

心之所傷-

悲傷與哀慟的過程

什麼是哀慟？

哀慟是當你失去親近之人時，所會經驗的自然反應。這是人生中的一個部分，並沒有所謂的正确方式去感受悲傷，每個人都有不同的方式去感受。

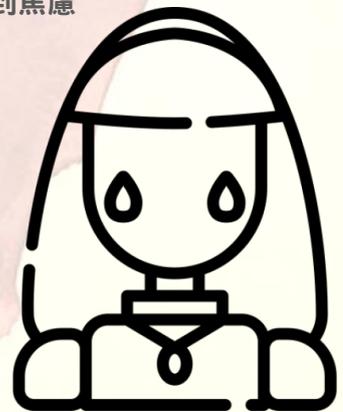
從察覺失去開始，哀慟的歷程可以持續一年以上。

哀慟的感受

哀慟會影響您許多不同層面：您如何去思考、如何去感受、如何安排時間。

您可能會經歷到：

- 感到震驚，且對逝者的死亡無法置信
- 感到被拋棄、不公平或憤怒，認為有人需要為此負責，怨恨相關人事物。
- 感到有罪惡感，認為你無能拯救逝者或是質疑自己是活下來的那個人
- 睡眠和食慾模式改變
- 對於逝去之人的渴望，希望他們還在身邊，能夠去觸碰逝者，得到他們的安撫
- 對於人的逝去感到哀傷
- 對於自己的安全及在失去親近之人的未來生活感到焦慮
- 難以去思考其他事情，總是在想著逝去的人
- 難以集中注意力和記住事情
- 生理改變：如頭痛、感到疲憊、肌肉痠痛和噁心



經歷悲傷

當您經歷哀慟時，試著不要去對於「正常」感到太大的壓力。每一個都有不同的哀慟經歷，都應該擁有自己的空間與方式去感受哀傷。

幫助應對哀慟的方式

- **接受自己的感覺**



當面對失去時，是非常有壓力且令人沮喪的，失去重要他人會感到難過或其他強烈情緒是正常的，這是需要一段時間去面對的。

- **允許自己有時間去悲傷**



如果可以，請允許自己哭泣。當你感到特別難受時，可以待在一個安全的場所，例如在家或學校。

- **把時間留給自己**



被其他人包圍有時可能是會有壓力且難以承受的，尤其是在他人也處於哀慟階段時。試著抽出時間，自己外出散一下步、聽一些音樂、坐在公園休息一下或是做一些享受的事情，如購物或看場電影。

- **照顧自己**



嘗試保持規律的睡眠、飲食和運動。這些規律雖然難以維持，但他們可以幫助您整理自己的想法與感覺。

- **蒐集所愛之人相關回憶**



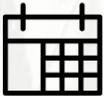
用自己感覺對的方式去表達對逝者的情感，可能是寫下自己想說的話及您們曾經一起進行的事情，也可以是蒐集相片做一本剪貼簿、設計一個網站、寫一首歌或一首詩，抑或是創造一些藝術品。

- **找到自己的方式去告別**



在自己的時間中，用自己的方式告別。例如參與喪禮、寫一封信件或是舉辦一掌追悼會。

- **計劃其他事情**



例如聖誕節、生日或紀念日派對，或規劃時間和朋友相處、做一些自己享受的事物。

- **允許自己感到快樂**



持續自己的生活，且不需感到愧疚。人們有時會因為自己有笑容或是從哀慟中走出來而難過自責，但這並不代表您已經遺忘了逝者。況且，愛你的人也會希望你在生命中繼續擁有美好的事物。

- **尋找自己的方式和逝去的親友保持連結**



不需要刻意去遺忘逝者，尊重逝者並以自己的方式記住逝去的親友