

生命最感恩的存在-談醫護人員的死亡與悲傷

醫護人員的工作被賦予醫治病人的神聖使命，協助病人治療疾病，重獲身體的健康。在醫療快速進步的時代裡，仍有敵不過因疾病侵襲而死亡的病人，迫使我们提前與死亡相遇。醫護人員工作的特性中，比較起其他的工作者更加容易接觸到病人承受痛苦的模樣，同時也衝擊著我們既有的生死觀。

這份工作最困難的地方，是要一再經驗到病人死亡後的無力與挫敗，但仍有眾多的醫護人員依舊堅守崗位，為病人的活著或者是在病人經歷瀕死的過程中奮鬥不懈。從事醫護工作，可以體會到生命重獲新生的喜悅；同時也會經驗到面臨死亡的悲傷。我仍記得一位護理人員談到從事這份工作的感觸，她說：

我覺得身體的辛苦，是可以透過其他方法改善的；
但有時候心裡的疲憊感，真的需要很多時間

醫護工作的壓力，已經遠遠超過我們身心所能負荷的。因為苦難讓人以最真實的樣貌相遇，在面對病痛的折磨下，人們退去偽裝的面具，讓我們能夠觸碰到生命與死亡間，最真實的存在困境。醫護人員就是在這樣的環境中，鍛鍊出與死亡奮鬥的堅毅精神，卻也因反反覆覆地經歷死亡的過程，不自覺將悲傷禁錮在心靈深處，保護著我們悲而不傷，持續的完成每日的工作。

因病相遇 共處在受苦的醫療情境

人生最苦的會是什麼，無非是生離與死別。醫護人員便是沉浸在這樣的生死無常裡，無法止息。我們也因工作的需要，必須跟病人或是家屬們建立起合作性的治療關係。因為病人需要醫師確立診斷後，方能找到對應的治療策略；病人的身體能逐漸康復，也是需要依靠護理人員的每日照護，才能重新開啟新的生活。

罹患疾病讓彼此得以靠近，在長時間的緊密互動中，我們能夠體會到他們雙方都各自在承擔與承接著痛苦。彼此相互的隱瞞安慰，怕的是讓對方傷心難受；病情的每況愈下，難以如實的告知，只因雙方都害怕對方難以承受，這即將到來的死亡。醫護人員就是身處在這樣沈重的醫療氛圍中，以不同的身份在共同承接著面對死亡的磨難。

每當醫師在宣告病人往生後，逝者的家屬、其他的病友，甚至是認識逝者的人，都能在瞬間感受到當下的騷動。死亡讓整個病房都瀰漫著低迷的哀傷，各自在每個人的心裡，都留下不同程度的震撼力。它的影響涵括病人、家屬以及照顧過逝者的醫護人員，三者間構成一個互動的流動關係，彼此因疾病的苦痛而編織在一起。醫護人員見證著生命的辛苦，內心的難受，猶如在回應著病人的苦痛，彼此同甘共苦的行走在對抗病魔的旅程中。

在醫療場域裡 面對死亡的真實感受

瞬息萬變的醫療場域裡，就算是經驗豐富的醫護人員，依舊無法預測死亡發生的時間點。我們僅能屏息以待，等待著每次死亡的到來。醫療場域中的死亡形式，分成有預期性的死亡與非預期性的死亡。雖然，我們的心已經準備好面對死亡，還是會因生命的逝去而感到悲傷，卻同時也會因病人能停止身體的磨難，而感到欣慰。

急救對醫護人員來說，是最不想執行的醫療處置。因為，它總是以無預警的方式發生，快的讓人難以抵擋，僅能努力地搶救生命，以強行遏止死亡的發生。過程中，你可能會經歷到給予眾多的處置後，依舊無法阻擋病人的病情惡化。剎那間，你感受到你所擁有的醫學知識、專業技能或是醫療器具皆無所用，僅能持續的追趕以避免生命的消逝，同時也會一再經歷著無效醫療的挫敗感。

