

諮輔 月刊

2024年四月-第75期

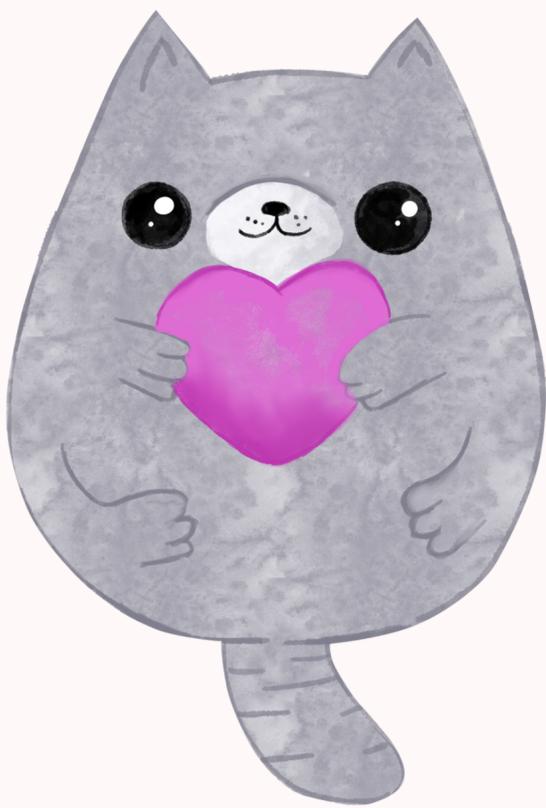
發行單位：國立高雄科技大學 學務處 諮商輔導組

發行人：許鎧麟 學務長 編審：蔡曉雲 組長

編輯人：敖友維 實習心理師

連絡電話：07-8100888 #25095

難過也沒關係，
讓我們一起走過悲傷的五個階段



難過的時候，你都是怎麼調適的呢？

是否曾經有人告訴過你要趕快好起來，不能難過，不能哭？

我們的文化總是告訴我們要趕快好起來，不能哭，但這可能增加了我們更多的痛苦QQ

其實想要走出來並沒有這麼容易哦，所以我們不用逼迫自己一定要馬上走出悲傷～這一期，讓我們來聊聊悲傷的五個階段吧。

有一位叫Kubler-Ross 的學者就曾提過我們悲傷時會經歷五個階段（The Five Stages of Grief）。也就是說，它會有一段需要走過的歷程，而不是單純只有悲傷一下而已，所以我們今天就來看看這五個階段吧。



第一階段：否認/隔離

通常遭遇重大事件，像是親人離世，或是分手，車禍等等，都有可能經歷一段時間的悲傷，而我們會經歷的第一個歷程可能就是否認這件事情的存在，這樣我們就可以隔離不舒服的感受。例如當接受到意外的消息時，像是親人過世或是伴侶出軌，我們會說：「不是吧？你看錯了啦，不可能是他。」我們會先否認事情的發生，以隔離這個情緒。



第二階段：憤怒

接著，我們就會進入到憤怒的階段。由於已經沒辦法否認這件事情了，我們已經認清這是事實，但因為我們也不太可能馬上就可以接受這件事情的發生，所以我們會對事情的發生感到憤怒，就會有類似的反應：「為什麼這件事情會發生在我身上？！」



第三階段：懇求/討價還價

憤怒完之後，我們就會進入到一個討價還價或懇求的階段。希望事情還有回轉的餘地，努力讓結果不那麼糟糕，所以就可能會有類似的想法：「他如果當初乖乖聽話就不會這樣了啊…」 「早知道我以前乖一點…」



第四階段：沮喪/悲傷



這時我們會知道討價還價和懇求都已經沒用了，而這件事情也已經是個事實，所以悲傷及痛苦的情緒會再次襲來，沒有辦法逃避，也因此此時的我們可能會有過度悲傷及沮喪的情況，嚴重一點甚至會想要結束生命。

