

# 了解您自己的悲痛

## 一些有帮助的建议

悲痛是个人的体验，因人而异。没有人能告诉您如何去悲痛。这是您自己的路，而且没有两个人的悲痛是一样的。给您自己及亲友充足的悲痛时间很重要。

悲伤的持续时间没有‘正常’与否，悲伤的方式也不存在‘对’或错。这种失落感不会消失，但是强度会减弱。您可以向亲友寻求支持。确保饮食得当、休息充足以及‘释放’自己。

丧亲之痛的程度取决于您与逝世之人的关系以及您对他们的感情。亲人/朋友的这一离去也许也会让您想起生命中其他逝去的人。

他们如何去世的也许影响您的感受。如果他们是在久病之后离去，您会觉得释然，因为他们的痛苦划上了句号。

虽然悲痛的自然过程很缓慢，但是您要知道强烈的情绪是正常的，向别人痛哭及/或倾诉您的感受对您有帮助。

## 无法预知您的悲痛过程

不同的人处理事情的方式不同。

有些人可能感觉在您身边不自在。即使是很熟悉的人也许都不知道该说些什么，说了有些话可能会让您惊讶，或者让您生气。他们觉得需要让您开心起来或者告诉您一些道理。

您会问很多‘为什么’、‘如果…会怎样’——您需要承认有些事情您永远也搞不懂，即便有了答案，也许也不会是您想要的那样，也不会是公平的。

悲痛过程没有前后顺序，实际上悲痛基本没有顺序可言。悲痛是波涛汹涌的，有时候您会觉得您被情绪所淹没。很多人通常会感觉他们要发疯了——这些强烈的感受会随着时间推移淡去，向信得过的朋友倾诉对您有帮助。

有些情况下，可以找丧亲心理辅导专家。

“眼泪是神圣的。眼泪并非软弱的体现，而是力量的象征。眼泪比千言万语更能表达感情。眼泪传递的是巨大的悲痛、深刻的悔悟和无法言喻的爱。”

华盛顿·欧文 (Washington Irving)



# 其他失去亲人的人觉得有用的建议

“没有人告诉过我悲痛的感觉像极了恐惧” C. S. LEWIS

- 允许您自己哭泣——朋友通常会觉得尴尬，他们希望您坚强，但是哭泣不要紧的，不哭泣也不要紧
- 休息好，如果刚开始几天吃不下饭，就吃些容易消化的简单饮食
- 限制酒精、镇定剂和其他调节情绪的药物使用量
- 每天做适度锻炼有帮助
- 与亲友分享有关所爱之人的故事、想法和感觉
- 做好准备之后就丢弃逝者的个人物品，在适当情况下，问一问亲友他们是否想留些什么东西作为念想
- 保留对您意义非凡的典礼和习惯，如，继续庆祝生日或周年纪念日
- 如果您觉得精神或宗教信仰对您有帮助，可以利用起来
- 花时间做您一般喜欢做的事情，以及会让您觉得放松、宽慰的事情
- ‘一步一步来’很有效果——虽然是老掉牙的陈词滥调，但是在非常艰难的时期能够帮您挺过难关
- 亲人/朋友离世之后的12个月内，尽量不要做重大决定，如搬家或开始一段新恋情
- 出现压抑和焦虑的状况并不罕见，不过只要细心管理，有个人见解并获得其他人的理解和支持，即使是最痛苦的感觉也会消失
- 时间不会治愈您的痛苦——时间只会往前走，如果您能够跟上时间的脚步，一切就变得容易了
- 即使亲人/朋友的离世并不意外，但看起来仍很突然。虽然您觉得已经做好了准备，也道过别了，那一刻还是会让您措手不及

## 有用的资源

### 24小时电话心理辅导

Lifeline: (生命热线) 131114

Mensline: (男士专线) 1300789978

Kids Helpline: (儿童协助热线) 1800551800

### 网址

#### Web Healing (网络心理治愈)

[www.webhealing.com](http://www.webhealing.com) – 给在线寻求帮助的人

#### Compassionate Friends NSW (新南威尔士州慈悲朋友机构)

[www.thecompassionatefriends.org.au](http://www.thecompassionatefriends.org.au)

#### Solace (抚慰)

[www.solace.org.au](http://www.solace.org.au) – 为寡妇鳏夫提供的服务

#### Australian Centre for Grief and Bereavement (澳大利亚悲痛和丧亲/友服务中心)

[www.grief.org.au](http://www.grief.org.au) – 悲痛和丧亲/友协助服务机构

#### Department of Human Services (人类服务部)

<http://www.humanservices.gov.au/customer/subjects/what-to-do-following-a-death>

## 当地资源 / 联系方式