本版標題導航

- 頸源性頭暈物理治療
- 陪伴在生死邊緣徘徊的人
- 戒煙莫遲疑
- 防曬品活性成分血液中發現
- 一藥五樹的半楓荷

澳門日報 手機APP即時新聞 點擊瀏覽

中銀全幣種信用卡
全球簽賬免1.95%跨境手續費
積分自動兌換成現金
離澳簽賬即送旅遊保險

陪伴在生死邊緣徘徊的人

誠

陪伴在生死邊緣徘徊的人

十年生死兩茫茫，不思量，自難忘。死亡，會掀動人內在的情緒，尤其當得知有人選擇自殺去結束自己的性命時，我們可能出現更多情緒反應。自殺成因很多也可以很複雜，簡單一句“一時衝動”、“睇唔開”，內裡有着千絲萬縷的關係。研究發現一個人從萌生自殺念頭到嘗試自殺行為是一個進程，會經歷一段沉重的時間，也需要很大的決意。 這段時間特別容易覺得心情矛盾，生活灰暗，甚至想衝動尋死。以下我們一同探討如何去面對這些糾結的感受。

先穩定自己的情緒，比一顆慌亂的心更糟糕的是兩顆慌亂的心。在得知親友出現尋死念頭時，請優先穩定自己的情緒，留心有沒有勾起一些自己內心的感覺並去正視它。例如，會否覺得自己是未夠好的父母 / 朋友？或想起過往一些不快回憶？如覺得激動，嘗試深深呼幾口氣調整自己的節奏。仍很強烈的話，先找信任的其他朋友或專業人士談一談，待內心的小風波平伏下來才能好好溝通，才可以照顧好正在求助的親友而不把自己的情緒發洩在其身上。

聆聽是打開心窗的關鍵。面對心裡痛苦的人，我們不用急着找方法去開導她 / 他，最重要的是用心聆聽。選一個自己和親友都覺得舒適的時間和地點，例如在晚餐後，把電視的音量調低一點，或是坐在房間促膝長談。在開口前認真想想如果自己有同樣的成長背景及面對眼前的難關，會有甚麼反應，嘗試了解她 / 他的痛苦之處。當聽到感同身受的經歷時，回應一句：“您辛苦了！”“我感到現在的您很難受。”可能勝過千百個建議。世上如有人能明瞭自己的痛有多真，就已是一種最深的陪伴，因此有人說“聆聽本身是具治療性”。

身邊總有人願意為你分憂，此刻無論你想起誰，出現怎樣的感覺，如果內心感受變得強烈，也許正是一個與人傾訴的好時機。不妨找你的親友或專業人士好好訴說內心感受，撫平那開始顫抖紊亂的心靈。當你立定決心去為自己作出改變時，身邊必然會有人願意傾聽你的生活點滴，陪伴你走過最昏暗的那段路。

澳門心理學會 誠

地址：中國澳門特別行政區蓮拉士大馬路218號 社長：陸 波 電話：2837-1688 廣告課：2837-1606 廣告價格(1)(2)手機廣告
圖文傳真：採訪課 2833-1998 廣告課 2834-7798 2832-9203 發行課 2837-0033 副刊課 2832-2630
澳門日報. 版權所有. 未經同意. 不得轉載
Copyright (C) 1998 Macao Daily News. All rights reserved.