

# 失去愛寵

失去愛寵，可能是人生中一個充滿悲傷和痛苦的時刻。許多人都深愛著自己的寵物，與它們共度許多時光。日常的照顧，包括帶寵物散步、餵食和打理毛髮，讓你和寵物建立了深深的羈絆。因此，因愛寵的離開而感到沮喪，是非常正常的。

## 為什麼會如此痛苦？

失去愛寵的悲痛會讓你陷入許多不同情緒和困境。你可能會突然之間，亦或是在某些特定時間感覺到悲傷。雖然我們知道寵物的壽命比人類短暫，但寵物的離世仍然會讓人錯愕。

當你失去愛寵時，你也失去了一種無條件的愛，以及一個共同生活和為你提供安全感的好夥伴。與人的離世一樣，寵物離世所帶來的悲痛，亦會對你的身心都造成打擊。悲傷、懷疑或孤獨感都是對喪失愛寵的正常反應。

## 應對失去愛寵的悲痛

寵物是重要的家庭成員，因它們的離世而感覺到悲痛是非常正常的。下面是一些小貼士，以幫助你應對失去愛寵的痛苦。

## 給自己時間慢慢走出悲傷

悲傷的過程不能強迫或催促。由於每個人的悲傷的步調都是不同的，因此沒有人可以告訴你什麼時候該放下過去、繼續向前。

## 紀念你的寵物

舉行一個儀式來追憶你的寵物曾在你的生活中扮演的角色。在你的寵物離世後，種一棵樹、寫一個故事，或者創作一件藝術品來紀念它們。

## 與理解你的人聯繫

與同樣經歷過喪失愛寵之痛人交談或相處，會讓你感到慰藉，並讓你有一個安全的空間來表達自己的感受，而不必擔心受到評判。

## 忽略那些不理解你的人

遺憾的是，你可能會發現有些人對於寵物的離世不具有那麼多同情心。當你表達悲傷時，他們可能會感到驚訝或缺乏耐心。每個人在這方面的悲傷經歷都不盡相同，即使有些人不能理解，你的悲傷也是真實存在的。

## 善待自己

失去愛寵會讓你的身心都受到打擊。照管好你的身體和情感需求，將有助於提升你的情緒和促進你的恢復。記得獲得充足睡眠、堅持運動、保持良好的飲食，並與關心你的人共度時光。

## 你可以獲得支援

如果你需要一些幫助以度過悲傷，你可以在 [griefline.org.au/forums](https://griefline.org.au/forums) 的Pet Bereavement (喪失愛寵) 網上論壇，與理解你的人建立聯繫，或撥打我們的免費求助熱線 **1300 845 745**，與受過培訓的義工傾談。