



面對悲傷

悲傷是：

- 一個人面對所失去的反應
- 在悲痛時情緒、思考和行為隨著失去對他所重要的人或事的一種正常反應
- 生命中自然的一部分
- 一個人面對死亡，離婚，疾病，失業，遠離家人及朋友或任何重大生活改變的一種典型反應
- 完全因人而異沒有所謂正確或錯誤的方法來經歷悲傷

悲傷包括了：

- 難過
- 空洞和麻木感，如同被震驚中的狀態
- 身理反應包括了噁心，呼吸困難，哭泣，迷糊，沒有體力，口乾，睡眠和飲食型態改變，疲倦
- 對情境，個人或整體的憤怒感
- 對自己所做或沒有做的事有罪惡感
- 從家庭，朋友，和一般活動中退縮
- 無法集中注意力，工作或有困難做決定
- 對失敗或靈性產生疑問；對原有人生中的意義，價值，和目的產生質疑



悲傷的持續時間：

- 一直到由於喪失而改變的生活得到調整
- 幾個月，甚至於幾年。悲傷是沒有時間表的；思想，情緒，行為和其他反應都可能會來來去去

體驗悲傷

去體驗悲傷所帶來的想法和情緒是很痛苦但也是很重要的。您同時要對自己很有耐心及仁慈。記得悲傷是正常的，您也會學習到去調整生活中的改變。同時，下列做法會對您有所幫助：

說出您的喪失

讓自己在所愛的親友環繞下，慢慢對家人，朋友或輔導員交談。讓他們知道您需要分享您的回憶和表達您的悲傷。您也可以參加安寧療護或社區的支持團體。

原諒自己

包括對所有您認為應該說或應該做的；也原諒自己在悲傷時所產生的情緒，如憤怒，罪惡感或難為情。

注意飲食和運動

悲傷是很耗體力的。維持一個均衡的飲食和休息是很重要的。運動也是很重要的，它可幫助您增加體力。找個您喜歡的固定常規使頭腦清晰，身體重新提起精神。

讓自己享受一下

睡個午覺，讀本好書，聽聽您喜愛的音樂，去看場球賽，租部電影。做些有趣的事，分散您的悲傷，使您找到一些欣慰。

準備節日和週年慶

在這些節日和週年慶(重要的家庭聚會慶祝，被告知疾病診斷的日子，忌日)裏許多人會感到特別地憂鬱，難捱。即使您已走出悲傷，這些特別的日子可能把您拉回往日的傷痛。事先計劃好，去跟您的朋友和親人或任何讓您舒服自在的人在一起。計劃一些活動讓您有機會去記住這些重要時刻。

我怎麼知道我的悲傷已經結束了？

您可能在喪親後被悲傷所擊倒。時候到了，您將會學習到調整自己去與您的悲喪共同生活。逐漸地，您將會開始尋求安慰而不再沉溺於痛苦的記憶中。實際上，您不會有所謂的“結束悲傷”。您總是會在一些時刻記起您所喪失的，也會在某些時候又重新喚起悲傷。



沒有所謂正確方法去悲傷。這是一個個人歷程。喪失後的生活將會有所改變，但是經由體驗悲傷，將讓您學會調整喪失後的生活。

若需更多資料，請聯絡

CaringInfo:

幫助熱線 800.658.8898

多語言服務電話 877.658.8896

www.caringinfo.org

caringinfo@nhpco.org

