这些“非凡经验”是正常的。一般上，这种种的经历能舒缓我们的情绪，让我们感觉更贴近往生者。

或许我们会觉得自己无法克服这种思想，认为自己精神有问题；会觉得活得很辛苦，希望随往生者而去……这些都是我们对于痛苦以及悲伤的表现方式。

生理反应 – 我们偶尔会失眠。哀伤所带来的生理影响包括疲倦、食欲不振、反胃或疼痛。如果以上症状持续不消，请联络您的医生以防带来其他副作用。

关系 – 偶尔我们会发呆或紧张，也可能会对周遭的人事物变得毫无兴趣，从而影响我们的人际关系。

行为 – 我们可能会感觉沮丧或操劳过度，疏忽自我健康，过度睡眠，寻求酒精或非配方药物以及作出其他危险行为来麻醉自己。

信念 – 我们对于生活的意义会受影响。哀伤的人会疑惑为什么这些事情会发生在他们的身上。

当我们的儿子去世时，我们为女儿们寻求辅导。这些辅导帮助女儿们应付了所有问题，得以继续她们的生活步伐。大女儿费时两年半才能脱离悲伤；然而我的小女儿经过了10次的辅导过程就能从悲伤中复原，继续原来的生活步骤了。

需经过多长的时间呢？

哀伤是没有时间限制的。它可以延续很长的一段时间，甚至很多年。初期，人们将会有很强烈的悲伤感。随着时间的流逝，我们慢慢地学会调整哀伤情绪。

我们可能认为自己永远都过不了这关，或觉得自己快疯了；我们可能认为悲伤太难熬，希望可以随着过世的亲人而去。这都是表达痛楚和悲伤的方式。有时候，过了一段情绪安稳的时间，我们又再经历伤心、绝望或愤怒。这些都是悲伤的本质，情绪忽高忽地，也可能不断地重复循环。

生活最终还是有意义的，我们所失去的将会永远成为我们生命的一分子。

我们如何表现哀伤？

每个人的哀伤方式都不同，没有对或错的方式。有些人会选择封闭自己的感觉，不呈现人前。我们无法从肉眼上断定别人如何展示其哀伤情绪。

有些人通过哭泣以及言语发泄悲伤，也有些人不愿意多说，选择了以忙碌生活去逃避悲伤。同一家庭的个别成员也有不同的哀伤行为。每个人在不同的时候也有不同的行为表现。

尊重他人的哀伤情绪是很重要的。

‘既来之，则安之’成为了我们的座右铭。这虽然是一句古老的格言，但它确实协助我们渡过了最灰暗的时刻。三年了过去了，我们感受到伤口还在不停的愈合，而我们对她的爱引领着我们生活的轨迹。

自我疗愈

哀伤犹如一个毫无目的地的旅程，你无法控制它，也不能规划。以下是助您度过艰难时刻的建议。但请记住，您应该根据您的方式去处理哀伤。

独自或个人方式

您或许想把您的想法和感受埋藏心里：

- 别太快下重大的决定
- 纪念创作 - 为往生者做一些事情或纪念品以示尊重
- 通过与往生者述说、看他们的遗照、游览特别的地方或景点，以维持与往生者的关系。
- 发展您自己的方式-点根蜡烛、聆听特别的音乐、找个特别的地方思考。
- 让自己有个秘密的宣泄方式 - 写日记、画画、收集照片
- 运动-把您抑郁已久的能量释放出来，步行、游泳、园艺
- 如果您觉得宗教与精神信仰对您有帮助，请寻求其协助
- 阅读别人的经验 - 寻找书籍以及文章
- 想一些自我疗愈的方法例如静坐、按摩或者香薰治疗

分享

与他人分享可以减少哀伤所带来的孤独与寂感：

- 让别人帮助您–将来您或许也能帮助别人
- 与家人朋友聊聊–分享记忆
- 考虑加入支援团体
- 不要认为您应该时常感到悲伤–尝试做些您享受的事情
- 寻求辅导员协助您的特殊情况

作为一个生命有限病患的照顾者是相当孤单且疲惫的。当有关病患往生后，要重新融入之前的工作、组织、社团或活动并不容易。悲伤初期恳请一位朋友或志工的陪伴或许会对您有帮助。