ex：「人生總是這麼痛苦，我乾脆現在了結吧！」「他真的離我而去了，沒有他我也不想活了…」

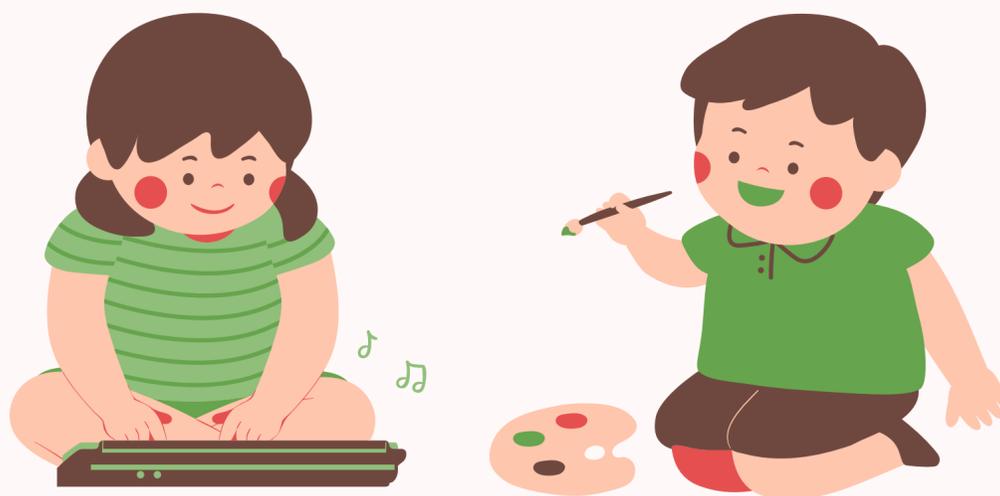
第五階段：接受



此時的我們已經度過了悲傷的這個階段的，逐漸冷靜了下來。我們體悟到了人生的無常，學會放下，準備開啟一段新的人生旅程。「好吧！既然事情已經發生了，日子還是得過下去，我就振作起來吧！」

「悲傷的五個階段」是因人而異的，有些人是從憤怒先開始，有些人可能只是經歷了其中的幾個階段；而有些人可能會一直困在「沮喪」的階段。透過了解「悲傷的五個階段」，我們可以更了解自己難過時處於什麼狀態，也能放過自己，讓自己有更多喘息的機會哦，畢竟有5個階段這麼多，我們也沒辦法馬上就走完全部的歷程XD

最後，我想跟你說，當事情發生時，或是感到難過時，你可以不用這麼用力地去逼迫自己趕快接受哦。慢慢來，有時候更快呢。：D



參考資料：

悲傷不是盡頭，只要你願意繼續向前走！淺談悲傷五階段——<https://pansci.asia/archives/120792>

「悲傷五階段」別抗拒憂傷 它是生命的一部分——<https://www.healthnews.com.tw/article/51705>

參考影片：

不知道大家有沒有看過俗女養成記呢？劇中的主角因為經歷一連串的辭職分手等等，非常難過，而劇裡也演出了內心難過悲傷的心路歷程，也就是悲傷的五個階段，感興趣的同學可以掃描下方的QR code觀看哦~



否認/隔離



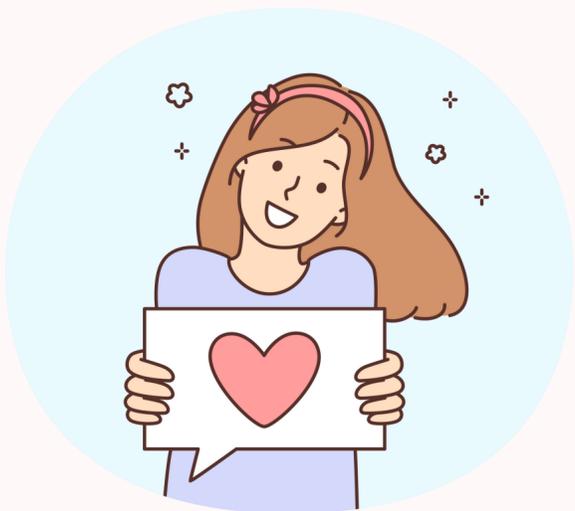
生氣



懇請/討價還價



接受



沮喪/悲傷



特教 新知

火星上的人類學家~ 認識自閉症患者

林芊瑀 資教輔導員 撰

大部分人對自閉症患者的印象大多數是「在某方面有超乎常人的特異功能、行為怪異、內向不喜歡和人說話…」，究竟甚麼是自閉症呢？

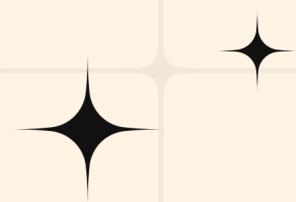


自閉症類群障礙症的成因是甚麼？

全世界跨領域的專家正在努力地尋找自閉症類群障礙症的成因，研究已經證實是由生理因素造成，研究也發現自閉症患者神經生理構造、基因異常的證據，部分研究也已證實自閉症患者大腦的構造及功能性異常，例如自閉症患者的杏仁核(amygdala)和前額葉(prefrontal lobe)功能異常或產生空能性代償的現象，而這與自閉症患者與人互動的能力相關；自閉症的成因是由許多複雜的相互作用、基因改變及環境等影響，並非只有單一原因而導致自閉症。



