

曾經難以啟齒的痛-關懷非預期懷孕的女性族群

知心連冀診所 李連冀醫師

許多人常忽略在傳統文化中，讓人避諱不提的生命重大事件，如：墮胎，讓面對這個議題的各年齡婦女，常常只能默默自我承受事件的衝擊。

多數會造成創傷後壓力症候群的原因是「事前完全沒有辦法預知，突然來到」，選擇墮胎的原因常是「非預期懷孕」，可能由於未婚、未成年，或者是外遇後婚外懷孕，也有在婚姻內卻不想要孩子的，甚至是因為被性侵而懷孕，還有在產檢後得知胎兒健康異常，無法面對及照顧身體有缺陷的孩子…。除了「被迫面對」的當事人（懷孕媽媽），還有孩子的爸爸及當事人家庭的其他成員，例如：未成年懷孕的少女，最震驚的莫過於她的父母親，突然被迫要當祖父母，都會讓人覺得壓力措手不及。當事人（懷孕媽媽）同時伴隨著「難以啟齒」、「獨自面對」，加上肚子一天天變大的「急迫性」，相對又處於「資訊不足」的壓力，可能連要去哪裡墮胎都不敢問、也不知道要找些的資源尋求協助…，這時候內心的「無助惶恐」更加劇想要趕快處理掉的想法，認為只有「墮胎」才能馬上解決眼下的痛苦。然而，不論是吃 RU486 或上手術台做人工流產手術，都需要承受身體的痛苦，在經歷懷孕、找墮胎的方法、墮胎完後…這整個過程相當煎熬與耗費生命力，不是一般人可以體會的。因此，我們在理解這樣的樣貌後，讓我們一起重新思考如何去幫助有這樣遭遇的女性，而不是只是責難及怪罪。

一般選擇墮胎後的第一個反應是解脫與安心，解決了一個很棘手的問題，但很快就被「罪惡感、生氣、悔恨、沮喪及失落感」取代，形成「綜合性悲傷」。當事人出現無法控制內心的傷心與哭泣，尤其當她意識到失去的是她的孩子是一個生命。

如果這些悲傷、痛苦的情緒能夠消化掉，就比較能樂觀的面對未來，但是有這麼容易嗎？很多重大事件的創傷症候群，是會在腦海中一直環繞且揮之不去的，大部分的婦女在事件過後根本不想再談，因為不想再回憶及面對這種痛苦，寧可

把所有的傷心與哭泣都隱藏深埋在內心……。很多後來求助身心科的婦女，並會主動提及曾經有墮胎經驗，而是以憂鬱症或者失眠等其他症狀前來就醫。

生命中的重大議題只讓婦女們獨自、默默承受，實在太過辛苦，也會影響她們的身心健康。決定是否生育不是件容易的事，她們需要更多家人的關懷及照顧。「把墮胎當作什麼事都沒發生過」絕對不是最好的解決方式，時間也不會真的沖淡一切，幫助婦女們找到適當的方式，處理內心錯綜複雜的感受，更能幫助她們有信心的迎向未來。
