

悲傷與失落心理衛生教育 — 人生的步伐踩了個空

好評台劇「熟女養成紀」的經典片段中，女主角在經歷感情與工作的接連失意後，在回老家的路上一口氣經歷了「悲傷五階段」。如工作、感情、親友或寵物，那些本以為會一直陪伴在身邊的人事物離開時，我們會感到失落。甚至今晚特別想吃的店突然公休時，也會感到失落。

失落就像是走在路上踩了個空，突如其來的變化讓人感到受傷與措手不及。從跌倒再爬起來的過程就是悲傷五階段。但過程並非是一路從 1 到 5 直線前進，反而像是一台雲霄飛車，你會在當中不斷起起伏伏。

（一）悲傷五階段 — 失落經驗與過程

1. 否認：不願接受事實，否認事情的發生，
或認為失去只是暫時的。
2. 憤怒：生氣與不滿，認為事情不該如此。
想要抱怨旁人與環境，怨懟命運或上天不公。
3. 討價還價：想著也許當時只要多做什麼，或是不做什麼，
事情就不會發生。
4. 憂鬱：開始經歷失落的悲傷，哀悼自己的失去。
可能感到生活索然無味、憂鬱，或生命不再有意義。
5. 接受：也許幾天，也許幾個月，甚至幾年。
雖然對失去的感到惋惜，但也在新生活中找到了另一種平衡。

失落的傷痛固然深切，但並非永無止境。這裡有一些秘訣與心法可以給目前正在經歷失落的你。

（二）我可以如何面對失落？

1. 也許你急著想讓生活步入軌道，期待自己能趕快好起來沒有錯，
但跟著這台雲霄飛車，允許自己悲傷也沒有錯。
2. 開始經營新的生活不是罪過與不忠，也不代表自己不重視過去的感情。安頓好自己，才是給逝者最大的安慰。
3. 只要你願意傾訴，學輔中心的大門為你而開。