

大陆 深度

当死亡被疫情改变，该如何处理丧亲的“哀伤”？

直至武汉疫情，专业的“哀伤咨询”才开始走入丧亲者。那段特殊时期的经历，为如何处理后疫情时代的“哀伤”提供了宝贵经验。



2020年4月8日，武汉天河国际机场，武汉的旅行限制解除后，医务人员在离别前拥抱。摄：Aly Song/Reuters/达志影像

特约撰稿人 文竹 发自新加坡 | 2022-07-21

延长哀伤障碍 武汉封城 covid-19 社会创伤

疫情彻底改变了每个人的生活。2020年武汉疫情爆发后，人们曾天真地以为“熬过春节，疫情就将结束”。但三年过去，这样的期望早已不合时宜。

被疫情改变的，还有死亡。随时可能降临至每个人头上的，除了威胁远弱于原始毒株的变种病毒，高压的封控政策以及因此导致的意外离别，成了新的日常中需要面对和处理的创伤甚至哀伤。

然而，在大陆，无论是应对创伤还是哀伤，社工和心理咨询师接受的相关专业培训几乎为零。直至武汉疫情后，专业的“哀伤咨询”才开始走入丧亲者。那段特殊时期的经历，为如何处理后疫情时代的“哀伤”提供了宝贵经验。

1

2020年1月18日，农历腊月二十四，南方的“小年”。按习俗，家家户户在这一天会团聚庆祝，武汉市百步亭社区举行的“万家宴”就在这一天。当天，小学教师彭峻（化名）趁着小年假期，和三五好友一起自驾出游，在荆门玩了三天。

1月20日，武汉市报告136例确诊病例，死亡1例。当晚，钟南山在接受央视《新闻1+1》采访时确认病毒“人传人”，并称已有医护人员感染。同一天，旅游归来的彭峻加入当天的家族聚会，彭家六兄弟三代20多口人难得聚在一起。这个时节，欢庆春节的大家族总是把武汉的酒店挤得满满当当。

1月23日早上八时许，彭峻和母亲钟平拎着在超市采购好的年夜饭食材，走在熙熙攘攘的大街上。此时，多个喇叭同时响起，循环播放着同一条内容：“自2020年1月23日10时起，全市城市公交、地铁、轮渡、长途客运暂停运营；无特殊情况，市民不要离开武汉，机场、火车站离汉通道暂时关闭。恢复时间另行通告。”

彭峻和母亲对视了一眼，从对方的眼神中看出了一丝惊恐。和武汉各个角落站定听广播的市民一样，对病毒仍一无所知的他们，隐约察觉到了异常。

1月24日，除夕，社交媒体上出现大量求助信息，医护人员请求社会各界援助防护物资。彭峻的母亲钟平像往日一样，一大早就把家擦得干干净净。彭峻从卧室走出来，表情却不似往日轻松，他说：“妈，我好像有点发烧。”钟平说，可能只是感冒了。彭峻附和说，可能只是感冒，吃点药就好了。不知是在安慰钟平，还是在安慰自己。

吃了两天感冒药，彭峻不见好，钟平也开始发烧。以防万一，外公外婆初二接走了小孙女儿。1月27日初三，彭峻开车带钟平去医院。赶到医院后，钟平意识到，出大事了。她从没见过医院有这么多人。

从下午折腾到晚上，排队排了七八个小时，才见到医生。医生让彭峻和钟平拍了CT，肺部呈磨玻璃状。当时，医院已经没有富余的床位，隔离点和方舱还没建起来。医生开了点药，便让彭峻和钟平回家了。



2020年1月25日，一名病人到达武汉市红十字会医院，由穿上防护衣的医务人员带进医院。摄：Hector Retamal/AFP via Getty Images

2月4日，接连几天辗转于各大医院，彭峻终于做上了核酸——阳性。钟平也测了，阴性。

2月6日，由洪山体育馆改造而成的方舱医院正式开始收治患者，床位数800张。这是武汉首批启动的方舱医院之一。彭峻被安排在这里住院。终于住上院了，一家人高兴得不得了。面对恐怖的未知病毒，去医院是最让人安心的选项。彭阿姨反复说：“我们当时都以为到医院就好了。”

