

应对悲伤



什么是悲伤？

悲伤是人对失去重要的人或物的正常反应。这可能是由于失去亲人或宠物、关系破裂、自己或亲人被诊断出严重疾病、失去工作、离开自己的支持网络、造成自己失去梦想或抱负的任何重大生活改变。

悲伤的症状

一想到悲伤，您可能禁不住想起悲哀、泪水、恼怒。但悲伤的表现形式因人而异。

社交

- 不与朋友和家人交流
- 避开他人
- 改变信仰或世界观
- 执迷于失去的人或物

身体

- 胃口改变
- 身体疼痛
- 心跳加快
- 恶心
- 失眠
- 无法专注

情绪

- 迷惑
- 愤怒
- 宽慰
- 无助
- 失望
- 否认
- 内疚

您可以获得支持

您可以拨打悲伤帮助热线 **1300 845 745** 找人谈话，或者参加悲伤帮助热线论坛，与经历悲伤的其他人联系，网址：griefline.org.au/forums

应对悲伤

每个人的悲伤方式各不相同，对一个人有效的方法，对另一个人可能不起作用。您可以使用以下一些策略，找到对自己有效的方法。

向他人寻求安慰

在您悲伤时，想要一个人独处，这是很正常的，但与您了解您、爱您的人在一起，可能会让您感到宽慰。

- 在需要时，允许自己离开社交情境，一个人独处。
- 在觉得安全时，允许自己在他人面前哭泣。尽量关注自己表达悲伤的需要，而不用理会其他人会怎么想。
- 主动与跟您有类似经历的人联系。您可以参加悲伤帮助热线论坛，与经历悲伤的其他人联系，网址：griefline.org.au/forums。
- 无论多么微不足道，都要帮助朋友和家人。这样可以让您更不会觉得自己是别人的负担，增强您与自己支持网络的纽带关系。

照顾自己的健康

要记住，随着您的能力和精力水平改变，您对“照顾自己”的定义也会改变。

- 采用自己接受的方式活动身体。即使悲伤的身体也需要活动，您不必去健身房锻炼，可以轻松散步或在家跟着视频做瑜伽，这些可有助于内啡肽的分泌，增强您的韧性。

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 and 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。



应对悲伤

- 根据现实调整日常生活。您不能期望自己在悲伤中的日常生活与正常的日常生活一成不变，但要保持日常卫生、睡眠规律、营养饮食，这些都是保持身体健康的好方法。
- 戒绝或减少摄入酒、咖啡因、烟或电子烟、处方药物或非法药物。虽然这些东西可能一时会改变或隐藏您的情绪，但却会在不经意中让您的悲伤变得更大，更难控制。
- 如果您出错、健忘或分心，要宽以待己。您的大脑正在努力处理多种情绪，有时候感到无所适从，这是很自然的。

与您所失去的人或物保持一种纽带联系

悲伤可能会让我们觉得需要切断与所失去的人或物的联系，忍受没有他们的生活。如果继续与所逝去的人或物保持纽带关系，我们可能会担心别人会怎么想。但是建立一种不同的纽带关系，可能会给处于悲伤中的人带来很大的宽慰。

- 唤起积极的回忆。无论您失去的是亲人、宠物、关系还是工作，这些都曾经对您非常重要，曾给您带来积极的影响，因此您才会感到悲伤。尽量回忆那些让您心存感激的美好时光。
- 拜访亲人的墓地或对他们很重要的地方。在葬礼或纪念仪式之后，继续祭奠和缅怀逝去的亲人，这可能有助于您保持与他们的亲近感。
- 跟他们说话，好像他们还在一样。跟他们说话，预计他们会怎么回答，这可能有助于您感觉他们在引导您，依然向您传授他们的智慧。

找到感觉安全和强大的方法

在发生意外情况时，您可能需要一段时间才会再度感到安全。充满戒备，高度紧张，可能会使您难以休息、放松、处理自己的情绪。

- 了解自己的触发因素，在感觉脆弱时，要避免这些

触发因素。这可能有助于您感觉能掌控自己和自己的情绪。

- 要记住，这里没有速效的方法。您不能欺骗自己的身体，让它忘记所发生的事情。
- 冥想和缓慢深呼吸练习有助于调节身体对紧张压力的反应。
- 重新调整审视自己的方式。您如何跟自己对话、思考自己的悲伤，可能会影响您走出悲伤的方式。把自己视为幸存者，而非受害者，可能有助于让您感觉强大，而非怀有戒心。

不要轻忽小小的进步

在您感觉举步维艰的时候，即使小小的进步都值得庆祝。起床、出门、散步、做饭 - 这些在您悲伤时都是巨大的成就。如果您能好好度过一天，要表扬自己，将其归功于自己强大的内心、自励、毅力或自制力。

您可以获得支持

您可以拨打悲伤帮助热线 **1300 845 745** 找人谈谈，或者参加悲伤帮助热线论坛，与经历悲伤的其他人联系，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。