

難受的道別-面對親人死亡，我們可以做的事

輔導老師，您好：

身為家中的長子，爸爸的過世一直讓我很難受。睡覺時只要一閉上眼睛腦海中就會浮現他過世前的樣子。爸爸生前身體硬朗，常會與爸爸一起騎腳踏車和運動，不知道從甚麼時候開始他的身體已經出現狀況，我們卻疏忽也沒有注意到，直到發現不對勁也已經來不及了。在學校我努力表現的很正常的樣子，可是每當我一個人騎車時，就會感到難過想哭，便停在路邊大哭一場。自從爸爸去世之後，我每天都感到心情低落、作息也不正常。想請問老師我可以如何讓自己好起來？

By 小斯

.....
親愛的小斯，妳好：

面對親人離世是一個令人很難受的事情。感覺小斯因為沒有發現爸爸生病相當自責，心想：「要是自己早點發現的話就好了。」因為失去了對自己很重要的親人，小斯感到相當痛苦，身心也受到了影響。面對親人離世，可能會因為難過卻無人可以傾聽痛苦，再加上要處理後事的責任、思念的悲傷等，讓我們陷入悲傷中。通常面對悲傷會需要一段哀悼歷程，每個人走過哀傷的經驗都截然不同。以下提供四個方向給你參考，重新找回自己的生活目標：

A. 允許悲傷，找尋生活連結：

悲傷是面對失落的正常反應，每天容許自己有一段時間可以悲傷、可以回憶、可以紀念過世的親人，你可以有一個空間是收藏關於爸爸的物品。雖然日常生活會要求我們表現正常，但你仍有空間容許自己與悲傷共處。

B. 自我照顧，維持身體健康：

透過規律的生活，規畫飲食、睡眠、運動，讓我們可以面對親友離世，不會被負面情緒與壓力擊倒，也能學習一步步讓自己的生活穩定下來，並從中找到生活意義。

C. 建立正向意義，找尋支持：

與身邊的好友訴說心中的情緒，或是使用日記、繪畫等素材整理自己在面對親人過世的心情與想法。在表達自己情緒的過程中，慢慢整理自己的感覺，找到親人逝世中的正向意義，像是曾經與親人度過的重要回憶，並將這些養分存在你心中，陪伴自己向前行。

D. 自我整理，重新形成生活目標：

面對親人的離世通常會是我們反思自身的機會，人生將會有很大的轉變，你可能會對生命有更深刻的體會，感受到要更珍惜身邊的人，或許也會有全新的收穫與成長。你也可以試著透過日記或是計畫表重新建立自己的生活目標，帶著這些重要經驗，過出屬於自己更有意義的人生。

面對親人的離世，常伴隨許多複雜的心情，包含自責、無助、失落等，但同時也留與許多與家人重要的經驗與愛。讓自己留有空間哀悼與修復，每個人走過失落的方式與時間都截然不同，允許自己不斷嘗試，找到屬於自己舒服且有意義的生活方式。最後，希望你可以安穩走過這個階段，如果在調適的過程中有任何想與老師討論的地方，也歡迎你到學生諮商中心，讓我們有機會好好陪你一起走過這趟生命旅程。

參考資料：蔡佩真(2009)。永活我心：逝者的虛擬存在與影響力之探討以父母死亡之成年喪親者為例。中華心理衛生學刊，22(4)，411-433。doi:10.30074/FJMH.200912_22(4).0003 圖片來源：FREEPIK

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511 轉 12614 至 12616

親自預約初談：直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間