

當他離開的時候.....

.....彰化師大學生心理諮商與輔導中心編撰

雖然生老病死是人生當中無法避免的過程，但在一般人的心中，總會把死亡與「年邁體衰」做一個非常自然的聯結；然而，即使大家都明白「死亡並非老年人的專利」，但對於因為車禍、登山、工作等意外，或因自殺、重病等事件所導致的死亡，非但是社會、國家、家庭的重大損失，更引發其周圍的人極大的哀傷。

死亡事件不同於其他失落經驗，它帶給人們的震撼與衝擊極大，是一個令人難忍的痛處，但從另一方面來看，也是促使人成長與成熟的契機。在周遭有人發生亡故的事件後，如何處理自己的哀傷反應，將大大影響自己的心理健康與日後的適應。以下即列舉一些實際可行的原則與作法供作參考。

(一)瞭解事情真相

你可以請問知情的老師、同學，當事人意外死亡的經過，越詳細越好，知道事情是如何發生的，解決心中的疑懼，可以幫助自己更快接受事實。

(二)了解哀傷反應有階段性的變化

一般而言，得知重要他人亡故後，會走過幾個哀傷階段，這些都是正常的反應，包括：

1.震驚期：以逃避現實及自我孤立，麻木、否認的方式來顯示內心無法接受衝擊。此時你可能會說：「不可能！怎麼會？他這麼年輕！昨天我還跟他一起看電視的.....」「怎麼會這樣，我才剛上過他的課...」等話語。由於剛得知當事人過世的消息，許多人會不能接受如此的噩耗，因此偶會有失眠、胃口不好、精神恍惚、腦中一片空白等現象。

2.怨天尤人期：此時你的情緒很不穩定，充滿忿忿不平的情緒，覺得老天爺很不公平、覺得死者怎麼這麼年輕就離開世界、覺得沒有公理、覺得人生充滿無奈、無力、與挫折感。你的憤怒情緒，很可能不會直接表現出來，因此常會無故發脾氣，或出現遷怒的行為。你可以與人分享你的情緒，藉以得到舒緩。

3.討價還價期：陪伴走過頻死階段的人很可能經歷過這個階段，此時的你拒絕接受任何客觀線索或理性分析，一心渴望並相信頻死者還有一線存活的機會。

4.沮喪期：在知道事實已無法改變之後，情緒會從無奈、失望轉為沮喪。此

時的你很可能感到強烈的孤單、因失落而傷慟，甚至可能出現行為上的改變，在人際關係上表現冷淡，對生活中的各種事情都提不起勁。

5. 接納期：從絕望中重建自我，接受現實。

當你在經歷這些哀傷階段的過程中，若身旁的人在你哀傷期間能充分表達對你的接納、容許與關懷，將有助於你順利地走過這些階段，恢復自我感，重拾生活的目標，回到現實的生活。相同的道理，你也可以幫助死者的家人（若你認識他們）或跟你有一樣感受的朋友度過難關，以下提出若干你可以採取的做法，幫助自己，也可以幫助別人：

1. 讓他們知道你非常關心他們，使他們感覺到溫暖與支持。
2. 帶頭表達自己的情緒，使他們知道你與他們站在同一邊，並可藉由你的分享催化他們表達其感受。
3. 接受他們合理與不合理的情緒與思想，別急著去與他們爭辯，以同理心代替責備與駁斥。
4. 允許他們有足夠的空間表達他們的情感。
5. 特別注意罪惡感與憤怒情緒的虛理：鼓勵其將內在的感受與想法坦白的談出來，不要加以壓抑與偽示。
6. 組織守望小組，建立彼此間支持的關係。

(三)與親友們一起為死者盡一份心力

1. 致贈禮金、以減輕家屬的喪葬負擔。
2. 參加喪禮或告別式，一方面安慰其家屬，另一方面可以表達哀思，並向死者道別。
4. 替死者完成一件生前一直想完成的事——如，將該科目的報告完成、爬玉山、認養海外孤兒……等。
5. 協助整理死者在校的遺物(如衣物、書籍、紀念品等)，以減輕家屬負擔。
6. 探望死者的家人，或以卡片、鮮花表達安慰之意。

(四)與親友們一起探討生死的意義

可以與共同認識死者的親友們，或與比較可以共同分享討論的親友們，一起探討死亡事件對自己的衝擊，以及自己再此過程中對生命意義與生死議題的省思，有助於幫助彼此釐清自己對生命的信念，從而建立正向的生活態度，並面對死亡的衝擊與挑戰。

(五)在陷入哀傷困境時，勇敢尋求專業協助

通常與死者愈親密的親友會經歷到愈強烈的哀傷，而這些反應常常會影響到身心健康。若你觀察到自己或其他親友有不適應的情形，除了可以找同輩朋友或年齡較長生命經驗較豐富的前輩談談之外，也可以尋求專業的心理諮商人員協助，對彰化師大的學生而言，別忘了善用學生心理諮商與輔導中心這項資源。以下所列舉的就是一些需要特別留意的警告訊號：

- 1.不哀傷、從不哭泣、裝作若無其事、長期面無表情，或無法表達哀傷。
- 2.表現不適當或與哀傷事件無關的情緒。
- 3.哀傷過久，如過世一年後，每天依然以淚洗面。
- 4.出現與哀傷階段不一致的反應。
- 5.自死亡事件發生後出現長期失眠、連續惡夢或長期情緒障礙等現象。

(六)表達想念與哀悼並向死者道別

1.對死者表達追思與想念，可邀集親友一起舉行小型追思會或其他可以達到類似功能的活動，你可以邀請死者的好友共同追憶死者生前的事蹟，描述他是個什麼樣的人，說說他生前令人最為印象深刻的事，聊聊他給人帶來的幫助是什麼，談談他一些不為人知的生活習慣、癖好、糗事、長處、才幹、成就以及他的光榮史等。

2.可以安排一個場所來展示死者生前的物品或作品，讓親友們可以回味與分享各自對死者的記憶。

- 3.透過創作表達對亡者的想念，例如以詩、文、圖、戲劇等方式來表達。

(七)接受亡者已故的事實並適應亡者已不在身邊的生活

我們經歷死難的淬鍊，雖然絕望與悲痛，但依然可以愛自己。希望與勇敢是再生的良藥；有勇氣去面對死亡與失落，可以使我們更真切地活著、更加熱誠地投入生活，把握更多機會去成長，創造更豐盛的生命，發展深入及親密的人際情誼。而在這段艱難的航行過程中，我們每個人都將是彼此最重要的支持者。