

幫助 您的伴侶

每個人都有自己的應對方式。這會受您的生活經歷、支援網路和您孩子的疾病所影響。有些人會通過分享他們的感覺、希望、願望和擔憂並從中得到安慰。而有的人會選擇不說話，或者可能害怕說出來會不堪重負。許多夫妻在照料生命受限的患病孩子期間以及之後關係會陷於困境。請努力坦誠並亦開放的態度進行溝通，共同探索解決問題的方案，並試著對彼此保持耐心。

疾病會如何影響您的關係

在照顧患有生命受限的患病孩子時，能夠與伴侶共同承受負擔並感受到對方的支持是非常可貴的。任何創傷性經歷都可能對關係產生重大影響。有些父母和照顧者發現，有一個生命因疾病受限的孩子會讓他們之間的關係更加緊密，儘管覺得這種經歷令人不堪重負的夫妻也很常見。

「通過找出和克服關係中的共同的問題，夫妻可以一同努力更好地為彼此提供支援。」

常見關係問題

照顧患有重病的孩子會對關係帶來很大的壓力。通過找出和克服關係中的共同問題，夫妻可以一同努力更好地為彼此提供支援。以下是父母們在面對生命因疾病受限的孩子時的一些反應，以及在這種情況下能夠幫助您瞭解並支援您伴侶的一些提示與技巧。

憤怒

對於一個生命受到疾病限制的孩子父母來說，感到憤怒是正常的。有時，會發生遷怒的情形，這種憤怒會被發洩到跟他們最親近的人身上。

請試著瞭解：

- › 憤怒往往是對已經失去或即將失去孩子的反應；
- › 人們會向讓他們有安全感的人表達憤怒；
- › 憤怒是沮喪和無助的表現。

當感到憤怒時：

- › 在您說話之前先考慮一下您要說的話；
- › 嘗試忽略憤怒的聲音，並留意潛在的感情；您在此時應努力讓彼此更靠近而不是分開。

沒有達到對方的期望

伴侶一方可能會感到自己獨自承受著重負照料子女，而對方則沒有提供足夠的支援。他們可能會認為對方「無法照顧到」病重的子女，從而導致產生負擔過重或被遺棄的感覺。例如，他們的伴侶不在家中或者逃避照顧任務。以下是能夠幫助您有效表達出這種情緒的策略：

- › 告訴伴侶您需要對方做什麼；
- › 儘量尊重彼此的差異和應對策略；
- › 接受來自家人和朋友的支援；
- › 與專業心理諮詢師探索問題所在，並幫助您找出有效的協助方法。

親密關係

許多夫妻對他們的性關係表示擔憂。長期照顧重病兒童所帶來的情感上和生理上的壓力往往會導致夫妻失去保持親密關係的動力或能力。疲憊會極大地影響性欲。有時，能夠意識到這是在有壓力情況下人的常見反也會有所幫助。

請試著理解人在壓力下對親密和性的需求會與平時不同。與伴侶討論這些差異，這樣您就不會把伴侶的行為解讀為是不理睬或拒絕的表現。通過簡單的觸摸、牽手或傾訴您的感覺來和伴侶分享親密的時刻。

精神支援

向您的伴侶尋求安慰和情感支援是很自然的事情。

- › 請試著記住，您與伴侶都處於悲痛之中，只有有限的精力來互相安慰
- › 在這個充滿壓力的時刻，家人、朋友、牧師、心理諮詢師，或者其他孩子的父母也可以成為支援和關懷的來源。

更多支援

澳大利亞關係協會 (Relationships Australia)

澳大利亞關係協會為個人、家庭和社區提供關係支援服務。

relationships.org.au • 1300 364 277

體恤之友互助社 (The Compassionate Friends)

“體恤之友互助社”是一個世界性的自助團體，服務因各種原因失去孩子（任何年齡）的父母。他們提供支援和瞭解。

thecompassionatefriends.org.au

哀悼專線 (Griefline)

哀悼專線提供專門的哀悼支援電話服務，提供免費的心理諮詢和支援服務

griefline.org.au • 1300 845 745，中午 12 時至凌晨 3 時

澳大利亞悲痛和喪親服務中心 (Australian Centre for Grief and Bereavement)

澳大利亞悲痛和喪親服務中心能夠提供有關資訊，包括提供《痛失子女之後——接受安寧療護兒童家長資源手冊》

grief.org.au

生命熱線 (Lifeline)

生命熱線為任何經歷個人危機的人提供 24 小時危機支援和預防自殺的服務

lifeline.org.au • 13 11 14

《蝴蝶》 · 作者：Naomi · 8 歲

Helping your Partner (Traditional Chinese)

Palliative Care Australia is funded by the Australian Government
安寧療護協會 (Palliative Care Australia) 由澳大利亞政府資助