



陪你渡過哀傷

不要

- ❁ 不要以為自己瘋了，很多人喪失親友都會有強烈複雜的反應。
- ❁ 不要苛責自己未好好照顧亡者，內疚的情緒往往源於自己捨不得亡者，希望挽回他的生命。其實，很多時自己已盡了力，宜釋放接納自己。
- ❁ 不要過量服用藥物，吸煙或酗酒，短暫的麻醉過後，只會帶來更多的不適和痛苦。
- ❁ 不要不停活動和工作，去充塞時間，迴避喪親之痛，這會削弱你的復原能力。
- ❁ 不要強迫自己一定要堅強；情緒如潮汐漲退，來去自然，勉強壓抑它，只會使自己更困擾不適。
- ❁ 不要強迫自己一生一世哀傷下去。很多時，痛苦會隨著日子慢慢減退，這並不表示你不再愛惜亡者，其實，這只是表示你有能力好好活下去。

何時需要專業服務？

大多數人在得到家人及親友適當的關懷及支持後，通常會漸漸復原過來，但若哀傷的反應嚴重或當事人受這些反應持續困擾，影響他們的正常生活，就應儘快尋求專業服務。

醫院管理局

災難心理及社會服務專責小組

聯絡我們：

醫管局總部臨床心理服務

地址：九龍亞皆老街147C

衛生防護中心一樓

☎ 2300 8619 📠 2713 6229

🌐 <http://www.ha.org.hk/oasis>

✉ clinpsyservices@ha.org.hk

版權所有，翻印必究



給因親友離世而 哀傷的你

哀傷的反應

親友離世，心情難過在所難免。這個打擊和它所帶來的轉變，會給我們的身體、行為、思想和情緒帶來或多或少的影響。

例如頭痛、失眠、虛弱、作嘔、哭泣、呼喊大叫、不想與人接觸、善忘、震驚、內疚、後悔等。

除了這些身體不適和情緒波動外，亦可能呈現以下一些哀傷反應：

- ✿ 出現與死者相類似的癥狀
- ✿ 對著死者的遺物說話
- ✿ 渴望死者回來，甚至意圖尋找他
- ✿ 隱約感到死者存在，見到死者或聽到死者的聲音
- ✿ 擔心自己或其他親人會死
- ✿ 回想與死者一起的光景
- ✿ 想著死者臨死前的情況
- ✿ 尋索死者死亡的原因
- ✿ 感到孤寂和被遺棄
- ✿ 鬆一口氣
- ✿ 平靜……。

每個人性格和經歷有別，面對喪親有不同的反應是很自然的。隨著時間過去，這些反應多會漸漸平復。



「我不在的日子，你要更加好好照顧自己。」



以下是一些照顧自己的有效方法：

短期

- ✿ 讓自己多休息，有需要時請求親友幫忙，減少工作量，免生意外。
- ✿ 讓自己保持均衡的飲食，就算胃口減退，亦儘量少食多餐，汲取營養。
- ✿ 讓情緒自然流露，可以痛哭、捶打枕頭、大叫、做運動、寫日記、寫信給亡者來抒發感受。
- ✿ 讓自己向朋友傾訴，或與有類似經歷的人接觸，互相關懷支持。亦可與輔導員傾談，尋求專業幫忙。

長期

- ✿ 讓自己預先安排如何度過節日，忌辰或其他紀念性的日子，到時縱使觸景傷情，哀思湧現，亦可較易紓解。
- ✿ 讓自己慢慢放開種種心結（怨憤、內疚、哀傷等），愛惜自己，關懷別人，重拾心靈平安。
- ✿ 讓自己找尋消遣，培養嗜好，確立生命的方向。