帮助他人

没有人可以带走哀伤所带来的的痛苦以及哀愁，但是关怀却是让哀伤者感到安慰和疗伤最好的动力。您无法解决，但您可提供帮助。

以下一些辅助建议:

- 加入支援团队
- 不要认为您应该时常感到悲伤-尝试做些您享受的事情
- 寻求辅导员协助您的特殊情况
- 保持联络，随时准备聆听
- 大方表达您的关心与关怀
- 提供实际的帮助
- 对他们所失去的人表达您的悲哀
- 与他们聊聊往生者 - 若没文化冲突，也可称呼他们的姓名
- 请谨记有许多哀伤者，包括小孩、祖父母，朋友们
- 若第一次没有回应，尝试再次联络哀伤者 - 有时候他们会想聊，也有不想聊的时候
- 分享彼此的记忆以及故事
- 谨记并且确认往生者的生忌、死忌、纪念日或其他相关特别日子。

有时候，有些事情是没有帮助的，包括：

- 避开哀伤的人
- 个人化愤怒情绪 – 往往这只是痛苦与悲伤的表达
- 说“我了解你的感受”，每个人的感受是不一样的
- 告诉他们“应该”以某种方式表达悲伤
- 改变话题或者尝试使他们振作起来
- 忌讳提起往生者的名字 – 哀伤者是不会把往生者遗忘的
- 尝试找出一些死亡的正面影响
- 建议“取代”往生者的位置

善用您的判断力。若您真正担心一个人，问他们是否安好。

若您有过失，道歉永远不会太迟。尽可能别让友情或任何关系变得紧绷。

最后，别让您无法解决悲伤的思想阻止您向悲伤者表达关怀，别低估了人类善良的本质。

在我的丈夫生命终端，临终关怀服务给了我最佳的支持。当他往生以后，我继续寻求临终关怀服务的协助。在他们的帮助下，我能够坦然地面对我的哀伤，并且逐渐的恢复丈夫病危前的日常活动。但是，尽管有这些帮助，也必须付出最大的努力，排除时好时坏的不稳情绪。

感觉不堪负重?

若拥有以下症状，您可能需要寻求专业支援：

- 持续一段时间，感觉生活毫无意义
- 高度失眠
- 无法保持以往的社交关系
- 深度怀念以及寻找往生者
- 深度忧郁或焦虑
- 拥有自残或伤人的想法

如何获取更多相关资料?

Palliativecare.my 拥有大量的资源以供下载或 Hospis Malaysia 提供的实体书籍文章：

何谓临终关怀服务? — 这份小册子传达有关临终关怀服务的讯。

我能说什么—我能做些什么? — 提供资料以帮助您去帮助您所关心的人。

吗啡和其他鸦片类药物的认识 — 关于安宁疗护药物的认识及误解。

有益提问 — 一本记有许多您可能想问的问题清单。这个问题清单可协助您了解安宁疗护和您的病情。

死亡的症状 — 告诉您患者频临死亡时会有什么症状。

预先护理计划 — 帮助您预先安排，以确保您能传达您临终护理的愿望。

提供资料或电话辅导的团体组织:

Alzheimers Disease Foundation Malaysia
03-7956 2008/ 03-7958 3088

Befrienders
03-7956 8144/ 03-7956 8145

Breast Cancer Welfare Association
03-7954 0133

Cancerlink Foundation
03-7956 9499

Malaysian Mental Health Association
03-7782 5499

Majlis Kanser Nasional (MAKNA)
03-2162 9178

National Kidney Foundation of Malaysia
03-7954 9048/ 03-7954 9049

National Stroke Association of Malaysia (NASAM)
03-7956 4840

The Malaysian AIDS Council
03-4045 1033

Ti-Ratana Welfare Society
03-7988 1818

欲了解马来西亚主要的安宁疗护服务，请查询:
网页 : palliativecare.my
网址 : info@hospismalaysia.org
电话 : 603-9133 3936 (联络电话 (Hospis Malaysia) 中心)

鸣谢:

本文件的资料由 Hospis Malaysia 整理与编辑，主要讯息已获得批准并提取于澳大利亚安宁疗护所准备的“Now What? Understanding Grief”。

本文件所提供的意见并不代表 Hospis Malaysia 或 Palliative Care Australia 的立场。