

不想說再見-認識延續性哀傷

失去摯愛就像把緊密相連的一部分切除，但面對死亡只是一瞬間，後續漫長的思念，令人陷入無止盡的悲傷迴圈。美國精神醫學會把「喪親之痛」正式命名為「延續性哀傷 (Prolonged Grief Disorder)」，也就是持續性、過度延長的哀傷狀態。延續性哀傷容易發生在至親驟逝或非自然死亡的情況下，比如：自殺、謀殺或意外死亡等。

延續性哀傷8大警訊

- 強烈的孤獨感
(如：覺得孤單、與他人無法產生連結)
- 重新回歸生活出現困難
(如：社交障礙、無法計劃未來)
- 情緒處於麻木狀態
- 感覺到人生沒有意義
- 對於亡者的離開會有強烈情緒反應
(如：憤怒、悲慟、苦楚)
- 對於亡者逝去出現懷疑感、不肯相信
- 避開任何會提醒自己亡者已逝的訊息
- 自我認同崩潰
(如：感覺一部分的自己已死去)



面對疑似有「延續性哀傷」症狀者怎麼辦？

如果發現身邊的人出現延續性哀傷警訊，專家建議以開放、試探的態度，確認對方目前的心理狀態，「不要評價、也不要嘗試去幫他們解決問題，只要讓他們知道，你隨時都在。」



發現自己有「延續性哀傷」症狀，可嘗試以下3種做法：

1. 讓最親近的朋友、家庭成員知道你的情形，必要時尋求協助。
2. 就診時，向醫師提出想尋求不同專業類型人員協助，如諮商師、社工等。
3. 善用網路資源。網路有許多諮商和心理健康資源之管道可運用，如衛生福利部1925安心專線、1995生命線等。