自閉症類群障礙症的診斷



依照《精神疾病診斷與統計手冊》（DSM）第五版（DSM-5）的定義，自閉症類群障礙以三個不同的程度分級：

診斷條件：

- 社交溝通及人際關係的障礙
- 行為重複及興趣狹窄

三項必有的徵狀：

- 人際交往障礙
- 社交溝通障礙
- 發展友誼、各種人際關係及社交遊戲的障礙

在此四項中必須有兩項徵狀：

- 重複肌肉活動、重複使用物件及對話
- 對規則及流程有特定堅持
- 興趣狹窄而熱切
- 感知過敏或過弱，或對某些感覺特別有興趣(痛楚、溫度、光線及聲音等)

嚴重程度指標：

- 級別1：需要支援
- 級別2：需要大量的支援
- 級別3：需要非常大量的支援

含意：

- 明顯ASD的案例→ASD診斷
- 不在符合診斷條件→考慮診斷為社交溝通障礙

自閉症類群障礙症名人

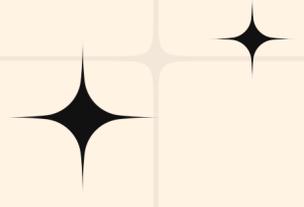
科學-天寶·葛蘭汀(Temple Grandin)

漫畫家-朱德庸

政治-柯文哲



自閉症有哪些特徵？



社交層面

- 不會用手指指向感興趣的事物
- 不會望向他人手指的事物
- 對他人不感興趣
- 可能對他人感興趣，但不知如何與別人建立關係
- 不喜歡眼神接觸
- 較難了解他人情緒，也不易表達出自己的感覺
- 盡可能避免擁抱
- 無法察覺別人正在跟自己說話
- 無法融入角色扮演遊戲

語言溝通層面

- 重複他人說的話，或只重複特定字詞
- 無法以言語表達需求

行為與知覺

- 不斷重複一樣的動作
- 異常專注於某一事物
- 習慣例行事項，無法接受變化
- 對外在刺激有過高或過低的反應
- 遺忘本來已學會的技能



由於自閉症患者行為特殊，常常引來他人的誤解，加上缺乏能力自我澄清，以至於形成一種負向循環，造成他人對自閉症患者的歧視。一旦了解自閉症的始末，也許就能以友善的態度陪伴他們面對不友善的外在環境，而多一些同理心，也能讓自閉症患者更順利地融入社會哦。



自閉症類群障礙症的治療

自閉症類群障礙症是屬於終生性的發展障礙，意即目前無法治癒，但透過教學訓練及環境的支持和調整，自閉症患者的社會適應能力能有效地增進，也能順利地進入職場工作且學習獨立地生活。治療方式如下：

藥物治療：雖然藥物只是輔助性質，無法根治，但對於晚上無法睡覺、行為較躁動、不能集中注意力等等的患者們，還是可以用藥物來改善這些狀況。

傳統的心理治療：與自閉症患者長時間建立關係並使用各種技巧治療他們，但治療的成效是否穩定，完全取決於醫師能力。

住院治療：讓自閉症患者住院觀察，在接受心理治療、藥物治療、行為治療等情況下接受幫助，費用較高昂。

行為治療：誘導自閉症患者的興趣，教他們處理事情以及談話應對的方法。雖然有明顯的行為改善，但仍不能改變他們中樞神經所會引起自閉現象的變化。



友善網站

iHealth健康報報

<https://www.ihealth.com.tw/article/%E8%87%AA%E9%96%89%E7%97%87/>

Autism Partnership

<http://www.autismpartnership.com.hk/zh/about-autism/what-is-autism/>



推薦書單

1. 《火星上的人類學家》，天下文化。
2. 《星期三是藍色的：一個自閉症天才的多彩幸福人生》，萬卷出版公司。

推薦影片

1. 《非常律師禹英禑》

劇情描述擁有天才頭腦但患有自閉症類群的禹英禑，通過解決各種案件，成為一名真正的律師，所上演的大型律師事務所生存記。



2. 《證人》

信任，是全世界最有力的證詞！
律師楊淳鎬加入了一家知名的法律事務所，為一名被指控殺害雇主一家的女傭辯護，這樁謀殺案廣受媒體與社會關注，淳鎬必須贏得官司才能成為事務所合夥人。然案發現場的唯一目擊證人林智友是一名自閉症少女，淳鎬必須想盡辦法讓智友敞開心房出庭作證才能贏得官司。

這兩個不同世界的人漸漸成為了朋友，但在案情膠著的壓力下，他必須在有限的時間內，讓智友說出真相…



聯繫我們

週一至週五 9:00~17:00

學校電話 07-3617141 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
楠梓校區	行政大樓六樓 #22099	行政大樓六樓 #23996 #23997
旗津校區	海事實習大樓 #25091	海事實習大樓 #25092
燕巢校區	行政大樓二樓 #18632	行政大樓二樓 #18623
建工校區	行政大樓六樓 #12542	行政大樓六樓 #12546
第一校區	活動中心二樓 #31242	活動中心一樓 #31246

