

# 失去宠物

失去宠物可能是人一生中极度伤心悲痛的时刻。许多人深爱宠物，与宠物共度许多时光。照顾宠物的日常活动 – 如遛狗、喂食、整理毛发 – 在人和宠物之间建立了牢固的纽带。宠物的离世自然会让人悲痛欲绝。

## 为什么会让人如此痛苦？

悲伤伴随许多不同的情绪和障碍。您可能会发现，悲伤可能在出人意料的时候袭来，也可能来无影去无踪，令人摸不着头脑。虽然我们知道宠物的寿命极少像人那么长，但在宠物去世时仍会感到震惊。

失去宠物，您也就失去宠物无条件的爱和日常的陪伴，失去了宠物带来的生活规律和安全感。与其它任何失去一样，失去宠物带来的悲伤可能体现在身心两方面。感到悲痛、疑惑或孤独，这些都是人对丧失的自然反应。

## 应对失去宠物的悲伤

宠物是宝贵的家庭成员，一旦离世，自然会让人深深触动。以下一些小贴士可以帮助您应对失去宠物的痛苦：

## 给自己留出悲伤的时间

悲伤的过程不可勉强，也不可催促。悲伤的节奏因人而异，因此别人无法告诉您什么时候应该放下。

## 缅怀宠物

举行一个仪式，悼念宠物在您生命中扮演的角色。在宠物离世后，给宠物种一棵纪念树，写一篇缅怀宠物的故事，或者创作一件纪念宠物的艺术品。

## 与能够理解的人联系

与同样有过失去宠物经历的其他人说话，或者跟他们在一起，就可能让人感到欣慰，这让您有一个安全的空间，让您可以倾诉自己的感受，而不用担心别人说三道四。

## 不去理会那些不理解的人

令人遗憾的是，您可能会发现，有些人对宠物的去世并不怎么同情。在您表达悲伤之情时，他们可能感到吃惊或不耐烦。每个人都有不同的悲伤经历，即使有些人可能不理解，但您的悲伤却是真实感受。

## 善待自己

失去宠物可能令人心身俱疲。照顾好自己的身心需求，有助于您改善情绪，促进恢复。获得充足睡眠，坚持运动，保持良好饮食，与关心您的人在一起。

## 您可以获得支持服务

如果您决定自己需要帮助来走出悲伤，可以参加宠物丧亡网上论坛（Pet Bereavement Online Forum），与能够理解的其他人联系，网址：[griefline.org.au/forums](http://griefline.org.au/forums)；您也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。