

悲傷與哀悼

GRIEF AND MOURNING

病人/家屬
教育指南

什麼是悲傷？

What is Grief?

悲傷是喪失時的正常情緒反應。每個人用自己的方式度過悲傷，沒有對或錯，也沒有具體的時間表走過悲傷的過程。雖然悲傷通常與親人過世有關，但也可能是其他原因的喪失，如：因疾病造成的功能損失、喪失寵物、離婚、未來的夢想的破滅或角色的轉變，和許多其他健康或生命的改變。

什麼是哀悼？

What is mourning?

哀悼是由外在形式來表達悲傷，包括葬儀和習俗，如：葬禮、瞻仰遺體、火葬及其他習俗。每個宗教、文化、種族，甚至同一個國家的不同地區，可能都有不同的方式表達哀悼。

在悲傷的過程中，可以預期的反應是什麼？

What reactions may be expected during the grief process?

悲傷會影響一個人的行為、情緒、精神和身體的健康。

悲傷時，身體的感受包括：

- 胸部和喉嚨發緊、喘不過氣
- 頭痛和頭暈
- 精疲力竭或虛弱
- 口乾
- 肌肉疼痛

悲傷時，內心的想法是：

- 難以置信和震驚
- 困惑和無法集中注意力
- 幻覺
- 腦裡想著都是亡者

悲傷時，最常有的情緒包括：

- 傷心或無助
- 生氣，這可能是針對上帝、家人、醫護人員或亡者。
- 震驚、內疚，或焦慮
- 麻木或模稜兩可
- 思念
- 害怕

悲傷時的行為變化可能包括：

- 羞愧
- 睡的更多，或更少
- 吃得更多，或更少
- 從日常生活中退縮
- 哭泣
- 過度活動或忙碌
- 夢見死者

可以做些什麼以幫助療傷的過程？

What can be done to help the healing process?

- 允許自己悲傷
- 要多休息、運動和吃的健康
- 試著至少能和一位親近的人，分享自己的感受並獲得支持
- 可以寫日記，寫下你內心的感受
- 不要催促自己在生活中做太快的改變
- 將緬懷記錄在回憶本，是一個積極療傷的方式
- 獲取關於正常悲痛過程的資訊
- 參加社區的悲傷互助團體

那些情況需報告安寧緩和療護團隊？

What should be reported?

- 喪親後，持續幾個月的強烈悲傷反應（不是偶爾的強烈悲傷反應）
- 有自殺或自我傷害的想法
- 與社會隔離
- 沒有計畫下的體重改變
- 酒精或藥物的使用增加

你的療護團隊在你喪失某人或某物之後，仍長期關心你的健康，助你建立一個新的正常生活方式，以照顧並確保你從喪親中恢復。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 www.hpna.org 查看。

參考資料：

Hospice and Palliative Nursing Assistant Core Curriculum. Pittsburgh, PA: Hospice and Palliative Nurses Association;2009.

Approved by the HPNA Board of Directors July 2006.

Reviewed by the HPNA Education Committee June 2009.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | www.caccc-usa.org | admin@caccc-usa.org | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助
Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.