



照顾处于悲伤中的人

在他们悲伤时陪伴左右

在朋友或亲人经历丧失时，您会本能地就想去帮助他们。但照顾处于悲伤中的人可能并非易事。知道如何陪伴他们左右，同时又照顾好自己，这一点十分重要。虽然世上所有的关心都不会消除他们的悲伤，但您可以在他们度过悲伤时为他们提供支持，记住这一点也十分重要。

支持处于悲伤中的人

承认他们的痛苦和失去

处于悲伤中的人需要人见证他们的悲伤。人生充满起伏，无论起伏，都陪伴左右，做出见证，这一点十分重要。如果能够的话，去参加葬礼、纪念或告别仪式，表示您见证他们的悲痛和悲伤。在之后的几个月中，送去鲜花、发送信息或亲自探访 - 这些表示是表明您仍然认可他们所经历遭遇的一种简单方式。

提供稳定的支持

始终如一、体贴周到地提供支持，意味着承担一些做决定的责任。不要问处在悲伤中的人需要什么，而应去问他们后援团中的其他人，或者自行决定最好的行动方案。

谈论这件事

要找到恰如其分的话去说，可能会令人望而怯步，但一定要去尝试，即使说出不对的话也要去尝试。如果您不

知道说什么，记住要避免陈词滥调，而要说出自己的真心话。不要说“时间会治愈所有的伤口”，可以更诚恳地说，“我没法想象你所经历的一切。”

做好面对意外情况的心理准备

所有人的悲伤经历各不相同，常见的悲伤表现包括突如其来的恼怒、焦虑、恐惧、内疚、羞愧。安慰他们说，无论他们有什么感觉，都是正常的，不需要辩白或解释。

留在他们身边

悲伤的过程未必一路平顺。要记住，处于悲伤中的人看起来可能有所好转，但他们的感觉可能每天都不同。对他们不离不弃，可能几个月或甚至几年后，才是他们最需要您的时候。

照顾自己的小贴士

善待自己

明白自己的局限，严守自己的界限。如果您觉得无所适从，或者他们对您的依赖太过分，那么要提醒自己，他们的悲伤并不是您的悲伤。

保持运动

保持活跃可有助于增进身体和精神韧性，甚至可能是与处于悲伤中的人一起做的好活动。

寻求帮助

照顾处于悲伤中的人并非易事，为了帮助您度过这一难关，您需要有自己的后援团。如果您在支持处于悲伤中的人时需要指导，可以拨打我们的免费帮助热线 **1300 845 745**，找受过培训的志愿者谈谈。您也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。