

自然災害和悲痛

由於氣候變化的影響，自然災害在澳洲變得越來越普遍。當一個社區遭受自然災害的破壞時，對你產生負面影響的不僅僅是該天氣事件，還有它所帶來的一切，包括前期準備、協商政府所提供的支援、幫助你的社區、進行清理、等待以及殘留的恐懼等等，都可能與事件本身一樣令人痛苦。

應對自然災害後的悲痛

與他人建立聯繫

與有相同經歷的人傾談，無論他們是你社區的一員還是在其他地方，都可以讓你感到不那麼孤獨。為其他人提供支援亦都有助於你的療癒過程。

照顧自己

災難發生後，你可能會覺得很難放鬆下來，尤其是如果還有事情未完成。但你務必要照顧好自己，獲得充足的睡眠，確保良好飲食、按時吃飯，並且如果你還沒有動起來，那就現在開始活動身體。除了關心你的身體健康外，引導冥想等正念練習也有助於增強你的精神健康。

尋找秩序

當你周圍的一切都失控時，為自己創造秩序，可能會讓你感到慰藉。每天固定入睡和起床時間，固定進餐時間的間隔，並嘗試騰出時間來做你以前喜歡的活動和事情。重新開始掌控一些小事，有助於你接受不受你控制

的事情。

談論這件事

當你因失去而感到悲傷時，例如失去房子、社區或安全感，你可能會感受到各種各樣的情緒，包括一些難以承載的情緒。尋求家人、朋友或專業人士的幫助並談論你的感受是應對失去的好方法。儘早開始談論這件事，可以讓你的療癒過程更加容易。

不作出重大決定

在作出任何重大決定或生活改變之前，你務必要讓自己得到痊癒、休息和恢復。即使在最好的情況下，作出重大的生活改變也會帶來不確定感和對未知的恐懼。在作出任何重大改變之前，要先專注讓人生重回正軌。

你可以獲得支援

如果你經歷失去並需要一些幫助以引導你的感受，你可以隨時撥打我們的免費求助熱線 **1300 845 745**。與受過培訓的Griefline義工傾談。你亦可以在griefline.org.au/forums的Griefline網上論壇，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。