

# 照顧經歷哀痛之人



## 陪伴他們

當朋友或親人失去至親至愛時，你會本能地想要提供幫助。但是照顧正在哀痛之人可能會面臨諸多挑戰。在照顧自己的同時，陪伴他們，這非常重要。同樣重要的是，你要記住，雖然世界上所有的關心都無法消除他們的哀痛，但你可以在他們度過這一艱難時刻時，為他們提供支援。

## 支援經歷哀痛之人

### 承認他們的痛苦和失去

人們需要自己的哀痛被看見。生活充滿高低起伏，陪他們一起見證這些起落對他們而言很重要。如果可以的話，去參加喪禮、追思會或告別儀式，見證他們的悲傷和哀痛。你還可以在隨後的幾個月內，送一束花、發送短訊或拜訪他們，以表明你仍然承認他的遭遇。

### 提供穩固的支援

提供不變的和周到的支援，意味著你需要分擔一些決策負擔。不要問仍在哀傷中的人需要什麼，而是詢問支援系統中的其他人，或者自己作出最好的行動方案。

### 谈论这件事

你可能會覺得難以開口，但即使說錯，你仍應該不斷嘗試。如果你不知如何開口，請記住避免客套話，說出你的真情實感。不要說「時間能治愈一切」，而是說「我無法想像你正在經歷什麼」。

## 準備好面對意料之外的情況

所有哀痛都有所不同，突然產生憤怒、焦慮、恐懼、內疚和羞愧等情緒的情況並不罕見。讓他們放心，無論他們有什麼感覺都是正常的，不需要為此解釋或說明。

## 陪在他們身邊

哀傷的情緒可能會不斷起伏。請記住，雖然哀傷的人可能看起來有所好轉，但他們的感受可能每一天都會發生變化。陪在他們身邊，可能幾個月甚至幾年後，是他們最需要你的時刻。

## 照顧自己的小貼士

### 善待自己

了解自己的極限，並絕對不超出自己的界線。如果你感到難以承受，或者他們對你的依賴太多，請提醒自己，他們的哀痛並非是你的哀痛。

### 保持運動

保持運動有助於你的身心復原力，與處於哀痛之人一起運動，亦可能是一個好活動。

## 請求幫忙

照顧處於哀傷之人，是一項艱難的任務。為完成此任務，你需要你自己的支援系統。如果你在支援處於哀痛之人時需要指導，你可以撥打我們的免費求助熱線 **1300 845 745**，與受過培訓的義工傾談，你亦可以在 Griefline 論壇 ([griefline.org.au/forums](https://griefline.org.au/forums))，與理解你的人建立聯繫。

Griefline (心理撫慰熱線) 是一項為社區提供的服務，可以讓求助者及他們的照顧者獲取到一些資源，以支援他們度過悲傷和失落。我們分享的內容僅用於教育目的，不應替代家庭醫生或其他合資格精神健康臨床醫生的直接醫療建議。