一大早起来简单收拾好行装，彭峻吃了三个钟平包的过年饺子。社区派来唯一能动用的车，是一辆敞篷的小货车。货斗里放了几张小板凳，示意这是拉人的车。

方舱离家不远，十几分钟就到了。到了方舱，第一道手续是测核酸和血氧。把手指放到机器里，滴的一声，机器显示，彭峻的血氧饱和度89%，低于正常标准。因为这个数字，彭峻被方舱拒之门外。方舱的医生说他这种情况得去医院，方舱不收。

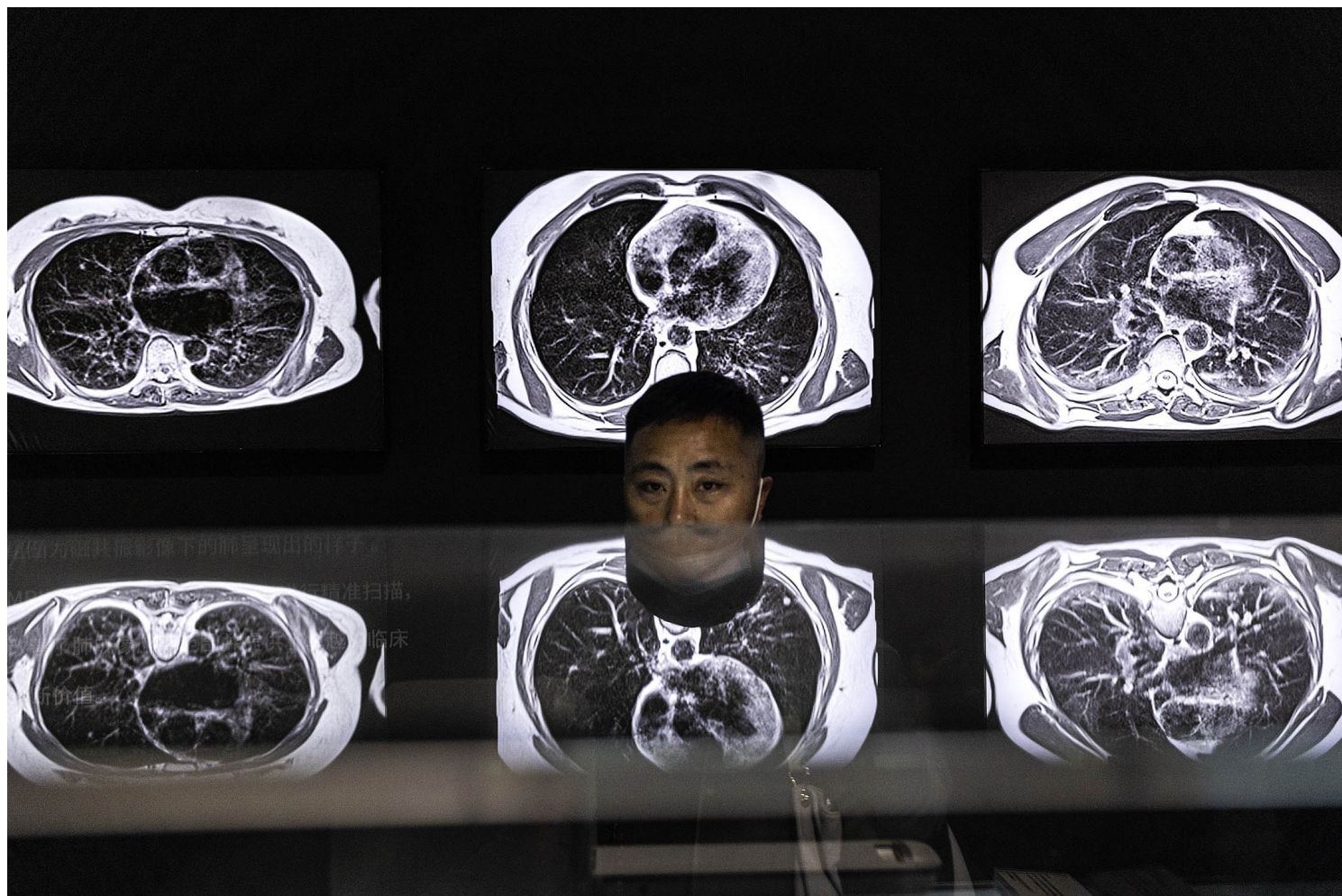
那辆“敞篷车”又载着彭峻和媳妇去了湖北省人民医院。社区的车把两人卸到医院门口，便匆匆离去，奔赴下一个任务。

