

# 應對哀痛



## 什麼是哀痛？

哀痛是在失去對你而言很重要的人或物後的正常反應，可能是因為失去所愛之人或愛寵、一段關係破裂、你或你所愛之人被診斷出患有嚴重疾病、失去工作、離開你的支援網絡，或任何重大的生活變化導致你失去夢想或抱負。

## 哀痛的表現

當你想到「哀痛」，你可能會想到悲傷、眼淚和憤怒。但是每個人在哀痛時的表現都是不同的。

### 社交

- 遠離朋友和家人
- 避免與人接觸
- 改變信仰或對世界的信念
- 糾結於失去的東西

### 身體

- 食慾改變
- 身體疼痛
- 心跳加速
- 噁心
- 失眠
- 無法集中精神

### 情緒

- 困惑
- 憤怒
- 寬慰
- 無助
- 絕望
- 否認
- 內疚

## 你可以獲得支援

你可以撥打 **1300 845 745**，致電Griefline熱線。你亦可以在 [griefline.org.au/forums](https://griefline.org.au/forums)網上論壇，與同樣經歷哀痛之人建立聯繫。

## 應對哀痛

每個人哀痛的方式都有所不同，對一個人有效的方法對其他人可能沒有幫助。你可以使用以下策略來找到適合你的方法。

### 向他人尋求安慰

在哀痛時想要獨處是非常正常的，但與熟悉你的以及愛你的人相處，會讓你感到安慰。

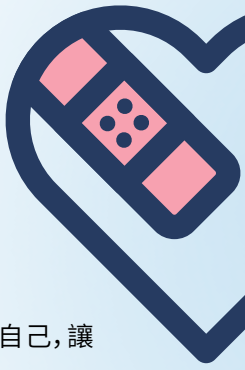
- 在你需要的時候，允許自己離開社交場合並且獨處。
- 在你感到安全的環境下，允許自己在其他人面前哭泣。試著將專注力集中在你表達哀痛的需要上，而非這會給他們帶來什麼感受。
- 與有相似經歷的人聯繫。你可以登入 [griefline.org.au/forums](https://griefline.org.au/forums)，在Griefline論壇與其他正在經歷哀痛的人建立聯繫。
- 無論以何種微不足道的方式，都盡你所能幫助你的家人和朋友。這可以緩解你對於給其他人帶來負擔的情緒，並加強你與支援網絡的聯繫

### 照顧好你的健康

請記住，你對於「照顧好自己」的定義可能會隨著你的能力和能量而改變。

- 進行合理的鍛鍊。即使處於哀痛，你的身體也需要運動，雖然你不必做Gym，但溫和的散步或在家跟著影片做瑜伽，會有助於內啡肽流動並提升你的復原力。

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。



## 應對哀痛

- 調整你的日常生活，以適應你的現實情況。你不能指望在哀痛階段生活習慣和以往一樣，但保持個人衛生、進行規律的睡眠，並確保每天營養膳食是保持身體健康的好方法。
- 停止或減少攝入酒精、咖啡因、香煙或電子煙以及處方藥或毒品。雖然它們可以暫時改變或掩蓋你的感受，但亦會在不經意間讓你的哀痛更加沉重、更難以控制。
- 如果你做錯事、健忘或心煩意亂，請不要苛責自己。你的大腦正試圖處理很多情緒，有時難以應對是非常正常的。

### 與你失去的東西保持關係

哀痛會讓我們覺得我們需要切斷與逝去之人或物的聯繫，並忍受沒有它的日子。如果我們繼續與逝去之人或物保持聯繫，我們可能會擔心其他人的看法。但建立一種不同類型的紐帶，可以極大地為哀痛之人帶來緩解。

- 追溯積極的回憶。無論你失去了你的所愛之人、你的愛寵、一段關係還是一份工作，你都會感到悲痛，因為它們對你很重要，並且對你產生了積極的影響。試著記住那些讓你感激你所擁有的人或物的美好時光。
- 拜訪你所愛之人的墓地或對他們來說重要的地方。在喪禮或追思會之後，繼續紀念和緬懷逝去之人，可以幫助你感覺他們仍未遠去。
- 與他們傾談，就好似他們還在身邊。與他們交談，並預想他們的回應，就可以幫助你感覺他們正在引導你，他們的睿智仍在照亮你前進。

### 找到感到安全和有力量的方法

當意想不到的事情發生時，可能需要一段時間才能再次感到安全。戒備和激動的情緒可能會使你難以休息、放鬆和處理情緒。

- 了解你的誘因並在你感到脆弱時避開它們。這可以幫助你感到可以掌控自己和自己的情緒。

- 請記住，沒有快速解決方法。你無法欺騙你自己，讓你忘記發生的事情。
- 冥想和緩慢、有規律的呼吸有助於調節身體對壓力的反應。
- 重新構建你看待自己的方式。你與自己交談和思考哀痛的方式會影響你走出哀痛的方式。將自己視為倖存者而不是受害者，可以幫助你感到充滿力量，而非充滿防備。

### 不要忽視你的小勝利

當做所有事情都像是一項挑戰時，每件小事都值得慶祝。起床、出門、散步或做一餐飯都是巨大的成就。如果你能度過一天，請為自己鼓掌，並歸功於你非凡的內在力量、自我激勵、堅持不懈或自我調節。

### 你可以獲得支援

你可以撥打**1300 845 745**，與人傾談，或登入 Griefline 網上論壇 ([griefline.org.au/forums](https://griefline.org.au/forums))，與同樣經歷哀痛之人建立聯繫。

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。