第C07版：祝君健康　上一版　下一版

本版標題導航

流感季節談化痰

健康火鍋 講究多多

廁所學問

來不及說再見

點擊瀏覽 澳門日報 手機APP即時新聞

來不及說再見

德 蘭

來不及說再見

二〇一九年開年不久，筆者已收到了多宗親友病危甚至過世的消息。儘管已故者均因病離世，卻都是意料之外的情況。筆者在此除了抒發不捨之情外，整理思緒後也願與各位讀者分享心理歷程。

生命是脆弱的。古今中外從沒有人有特權可以豁免死亡，儘管每個人的意識層面，都理解人終將離開塵世，但當身邊的親友離開時，仍免除不了心理的震撼及打擊。對於一些可預期的死亡，例如長期病患、年邁者，對於病者或摯親都有比較多時間適應；對於親友而言，準備的心理歷程，其實就是在潛意識裡模擬少了病者的生活，加上病者已患病一段時間，可能已脫離常規的生活模式，親友也更早適應沒有病者參與的日常生活。相對地，對於非預期的死亡，親友除了哀傷外，常常還伴隨震驚及不知所措。適應的心理歷程，是從親友離開那一刻才開始，與故人相處的片刻似乎還歷歷在目，例如對方所用的物品也還在桌上。少了道別的機會，確實讓人更難接受。親友們也需要容許自己有更多適應的時間，接納百感交集的情緒。

心理學家研究各項變化的壓力指數中，親友離世的壓力指數為63，如果死者為配偶，壓力指數更高達100。這樣的壓力，除了哀傷，有時還會伴隨着一些情緒，包括“非理性的愧疚”，認為自己少做了一些事情或還沒來得及回應故人的請求，講少了一點安慰的話，或探望對方少一次等等。

“憤怒”也是經常出現的情緒。憤怒的原因，出於常怨自己沒有辦法防止 / 阻止親友死亡，產生挫折感。也有一些人會表現得 “麻木”，這樣的反應可能會讓其他人誤解為冷血，但事實上可能是因為有太多感受浮現，令人無法承受，所以麻木感只是避免情緒氾濫的防衛機制。心理學家認為，如果為了避免承受不了的痛苦，用麻木來保護自己，並非不健康的反應。

來不及說再見，是生命中的一種遺憾。為了這個遺憾，值得好好的哭一場，哀悼自己失去的親友，哀悼自己失去道別的機會，哀悼自己再沒有機會在與對方共處。感嘆親友離去的同時，也會因見證生命的脆弱而感覺到個人的渺小。

澳門心理學會 德 蘭

上一篇

地址：中國澳門特別行政區慕拉士大馬路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.

網頁連結：

http://www.macaodaily.com/html/2019-01/19/content_1325389.htm?fbclid=IwAR2tBVIASp9APkxMJZoi4shkk0FTLrT7446rnw3oMObWCla3roTTQkyZqUg