待到彭峻挂上号，已接近中午12时。医生看了彭峻的片和各项指标，告诉彭峻一定不要去，楼上留观室空出床位了就收他住院。

在等待床位的同时，彭峻的媳妇不停给亲朋好友打电话，动用一切能动用的社会资源，希望能尽快住上院。临近下午3时，楼上仍没有动静，彭峻工作的学校领导帮忙联系上湖北省人民医院东院区，在那里要到了一张床位。

身披天蓝色雨衣的彭峻，又坐回了那辆“敞篷车”。在媳妇拍摄的视频里，雨衣的帽子和口罩遮住了彭峻大半张脸，只露出一双眼睛。注意到媳妇在拍他，他先直视镜头，随后把视线移开，看向右下角。

当天，武汉气温4℃~6℃，小雨。一个多小时的车程后，彭峻来到了人生最后一站。



2021年4月8日，武汉，世界卫生博览会期间，戴著口罩的男子经过一张张肺部的扫描图像。图：Getty Images

在武汉大学社会学系副教授郁之虹的记忆中，1月23日到2月6日是武汉最难的时候。方舱还未建成、医疗资源严重挤兑，确诊、疑似、密接在慌乱无序中被送往隔离点。社会各界都在摸索，试图在混乱中找出可行有效的法子，恢复被病毒击穿的社会功能。

封城当天，郁之虹加入了当地的一个心理援助志愿者群。群里两百多人，除了工作人员，一百五六十人是社工和心理咨询师，二三十名服务对象。一有服务对象来求助，群里的人一拥而上。中医一个看法，西医一个看法，没和服务对象讲清楚，志愿者和志愿者先吵了起来。

郁之虹通过各种渠道另外组建了一支志愿者组织，2月1日起开始为武汉各个社区、隔离点和方舱提供服务心理援助。

志愿服务一开始，郁之虹就感受到了死亡的气息。她的一位服务对象曾冒着小雪，用自行车把病危的老公推到医院。医院没床位不肯接收，她又推了两个小时自行车把老公推回家，到家已经快凌晨3点。凌晨5时许，老公在她眼前去世。救护车、殡仪车超负荷运转，隔天才来。她和老公的尸体，在家里待了一整天。

强烈的失控感和惨烈意外的死亡，给丧亲者留下的创伤远超过自然死亡。心理学用“哀伤”（grief）形容一个人在失去亲人后的反应和过程，在这一过程中丧亲者会出现包括情感、认知、行为、生理、人际关系和精神层面的各种反应。

郁之虹的一位服务对象，哥哥确诊被送到隔离点。患有尿毒症的哥哥常住重庆，弟弟认为武汉医疗条件更好，就在2019年11月份把哥哥接来武汉治病。疫情爆发后，被一家又一家医院拒之门外，绝望的求助，无力的控诉，整个求医过程给他带来了极大冲击。一个人被关在酒店里，怀疑自己被感染，不清楚哥哥是否还活着，不明白当初为什么坚持带哥哥来武汉，是不是自己把哥哥给害了。

郁之虹是资深的临床心理治疗师，可对于这位服务对象，她却不知如何处理，“他的那种痛，那种创伤实在太大了。”在一个忌讳谈论死亡的社会中，无论是应对创伤还是哀伤，社工和心理咨询师接受的专业培训几乎为零。好在因为跟进得早、干预及时，这位服务对象恢复得比较好，后来还成了小区志愿者，带着邻居搞线上团购。

根据武汉当时的情况，郁之虹判断，需要哀伤服务的人会越来越多，不能再仅凭运气，毫无章法地工作。她在朋友圈发布求助信息，希望找到哀伤领域的专家为志愿者进行培训。信息发出后，国内高校教师、在上海医院做安宁疗护的医生、接受美国哀伤治疗系统培训的专家，陆续加入她的团队。他们前后设计了两套课程，为志愿者培训哀伤服务和哀伤辅导的基本原则和实践方法。

有了专业的技术支持，郁之虹及其团队，因为丧亲者的拒绝，碰钉子仍是家常便饭。在哀伤初期，服务对象不但不想接受心理援助，还会非常排斥。每一个词——“新冠”“哀伤”、就连“援助”，都在提醒当事人的丧失。