醫護人員在專業訓練的養成下，促使著我們站在病患『生』的立場去觀看病症，不自覺地忽略掉死亡的存在。只有當死亡現身的當下，才會再度體會到死亡對人的影響性，深刻的觸碰到生命最脆弱的模樣。每當我們在努力救治病人時，都需要儘可能的穩住自己，以避免被自身的情緒給淹沒，而無法盡到照顧病人的職責。

隱身在醫療專業下的悲傷

醫護人員有著無私奉獻的助人精神，為救治生命努力地工作，經常忙到忘記吃飯或是上廁所。而社會大眾對醫護人員的想像，應該是具有專業、有效率的關懷照顧者，能夠讓病人及家屬在面臨身體病痛時能感到溫暖，在陌生冰冷的醫療環境中能得到關心，以符合民眾對醫療的深切期許。

隨著經驗的累積，我們逐漸地體認到死亡的出現是工作的日常，沒有人可以倖免。每當在病人逝世後，我們需要引導著家屬與離世的親人道別，同時間又要應付繁忙的臨床工作，只能將悲傷隱藏在專業的外衣下，無形間剝奪了自己面對悲傷的權力。在面對沈重的醫護工作裡，我們經常需要協助自己能在專業的照護與個人的情感間保持平衡，以避免被死亡的焦慮給淹沒，而難以喘息。

死亡，它匆匆而過！遺留下來的傷痛卻是長久而深遠的。當我們沒有認識到悲傷的反應，或是沒有發覺到悲傷被剝奪時，很容易使死亡後的失落感轉變成其他的情緒，像是：憤怒，焦慮，責備，無助和內疚。在經年累月的專業助人者工作中，容易呈現出崩潰或是慈悲疲倦的情形，而不是明顯的悲傷反應。

如何為自己的悲傷保留一個位置

醫護人員經常在生與死的邊界地帶遊走，飽受著面臨死亡帶給自身的威脅感。在積極搶救生命的過程中，背負的不單是病人生命的存活，還有整個家庭成員對親人復原的盼望，無形間都增加工作上的壓力與困難度。隨著時間的累積，平日承擔的壓力與隱藏的負面情緒，都有可能讓我們的身心瀕臨耗竭。倘若無法妥善回應內在積壓已久的情感，有可能會逐漸地發酵擴散，最終則會影響到我們的生活品質與工作狀態。

死亡是每個人都難以面對的難題，自然地會設下防護罩，將脆弱的自我擱置在內心深處，來保護我們在當下免於被失去的喪慟席捲，才有辦法承接死亡帶來的無能為力。在醫療場域工作的人員，可以用什麼態度來回應死亡後的失落與悲傷，是值得我們好好深思的課題。或許，我們可以先從以下的面向來思量，幫助我們為悲傷保留一個位置，才有機會陪伴內在的傷痛。

1. 是否能讓自己對每次的死亡都能保有覺察，才有更多認識死亡的空間。
2. 面對每次的死亡事件後，能否為自己找個舒適的空間，照顧內在的情感，避免不自覺剝奪掉能夠悲傷的機會。
3. 悲傷是人類共有的經驗，我們都在學習與經驗失落。身為醫護人員是否能允許自己的脆弱面出現，讓自己能接受他人的支持與陪伴。
4. 我們是否能定期關注自己在生理上、心理上和行為上的變化，做為疼惜自己的第一步，避免讓自己的熱忱與自信，在高壓的工作中被消磨殆盡。

生命中最感恩的存在，是在每位病人的生命故事裡，讓我們提早經驗到死亡與哀傷。這將引領著我們學會一步步的面對自己心中的柔軟，以及傷痕累累的內心，理解到自己的限制與無力，才能夠在苦難的歷程中，讓悲傷得以現身，為深層的情緒找到出口。經由死亡的光照亮悲傷的存在，慢慢學習與這樣真實的生命處境相遇並能同在，才能在這份生死與共的工作中，既能保有慈悲的心，又能避免身心的耗竭。

作者：楊雅鈞心理師

完稿日期：2020年11月