

# 了解您自己的悲痛

## 壹些有幫助的建議

悲痛是個人的體驗，因人而異。沒有人能告訴您如何去悲痛。這是您自己的路，而且沒有兩個人的悲痛是壹樣的。給您自己及親友充足的悲痛時間很重要。

悲傷的持續時間沒有‘正常’與否，悲傷的方式也不存在‘對’或錯。這種失落感不會消失，但是強度會減弱。您可以向親友尋求支持。確保飲食得當、休息充足以及‘釋放’自己。

喪親之痛的程度取決於您與逝世之人的關係以及您對他們的感情。親人/ 朋友的這壹離去也許也會讓您想起生命中其他逝去的人。

他們如何去世的也許影響您的感受。如果他們是在久病之後離去，您會覺得釋然，因為他們的痛苦劃上了句號。

雖然悲痛的自然過程很緩慢，但是您要知道強烈的情緒是正常的，向別人痛哭及/ 或傾訴您的感受對您有幫助。

## 無法預知您的悲痛過程

不同的人處理事情的方式不同。

有些人可能感覺在您身邊不自在。即使是很熟悉的人也許都不知道該說些什麼，說了有些話可能會讓您驚訝，或者讓您生氣。他們覺得需要讓您開心起來或者告訴您壹些道理。

您會問很多‘為什麼’、‘如果…會怎樣’——您需要承認有些事情您永遠也搞不懂，即便有了答案，也許也不會是您想要的那樣，也不會是公平的。

悲痛過程沒有前後順序，實際上悲痛基本沒有順序可言。悲痛是波濤洶湧的，有時候您會覺得您被情緒所淹沒。很多人通常會感覺他們要發瘋了——這些強烈的感受會隨著時間推移淡去，向信得過的朋友傾訴對您有幫助。

有些情況下，可以找喪親心理輔導專家。

“眼淚是神聖的。眼淚並非軟弱的體現，而是力量的象征。眼淚比千言萬語更能表達感情。眼淚傳遞的是巨大的悲痛、深刻的悔悟和無法言喻的愛。”

華盛頓·歐文 (Washington Irving)



# 其他失去親人的人覺得有用的建議

“沒有人告訴過我悲痛的感覺像極了恐懼” C. S. LEWIS

- 允許您自己哭泣——朋友通常會覺得尷尬，他們希望您堅強，但是哭泣不要緊的，不哭泣也不要緊
- 休息好，如果剛開始幾天吃不下飯，就吃些容易消化的簡單飲食
- 限制酒精、鎮定劑和其他調節情緒的藥物的使用量
- 每天做適度鍛煉有幫助
- 與親友分享有關所愛之人的故事、想法和感覺
- 做好準備之後就丟棄逝者的個人物品，在適當情況下，問壹問親友他們是否想留些什麼東西作為念想
- 保留對您意義非凡的典禮和習慣，如，繼續慶祝生日或周年紀念日
- 如果您覺得精神或宗教信仰對您有幫助，可以利用起來
- 花時間做您壹般喜歡做的事情，以及會讓您覺得放鬆、寬慰的事情
- ‘壹步壹步來’很有效果——雖然是老掉牙的陳詞濫調，但是在非常艱難的時期能夠幫您挺過難關
- 親人/ 朋友離世之後的12個月內，盡量不要做重大決定，如搬家或開始壹段新戀情
- 出現壓抑和焦慮的狀況並不罕見，不過只要細心管理，有個人見解並獲得其他人的理解和支持，即使是最痛苦的感覺也會消失
- 時間不會治愈您的痛苦——時間只會往前走，如果您能夠跟上時間的腳步，壹切就變得容易了
- 即使親人/ 朋友的離世並不意外，但看起來仍很突然。雖然您覺得已經做好了準備，也道過別了，那壹刻還是會讓您措手不及

## 有用的資源

## 當地資源/聯系方式

### 24小時電話心理輔導

Lifeline: (生命熱線) 131114

Mensline: (男士專線) 1300789978

Kids Helpline: (兒童協助熱線) 1800551800

### 網址

### Web Healing (網絡心理治愈)

[www.webhealing.com](http://www.webhealing.com) – 給在線尋求幫助的人

### Compassionate Friends NSW (新南威爾士州慈悲朋友機構)

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

### Solace (撫慰)

[www.solace.org.au](http://www.solace.org.au) – 為寡婦鰥夫提供的服務

### Australian Centre for Grief and Bereavement (澳大利亞悲痛和喪親/ 友服務中心)

[www.grief.org.au](http://www.grief.org.au) – 悲痛和喪親/ 友協助服務機構

### Department of Human Services (人類服務部)

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