

留意少數 高關懷群

親身經歷人身安全的威脅、目睹悲劇性的畫面，或突然接獲親友、學生、同事的噩耗等等，都可能因感受驚慌失措、內心內疚羞愧，造成「心理創傷」。

一個月後，請留意學生、教師、和自己等相關人員，是否仍受到這件意外的干擾。

若發現當事人情緒受干擾的情形未改善，請聯絡臺北市學生輔導諮商中心，讓我們代為安排心理諮商或藥物治療等專業資源，協助當事人度過難關。

失落(哀慟) & 悲傷輔導



TS 臺北市學生輔導諮商中心
Taipei Student Counseling Center

地址：臺北市中山區吉林路110號3樓

電話：02-25632156

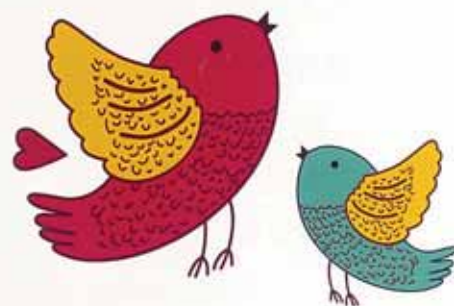
傳真：02-25632158

網址：<http://tscc.tp.edu.tw>

E-mail：center@tscc.tp.edu.tw

輔導諮詢專線：02-25630116

失落(哀慟) & 悲傷輔導



TS 臺北市學生輔導諮商中心
Taipei Student Counseling Center

關於 失落(哀慟)、悲傷

在校園裡，突然面臨人身安全的威脅、目睹或聽聞周遭的人（學校師長、同學、家長或其他可能認識的人）生命驟然逝去或是受到嚴重的傷害時，不管彼此關係親疏遠近，我們或多或少都會因為體會到生命的脆弱，感受到震驚、悲傷、哀慟...等內心情緒的變化。

其實，悲傷的形成是因為感受到失落，因此如果不能正視與接受發生事件的真實，那麼負向的情緒或行為，例如否認、逃避、麻木、神經緊繃、生活作息混亂等就會不斷地出現，反而無法平撫內心的傷痛。

因此，協助相關人員認清事實，並且接受事件的發生結果，可以說是度過悲傷的重要關鍵。

失落(哀慟)、哀傷的反應

事件的絕大多數相關人員，在事過境遷幾天到幾週內，情緒與行為會漸漸恢復平日表現，不至於影響人際社交、學業或工作。

不過，也可能有極少數的人，事後會留下一些後遺症，影響生活一段時間。這些「高關懷群」比較可能衍生出失眠症、焦慮症、憂鬱症、酗酒或濫用藥物等身心症狀，進而影響家庭生活、人際關係、學業或工作，有時候甚至會發生意外，或想不開走上絕路。

高關懷群可能出現的症狀

根據澳洲心理學會提出關於失落創傷所造成的高關懷群症狀（2009，黃龍杰譯），包含以下8項：

- 1.大半時候都會有難過或害怕的心情
- 2.行為表現比起事件發生前有明顯的改變或不同
- 3.日常生活的自理會有困難
- 4.人際關係日益惡化
- 5.過度飲酒或服用藥物
- 6.容易受到驚嚇，或睡不好
- 7.沉迷往事，走不出來
- 8.無法歡笑，顯得麻木或退縮

失落(哀慟)、哀傷 的調適策略

悲傷是一種漸進的歷程，適應悲傷也是需要時間及有效的方法，加以調適的。

以下將介紹黃龍杰（2008）心理師針對安心服務多年的實務經驗，所提出的調適策略，以協助當事人的自我恢復：

信仰的支持：可依照個人信仰，做禮拜、望彌撒、禱告、參加法會或禪修、上寺廟燒香拜拜、收驚、念經或求符等。

運動的宣洩：從事有氧運動，讓自己喘喘氣和流流汗；或練氣功、打拳、瑜珈；或穴道推拿、刮痧、按摩、芳香療法等保健，把壓力賀爾蒙排出體外。

同伴的互助：尋找志同道合、患難與共的人相伴，藉由相處發現自己不是唯一最苦的人。訴苦如同心靈洩洪，有紓解和整理心緒的效果。

轉移注意力：轉移注意，轉換心境。利用寄情於平日的工作、興趣或娛樂，昇華本身的情緒。或開始動手改善環境，幫助別人。這樣才能暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖，越陷越深。

想法的改觀：要轉念，從正面的角度來解讀事件。例如「人生無常，要更珍惜身邊的人。」