

自然灾害和悲伤

在澳大利亚, 由于气候变化的影响, 自然灾害日益频发。在社区遭受自然灾害的毁灭性打击时, 给您造成负面影响的不仅是天气事件, 而且还有随之而来的一切。灾害发生前期、商洽政府援助、帮助社区、清洁工作、等候、残留的恐惧 - 这一时刻可能与事件本身一样令人紧张不安。

应对自然灾害造成的悲伤

与他人联系

主动与他人联系, 与跟您有相同经历的人谈谈, 无论他们在您的社区, 还是在其它地方, 都会让您感觉自己并非孤身一人。支持他人, 也可能有益于您的疗愈过程。

照顾自己

在发生灾难后, 可能难以让自己放松, 尤其是还有工作要做的时候。但照顾自己十分重要。保持充足睡眠, 确保饮食良好、正常, 如果不怎么运动的话, 还要多动动。除了照顾好自己的身体健康外, 还可以做一些引导式冥想之类的正念练习, 也可能有助于促进您的精神健康。

找到次序

在您对失去家园、社区或安全感等感到悲伤时, 您可以预料自己会感受到各种各样的情绪, 包括一些可能难以控制的情绪。向家人、朋友或专业人员寻求帮助, 跟他人谈谈自己的感受, 这是应对丧失的一种好方法。在

恢复过程中, 及早谈论自己经历的事情, 也可能使这一过程变得更为容易。

谈论这件事

在您对失去家园、社区或安全感等感到悲伤时, 您可以预料自己会感受到各种各样的情绪, 包括一些可能难以控制的情绪。向家人、朋友或专业人员寻求帮助, 跟他人谈谈自己的感受, 这是应对丧失的一种好方法。在恢复过程中, 及早谈论自己经历的事情, 也可能使这一过程变得更为容易。

不要做重大决定

在做出任何重大决定或生活改变之前, 要让自己疗愈、休息、恢复, 这一点很重要。即使在最佳情况下, 做出重大生活改变都会令人对未知的一切感到惴惴不安。在做出任何重大改变之前, 要专注于重启自己的人生。

您可以获得支持

如果您在应对自己的情绪方面需要帮助, 您总是可以拨打免费的帮助热线 **1300 845 745**。悲伤帮助热线受过培训的志愿者可以帮助您应对丧失带来的各方面的影响。您可以参加悲伤帮助热线论坛, 与能够理解的其他人联系, 网址: griefline.org.au/forums

作为一项社区服务, 悲伤帮助热线 (Griefline) 让寻求帮助的人士及其照顾者获得各种资源, 为他们提供支持和信息, 帮助他们度过悲伤和丧失过程。我们分享的内容仅出于教育目的, 不应替代直接来自于全科医生或其他合格精神健康临床医生的医嘱。