

悲傷與精神健康

一須知

想到悲傷，我們通常會與某人去世聯繫在一起。

如果親人患上精神病，我們也會感到陣陣強烈的悲傷。想到他們生活中喪失的一切，而且我們與他們的關係通常出現改變，我們都會感到悲傷。

精神病患者本人及其親人和照顧者都會產生喪失感。

喪失是指：

- ❖ 喪失對未來的希望與夢想
- ❖ 因為變化而喪失關係 “……我女兒患病前曾是那麼可愛，對我無話不談……現在她卻總是對我大喊大叫……”
- ❖ 身份與角色改變 “……原來都是由我丈夫做決定，家裡的錢財也由他掌管。因為他生病了，我不得不做這些事情。而在我告訴他不能隨心所欲，不能想要什麼就得到什麼，他又不高興了。”
- ❖ 喪失社交支持 “……沒有人問我親人的情況。因為擔心會出事，而且我們感覺不自在，所以也不會邀請別人來我們家……”
- ❖ 經濟困難 “他一下子就把自己的恤金花完了，所以老是要錢，老是抱怨錢不夠用……然後我們就沒有錢生活了……”

人們都覺得很難在患者面前對這些喪失表達悲傷，因此，由精神病造成的喪失所帶來的悲傷，可讓人感覺持續不斷，沒有盡頭。在我們社會中，幫助應對精神病帶來的悲傷的儀式很少。

雖然在親人患病時，我們會產生更強烈的悲傷感，但即使在他們康復後，我們通常還會有悲傷感。這種情況很正常，因為我們愛自己的親人，並為他們的未來感到擔心。我們會想到“……我死後怎麼辦，誰來照顧他或她……”

怎麼做會有所幫助？

- ❖ 接受這樣感覺是很正常的
- ❖ 讓自己感覺這種痛苦，並通過大哭、叫喊(不要對人)等方式將痛苦表達出來
- ❖ 找人談談自己的痛苦。開始可以找自己信任的朋友談談，但如果覺得痛苦讓自己難以承受，就要尋求專業幫助
- ❖ 你可能需要改變自己的期望，逐漸接受這種新情況
- ❖ 如果無法接受親人的疾病，那麼就接受患病的親人

* 請記住，如果總是生活在過去，夢想生活本該怎麼樣的話，就可能妨礙自己享受現在確實擁有的一切！