2月8日，元宵节。一个酒店隔离点的微信群里，志愿者为了活跃气氛，发了几个灯谜让大家猜着玩。喜气洋洋的气氛令一名群成员大怒，痛斥志愿者“拿我们的痛苦当笑料”。

郁之虹找这位大姐单独聊天。大姐说，今天发饭前，她特意把凳子摆在门口，意思让工作人员把饭盒放到凳子上。不知工作人员是没在意，还是不愿碰，依旧把饭盒放在地上。大姐对此愤恨不已，“当我们是狗还是当我们是猪？”郁之虹继续听大姐诉苦。聊着聊着，大姐说，她哥哥今天早上去世了。

处于急性哀伤期，人的哀伤反应十分剧烈，在与世隔绝的环境中，情绪和哀思都失去了宣泄的渠道。每个人内心还萦绕着一丝恐慌：“作为密接者，我有没有被感染？”

在隔离点，郁之虹及其团队只能通过线上提供服务，唯一能做的就是陪伴。而在急性哀伤初期，丧亲者最需要的也是陪伴。有人陪在她身边，让她知道有人在意她的痛苦，有人在意她的需求。丧亲者此时并不需要被疗愈，也没有准备好接受疗愈。

郁之虹认为，提供哀伤服务，社工和心理咨询师的内心一定要足够坚定，要能接纳服务对象急剧的情绪变化。同时，说话措辞要足够谨慎，说错一句话后果就不堪设想。“人在这个阶段，对外界的信任感已经非常脆弱，这时候的治疗关系说到底是一个信任关系。”

为了赢得服务对象的信任，志愿者尽可能为大家提供实际的帮助，去帮忙打听怎么办死亡证明，怎么把退休金取出来等。碰到经济困难的家庭，志愿者还会为他们申请救助金，钱不多，一家一千元，聊胜于无。

慢慢地，服务对象发现志愿者还真有点用，而且说到做到，不说空话，信任关系就这样建立起来了。郁之虹的志愿者组织名叫“社工伴行”，其寓意是陪伴着服务对象向前走。当服务对象的生活逐渐步入正轨，才是心理干预的时机。

不过，并非所有丧亲者都能平稳度过急性哀伤期。在亲人逝世半年甚至一年后，有的丧亲者仍无法接受死亡的事实，生活停滞不前。对逝者频繁的思念和由此而来的痛苦，严重影响丧亲者正常的学习工作和社交生活，这被称为“延长哀伤障碍”（prolonged grief disorder，PGD）。





2020年5月17日，武汉市民戴著口罩在一个住宅区排队接受核酸检测。摄：Aly Song/Reuters/达志影像

3

2010年，还在念研究生的唐苏勤加入了一个心理学课题组，其目标是改善汶川地震幸存者的创伤后应激障碍。和汶川当地人接触后，唐苏勤发现，创伤后应激障碍能描述一部分人的感受，他们会回避创伤记忆，回忆起创伤事件会感到焦虑害怕。而另一部分人——特别是失去孩子的父母——却在拼命保留和死者有关的记忆，无法摆脱哀伤。在哀伤研究发展较早的美国，学界正在讨论将“延长哀伤障碍”单独列为一种疾病。于是，唐苏勤跟着导师把研究重点转向了哀伤。

2018年，世界卫生组织将“延长哀伤障碍”纳入《国际疾病分类（第11版）》（ICD-11）。2020年，疫情爆发后，“延长哀伤障碍”正式被列入美国精神病学会推出的《精神障碍诊断与统计手册（第五版）》（DSM-5）。

根据哀伤研究，意外死亡、惨痛的死亡过程、对死亡缺乏准备，都会增加个体发展出延长哀伤障碍的可能性。汶川地震中的死亡和covid-19疫情中的死亡，无疑均具备以上所有因素。

2020年9月到10月，已是深圳大学法学院助理教授的唐苏勤，带领团队研究疫情对丧亲者的影响。团队招募了422位丧亲者，在通过专业量表测试丧亲者哀伤水平后，唐苏勤发现，37.8%的参与者有延长哀伤障

碍。

唐苏勤认为，顺利度过急性哀伤期的重要一步是接受死亡的现实。在疫情下，丧亲者没有机会去医院见亲人最后一面。见不到遗体，听不到遗愿，只有一则口头消息宣告亲人的离世。死亡是确定的，但剩下的全是未知：人就这么没了？他死前说了什么？他痛苦吗？骨灰盒里的骨灰是他吗？

