



关于悲痛

悲痛是我们对损失的反应。这可能是由于死亡、疾病、关系破裂或其他改变生活的重大事件而造成的损失。失去之后，您的想法、感受、行为和信仰都可能会改变。您的关系和身体健康也会受到影响。当您悲伤时，家人和朋友的支持是很重要的。如果你开始感觉到陷入困境或不知所措，请向您的医生或丧亲顾问寻求帮助。

一开始您可能会感到震惊。休克会让您感到恶心、头晕、想吐、眩晕或发麻。您可能会觉得很难控制自己的反应。

您可能会遇到的常见反应包括：

社交方面的：

- 有些人可能会避开您，因为他们不知道该说些什么或如何帮助您
- 您可能会避开别人，因为您不知道该如何谈论您的损失
- 您可能会更多地呆在家里而不愿见到任何人。

情感方面的：

您可能会：

- 哭泣，感到悲伤、愤怒、麻木、内疚、孤独、绝望、恐惧
- 变得健忘，很难集中精力或做决定
- 感到深深的悲伤
- 感到紧张或焦虑
- 对高分贝噪音更为敏感。

精神方面的：

您的信仰体系可能会改变或受到挑战。可能很难弄清楚发生了什么事。

身体方面的：

您可能会经历食欲的变化、恶心、头痛、肌肉酸痛、睡眠困难或感觉疲劳。

如果您注意到任何这些身体反应，请向医生寻诊，以确保这是对悲伤的反应，而不是身体上的疾病。

您与逝者的关系、该逝者死亡的方式、您的个性和应对方式、年龄、性别、宗教信仰、文化背景和以往的丧亲经历，都会影响您的悲痛程度。日常生活的压力和您可以获得的支持类型也可能会影响您的悲痛反应。



丧亲后照顾自己

如果您正处在悲痛之中，或正在支持身处悲痛之中的人，您也需要照顾好自己。这里有一些方法可以做到这一点：

您的身体需求

- 确保您睡眠充足，食用健康的食物。
- 体育锻炼可以让您感觉更好，消耗多余的精力，并帮助您入睡。

花点时间为自己做事

- 尝试放松或舒缓的活动，比如散步、冥想或瑜伽。

降低对你自己的期望

- 在一段时间里，您可能无法承担所有的责任。在做出重大决定之前要仔细考虑。

记日记

- 写下您的感受可以帮助您整理思绪，并帮助您理解失去亲人的痛苦。

做一些特别的事情

- 做些事或东西来纪念已经去世的人，如给他们写信或写诗。

做些能给予您抚慰的事情

- 您可以试着点燃一支蜡烛、听听音乐、钓鱼、丛林远足或游览一个对您来说很特别的地方。

与他人在一起并分享心情

- 与他人交谈，让他们知道您需要什么支持。把您的感受告诉您的家人和朋友。
- 了解有关社会或支持团体的信息，在那里您可以与那些理解您并可能曾经身处类似境地的人们分享您的经历。

宗教和精神信仰

- 与您所属的精神或宗教团体联系可能会有帮助，给予您安慰或者令人平静。

平复悲伤没有特定时间限制

大多数人都会对丧亲感到某种类型的悲伤，并且会继续悲痛不已。您为之感到悲痛的人不在了，您将慢慢学会适应这个世界。承认您在挣扎，不管过去了多少时间，这都是可以接受的。

何时去寻求帮助

您不必独自处理悲伤。如果您每天都在挣扎或发现难以应对痛苦，请咨询您的医生、丧亲顾问、医护人员或致电 1800 642 066 联系 ACGB（澳大利亚悲伤及丧亲中心）。如果您需要紧急帮助或觉得自己正在经历个人危机，请致电 **13 11 14** 联系 Lifeline（生命线）。每周 7 天，每天 24 小时都会有人聆听您的倾诉。