運用悲傷輔導原則協助一位喪母家屬之護理經驗

黃筑平
國立高雄師範大學生命教育所研究生

一、前言

南丁格爾曾說：『扶持人的軟弱與提升人生命的價值，兩者的交集就是護理的工作』在護理工作中，有著許多悲歡離合的感人故事，常令人鼻酸。本文分享一位年輕女性在母親從住院到過世，僅有兩週時間，承受極大壓力，筆者於照顧的過程中深刻感受其遽失親人的悲痛，故運用悲傷輔導概念照護個案，協助走出喪親陰影，適應新生活。

在近親經歷死亡事件中，人們從感覺、想法，到行為都會經歷極度混亂，Neimeyer（1998/2007）指出可能失去部份自我認同，若無法認識或處理這種哀傷，可能會導致病態悲傷，或增加心理、職業、社會調適上的障礙（Doka,1996/2002），甚至也會增加罹患癌症、高血壓、心臟病或有自殺意念之風險。因此在失去親人後，才去支持陪伴家屬是不夠的，應提 早讓家屬了解喪親的過程並預備死亡的來臨（Julian, 2008）。

二、悲傷反應及理論

(一) 家屬經歷的悲傷歷程與悲傷反應

Parkes（1998）指出當人們開始意識到自己所愛的人即將面對死亡，感受到死亡迫近的時候，出現預期性的悲傷反應，即是悲傷歷程的開始。美國心理學教授 Worden 博士（2002/2004）由感受、生理感覺、認知及行為等四方面來說明悲傷的反應。

1. 感受方面：會出現哀傷、生氣、罪惡感及自責、焦慮、寂寞、 疲憊、無助、震驚、思念、解脫、鬆一口氣、麻 木等情緒。

2. 生理方面：胃部空虛、胸口悶、對聲音過於敏感、呼吸急促、全身無力、缺乏活力、口乾及「去個人化」的感覺（覺得周遭人事物都不真實，包括自己）。

3. 認知方面：不相信、思緒混亂、沉迷對逝者的思念、感覺逝者仍存在、短暫的幻覺。

4. 行為方面：失眠、食慾障礙、心不在焉、社交退縮、夢到親人、尋找及呼喚親人、嘆氣、不休息的過度活動、哭泣、舊地重遊及隨身攜帶珍藏遺物等行為。

(二) 哀悼任務模式

分別是：接受失落的事實、經驗悲傷的痛苦、重新適應一個逝者不存在的新環境及將對逝者的情感重新投注在未來的生活上。

為了達成這些目標，可運用的悲傷輔導原則包括：協助生者體認失落、強化死亡的真實感、鼓勵悲傷者適度地表達悲傷情緒、幫助悲傷者適度地處理依附情結、將情感從逝者身

上轉移、允許時間去悲傷、從短期危機處理到長期悲傷療程、界定正常及病態的悲傷行為、避免採用陳腔濫調來撫慰悲傷者。

(三) 護理計劃

照護過程中筆者以悲傷復原的四個任務為目標，運用悲傷輔導的概念與原則提供照護，陪伴並支持個案經歷悲傷過程，協助其完成體認喪親的哀慟，依目標分述如下：

1. 協助個案接納失落的事實，如：協助生者體認失落的原則、闡明「正常的」悲傷行為原則並允許以時間來化解悲傷、鼓勵悲傷者適度的表達悲傷情緒當個案悲傷哭泣時、從短期危機處理到長期悲傷療程。

2. 協助個案經驗悲傷的痛苦，如：鼓勵悲傷者適度地表達悲傷情緒的原則、幫助悲傷者適度地處理依附情結的原則、強化死亡的真實感。

3. 協助個案適應逝者不存在的新環境。

4. 協助個案對逝者的情感重新投注在未來的生活上。

三、討論

護理評值照護期間，筆者運用悲傷輔導的概念與原則，以悲傷復原的四個任務為目標，陪伴並支持個案經歷悲傷過程，協助其完成體認喪親的哀慟。筆者於病患往生後三個月與個案電話聯絡了解其生活狀況，她表示現在盡量保持忙碌，放假時會與同事去運動，若不安焦慮時就頌讀聖經禱告，願母親離苦得樂，透過此方式漸漸接受母親離世的事實，雖然心裡仍難過，但筆者發現個案已能正向自我調適，妥善安頓自己的身心。個案在喪母後三個月已逐漸完成接受失落的事實，重新適應母親 不在的新環境及將情感重新投注在生活上等四個哀悼任務。

四、結論

國內除了安寧療護強調運用悲傷輔導技巧陪伴家屬經歷死亡歷程外，加護同仁較少接受悲傷輔導的教育訓練，因此在面對重症病患家屬的悲傷反應時往往不知如何提供協助。此個案照顧中，運用悲傷輔導原則讓筆者更有系統的了解臨終病患家屬的處境，針對其需要提供支持，協助其經歷悲傷。經由此個案的照 護經驗 ,筆者體驗到當家屬面臨親人瀕死 ,會反覆經歷否認而無法好好面對失落，故建議臨床工作人員 可在照護過程中鼓勵家屬參與照顧，多思考家屬可以為病患做的活動，如身體清潔、按摩、活動肢體… 等，鼓勵其談論其生活點滴，都可以加強家屬認知即將面對的失落事實，協助其經歷正常的悲傷過程。

參考文獻

■ 黃鳳英(1998)。喪親家屬之悲傷與悲傷輔導。**安寧療護雜誌，10**，69-83。

■ Doka, K. J.(2002).**與悲傷共渡—走出親人遽逝的傷慟**(許玉來、成蒂、林方皓、陳美琴、楊筱華、葛書 倫 、呂嘉惠等譯)。台北：心理。(原著出版於 1996) [Doka, K. J. (2002). Living with sadness: *Dealing effec- tively with bereavement felt over the loss of a loved one*(Y.L.Xu,F.H.Hao,M.Q.Chen,X.H.Yang,S.L.Ge,J. H. Lu, et al. Trans.). Taipei, Taiwan, ROC: Psychological. (Original published 1996)]

■ Neimeyer, R. A(. 2007).**走在失落的幽谷—悲傷因應指引手冊(章薇卿譯)**。台北:心理。(原著出版於 1998)[Nei- meyer, R.A. (2007). *Walking in a lost glen – A guide to deal- ing with sadness* (W. C. Zhang, Trans.). Taipei, Taiwan, ROC: Psychological. (Original work published 1998)]

■ Worden, J. W.(2004).**悲傷輔導與悲傷治療**(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯)。台北：心理。(原著出版於 2002)[Worden,J. W. (2004). *Grief counseling and grief therapy* (K. M. Li, F. H. Lin, Y. S. Zhang, & S. L. Ge, Trans.). Taipei, Taiwan, ROC: Psychological. (Original work published 2002)]

■ Julian, G. (2008). When a parent dies. *Learning Disability To- day, 8*(6), 32-34.

■ Parkes, C. M. (1998). Bereavement. In D. Doyle, G. W. C. Hanks, & N. MacDonald (Eds.), *Oxford textbook of pallia- tive medicine* (pp. 995-1010). New York: Oxford Univer- sity Press Inc.