防疫政策也是拦在丧亲者接受现实前的一道阻碍。不允许群体聚集，逝者葬礼无法举行，没有正式的告别仪式，没有向社交圈宣告亲人的离世，丧亲者倾向自我欺骗。“一个人要先接受现实，才会允许自己开始哀悼。”唐苏勤说。

“小阳人”“公羊”“母羊”……对感染者的污名化堵塞了丧亲者情绪宣泄的出口。他们避免跟亲友讲述亲人死亡的过程和原因，也无处寻求情感支持。唐苏勤认为，这 and 自杀导致的丧亲有些相似。小孩因抑郁症自杀去世，不少父母会说小孩出国了，或者小孩得了某种绝症。他们没办法把抑郁症或者自杀说出口，只能用谎言来编造故事，谎言意味着他们还没有接受孩子去世的现实。

Covid-19疫情在中国大陆进入常态化防控阶段后，因病毒致死的患者大幅减少，但“动态清零”政策仍在持续，人们被长时间地限制生存和生活的空间。疫情一旦反复，医院停诊、物流停摆、基层防疫粗暴执行，仍夺走了不少本不该逝去的生命。

有学者将疫情同地震、海啸等自然灾害类比，但和地震、海啸不同的是，疫情的持续时间和波及范围都远超过单纯的自然灾害。Covid-19疫情使人长期处于高压之下，防疫政策朝令夕改，不确定性统治着人们的生活。精神长期紧绷和现实中的压力事件，都是罹患延长哀伤障碍的另一风险因素。





2020年3月16日，一名身穿防护服的护士在武汉市儿童医院的隔离病房照顾一名确诊2019冠状病毒病的婴儿。图：China Daily via Reuters/达志影像

武汉解封后，两家基金会找到郁之虹，希望她继续为武汉市民提供心理支持。

郁之虹做过两个项目，一个是为出舱人员提供心理重建，一个是为丧亲者提供哀伤服务——“丧亲服务超市”。之所以叫“超市”，是因为在和丧亲者接触过程中，郁之虹发现，虽然丧亲者普遍遭受了重大创伤，但这并不意味着他们愿意接受任何服务。只有服务契合需求，丧亲者才会参与配合。所以，丧亲者需要什么，“超市”就为他们提供什么。

有丧亲者缺钱，基金会就为他申请生活补助；如果丧亲者身体虚弱，就通过营养计划送补品给他。郁之虹还会组织线下活动，带大伙一起出去玩。过年了，给每家每户送上武汉当地传统的年货，鱼丸、肉丸、粉条、肉糕等。

经历了2020年整个下半年的磨合调整，郁之虹的哀伤服务才算搭好了地基。第二年开年，开始提供正规的心理服务：组织线上读书会、线上舞动治疗，讲解和哀伤有关的小知识，告诉丧亲者如何照顾自己的情绪。2020年8月、2021年2月和2021年6月，项目参与者做了三次“延长哀伤障碍”测试。数据显示，从2021年2月至6月的4个月间，延长哀伤障碍患者的比例由44%下降至12.5%。

虽然大多数参与者已经走出了哀伤，但PTSD（创伤后应激障碍，指人在经历情感、战争、交通事故等创伤事件后产生的功能障碍反应）创伤水平依旧很高。

向基金会争取到几万元基金后，郁之虹又启动了一个后续项目。征得服务对象同意后，她挑选了10名PTSD分值高于正常值的丧亲者，为他们提供一对一的专业性咨询。

钟平就是其中一员。儿媳妇在网上看到招募信息，推荐钟平报名。在一次线下活动中，郁之虹抱了一下钟平，拍了拍钟平的后背。那个瞬间，钟平压抑已久的情绪终于失控。

1953年出生的钟平，和绝大多数出生于那个年代的人一样，清贫却知足。如果没有彭峻的突然离世，钟平对生活没有太多好抱怨的。2022年5月8日，母亲节，钟平穿上旗袍，重新拿起月琴，参加了一场京剧演出。郁之虹佩服她的坚强与韧性，但钟平只是淡然地回应了一句：“你能怎么办？你摊上了，就只能面

对。”

(为尊重受访者意愿，彭峻、钟平为化名)