

# 『老師，我失戀了!』

文/王淑鄉/交大諮商中心兼任諮商心理師

近年來情殺案件頻傳，其中不乏高知識份子(如台大畢業的張生案件)，顯示愈來愈多的學生在自我情傷調適能力上的不足，需要師長們多加注意，適時從旁提供協助。

失戀對人而言是一種「失落」，表示我們失去了某人，而這某人的離去，破壞了或讓我們失去了在生活及心理層面上的某些事情。例如，原本兩人都是一同相約吃飯、假日相聚，現在變成自己一個人，或原本對方是自己情感上的寄託、依賴，現在則變得心無所歸。

任何的失落都會讓人產生「悲傷」，只是悲傷程度會視失落事件的大小而不同，且這是失落時會有的正常反應。因此，讓我們來好好認識一下，當失戀發生時會出現哪些的「正常悲傷反應」：

- \*在情緒上：震驚(突然被分手)、憂傷、沮喪、寂寞、憤怒(尤其被劈腿時)、自責(交往時沒做好)、疲倦(爬不起來、懶洋洋)、思念、麻木(讓自己避免承受痛苦)。
- \*在認知上：不相信已分手、困惑(追根究底找分手原因)、思緒混亂(無法專注做事)、重複出現與對方相處的影像、抑制自己不要再去想。
- \*在生理上：胸口悶痛或緊迫、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾、甚至可能會出現一種人格解組的感覺「走在街上，可是沒有一件事看起來是真實的，包括自己在內」。
- \*在行為上：睡眠擾亂(失眠、難入睡、過早醒來)、食慾障礙(過度進食、食慾減退)、心不在焉、哭泣、社交退縮、過於依賴(一直約朋友相聚)、失去對外界的興趣、逃離觸景傷情或避免提起

根據調查研究發現，失戀的恢復期平均大約需要三到六個月的時間，上述的正常悲傷反應則在失戀的頭一個月內最為明顯。失戀者會讓人感覺像是失功能狀態，無法好好來上課、吃飯、睡覺、做事變得沒有效率、心情悶悶的；然而人有自我療癒的能力，隨著時間的過去，這些悲傷反應在正常的情況下，會慢慢由嚴重趨於緩和、漸漸恢復。因此，失戀的第一個月是失戀者(尤其是被分手者)最難熬的時期，也是理智功能暫且喪失的狀態，容易引發許多的非理性及危險的行為，所以更是協助失戀者的關鍵期，師長們若能主動關懷、從旁給予協助，將可減少憾事的發生。

傾聽、陪伴與同理是失戀後第一個月最好的協助方式，讓失戀者可以多多訴說內

心的痛苦，宣洩悲傷或憤怒情緒，釐清分手疑慮，恢復理智功能，才能幫助學生安然渡過這場情傷危機，一步一步回歸正常的生活狀態。倘若過了前兩個月，學生的悲傷反應仍是持續十分強烈，就需建議學生主動到諮商中心尋求協助，或在告知學生後由師長進行轉介。

失戀是一時的，時間確實會沖淡一切，但有您主動的關懷與陪伴下，這情傷有機會好的快一些、安全一些。

參考資料：悲傷輔導與悲傷治療(第三版)，心理出版社。

推薦影片：失戀 33 天。(描述剛失戀第一個月的身心狀態)