

安心講座



黃龍杰心理師

中崙諮商中心

台北市臨床心理師公會/理事

與喜樂的人要同樂
與哀哭的人要同哭

Rejoice with them that do rejoice,
and weep with them that weep.

《聖經·羅馬書》

失落反應----- 哀慟(grief) 的心路歷程

(Kubler-Ross, 1969) (黃龍杰編譯, 2004)

- 「不」敢相信 (Denial)
- 「滿」腔憤怒 (Anger)
- 「心」存盼望 (Bargaining)
- 「憂」傷愧疚 (Depression)
- 接納事實 (Acceptance)
 - 感性：釋懷
 - 理性：轉念



「呼應」其受苦：「正常化」

(normalization)

- 多數的哀慟和創傷反應，可以說是人之常情，短期之內並非病態。可以對他說：
- 「這些情況，十之八九的人，會在幾週(月)內自然改善，不至於留下長久的後遺症。」
- 「『難怪』你會這麼害怕（憤慨、傷心、內疚、思念……）」



創傷_後壓力反應

(Normal Post-traumatic Reactions, PTR (黃龍杰編譯))

- 經歷/目睹/聽聞(親友)嚴重的死傷威脅
- 或職業需要，反覆接觸意外的遺跡或紀錄

常有以下幾類反應

- 「驚」驗重現
- 「逃」避疏離
- 「神」經過敏
- 「靈」異事件



安心五寶



「信運同轉
+ 改觀」

安心五寶：「信、運、同、轉」 （黃龍杰，2008）

- 「信」＝信仰：

- － 做禮拜、望彌撒，不住禱告
- － 參加法會或禪修，
- － 上寺廟燒香、拜拜、收驚、念經、求符



「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為 你與我同在。你的杖，你的竿，都安慰我。」
（詩篇23篇）

安心五寶：「信、運、同、轉」 （黃龍杰，2008）

- 「運」＝運動：

- － 從事有氧運動，讓自己喘喘氣和流流汗，
- － 或幫老人家做穴道推拿、刮痧、腳底按摩、芳香療法等體能保健，

- 把壓力賀爾蒙排出體外。



安心五寶：「信、運、同、轉」

（黃龍杰，2008）

- 「同」＝同伴：
 - － 「分享快樂，快樂可以加倍；
 - － 分擔痛苦，痛苦可以減半。」（諺語）



安心五寶：「信、運、同、轉」

（黃龍杰，2008）

- 「轉」＝轉移：
 - － 做家事，出去接觸大自然，或看電影…。
 - － 寄情於工作、興趣或娛樂。
 - － 要有事做，暫時把煩惱放下。



安心五寶：＋「改觀」

（黃龍杰，2008）



- 「改觀」＝改變觀念
 - －逆向思考，往好處想。
 - 「這可能是佛菩薩給我的考驗吧。」
 - 「生也有時，死也有時，上帝自有其旨意。」
 - 「人生無常，世俗成就如雲煙，什麼才是最重要的呢？」
 - 「人生苦短，要珍惜身邊的人。」

留意少數「高風險群」

（黃龍杰，2010）

- 一個月後，請留意學生、教師、和自己，是否仍受到這件意外的干擾。
- 請打電話給我們
 - □□□，
○○○○○○○
 - 讓我們代為安排心理諮商或藥物治療，度過難關。



哀慟的人有福了
因為他們必得安慰

Blessed are those who mourn,
For they will be comforted.

《聖經·馬太福音》