

當您陷入 悲痛



理解喪親的指南

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

SAMPLE

© Quality of Life Publishing Co. 2013 年出版

保留所有權利。未經出版商事先許可，不得複製本手冊的任何部分。印刷地：美利堅合眾國



Quality of Life Publishing Co. 出版
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. 是一家以使命為導向的獨立公司，專門從事品牌出版物，幫助那些嚴重疾病患者及其家人減輕痛苦。

請瀏覽 www.QOLpublishing.com。

如何訂購品牌書：請在正常工作時間（東部時間）撥打
免付費電話 1-877-513-0099 致電 Quality of Life Publishing Co. 或發送電子郵件至 info@QOLpublishing.com。

前言

如果您正在閱讀本文，那麼您可能已經失去了某位親人。您可能會感受到很多強烈或紊亂的情緒。有時候，陷入悲痛的人會覺得自己出了某些問題。我們想讓您知道，無論您的感受如何，您的感受很可能是正常的。

悲痛是我們應對喪親自自然然的方式。悲痛是對您很重要的東西或人不再出現在您的生活中時，您一切感受的總和。悲痛可能會讓您感受疲憊、痛苦和不知所措。

您可以度過這一關。這一點現在可能很難讓人相信。這將需要時間和耐心。我們希望這本手冊能幫助您理解自己的感受。理解自己的悲痛可能會幫助您找到慰藉和治癒。

「悲痛不是病症，不是疾病，也不是軟弱的表現。它是一種情感、身體和精神上的需要，是您為愛所付出的代價。對悲痛唯一的療愈方法是悼念。」

— Earl A. Grollman 博士，
Living When a Loved One Has Died 一書的作者

您自己的悲痛歷程

當您開始自己的悲痛歷程時，請記住，您將會以自己的方式悲痛。您是獨一無二的人。您與逝者的關係是獨一無二的。因此，只有您知道在自己悲痛時什麼感受才是對的。

有人可能會教您說，悲痛應該是分階段發生的。遺憾的是，這並不是悲痛的發生方式。悲痛沒有固定的階段。某一天，您可能會確切地瞭解自己的悲痛狀況。接下來，您可能會再次感到完全迷失。

這可能會使您有害怕和失控感。這些感受是正常的。症狀和情緒往往會一波接一波地到來。有些會非常強烈，讓您幾乎無法正常生活。其他則會比較容易處理。

您的感受可能不會符合本手冊中提及的每一種悲痛的症狀。這也沒關係。悲痛的某些部分是許多人共有的。但這並不意味著您需要有相同的感受。

您可以做的：

- 根據自己的需要，以或長或短的時間來哀悼。悲痛沒有固定的時間表。這可能需要數天、數個月，甚至數年。
- 在您悲痛的時候對自己溫柔以待。請記住，悲痛是一個過程，而不是一次事件。
- 知道悲痛襲來是正常的。悲痛襲來是指一波接一波鋪天蓋地的悲痛。它們是由會讓您想起自己的至親的事物所引發的，例如一首歌或某種氣味。它們常常會出乎意料地出現。或者，它們可能會在特殊的日子襲來，例如生日或紀念日。頭一年可能會很艱難，因為您要經歷沒有您至親參與的所有「第一次」。

喪親之後

喪親後的數天或數週可能會非常繁忙。對很多人來說，悲痛歷程的第一部分涉及家人、訪客和計劃。這可能需要大量的時間和精力。這些日子的壓力加上悲痛，可能是壓倒性的。

您可能還沒有完全接受自己失去親人的現實。您的至親離世這一點似乎並不真實。您可能會覺得，自己只是在經歷日常生活中的各種動作。在这一切紊亂中，可能很難有哀悼的時間。

對於一些人來說，舉行葬禮、守夜或追悼會等儀式可以幫助結束這一切。有些人偏好舉行一個小型的家庭聚會。有些人則舉行自己的儀式。如果沒有任何儀式，您也可以用自己的方式紀念您的至親。

您可以做的：

- 保持儀式計劃的可控，不超出您的預算範圍。儘量按您的需要簡化流程。
- 向他人尋求幫助。將工作分配給其他人。從家人、朋友和社區處獲得幫助。
- 要意識到，即使是小型儀式，其準備也可能會讓人不知所措。如果您感到不知所措，可以嘗試每次只進行一個小步驟。
- 給自己承認喪親的時間。只要您有需要，就花點時間來安靜地思考。

悲痛對身體的影響

悲痛可能會以您意想不到的方式影響您。您可能知道自己將會非常悲傷。但經歷至親離世後，往往會出現身體上的副作用。一些常見的症狀：

- 難以入睡
- 胸部或胃部疼痛
- 睡眠過量
- 頭痛
- 飲食過量
- 注意力難以集中
- 食量不足
- 記憶力有問題

這些是悲痛的正常生理反應。這並不意味著您生病或發瘋。隨著您的情緒趨於平穩，身體症狀應該會有所改善。如果您出現嚴重疼痛或長期疼痛，請看醫生。醫生可以告訴您這是悲痛的症狀還是其他原因。

您可以做的：

- 休息。您的身體需要休息以承受悲痛的身體症狀。如果您無法入睡，可以嘗試用草藥茶或輕音樂來幫助您放鬆。避免每晚服用安眠藥。
- 讓自己放鬆。限制您的「待辦事項」清單。如果您無法保持專注，也沒關係。如果您忘事，要對自己有信心。
- 做到定期鍛煉和健康飲食。多喝水。健康的生活對身心都有幫助。
- 哭泣。哭泣有助於發洩痛苦。眼淚有助於緩解壓力，降低血壓，並促進療愈。
- 避免消極的習慣。酗酒和吸毒，暴飲暴食，或其他的消極習慣只會掩蓋悲痛。這延緩了悲痛的過程。以後可能會更難面對這種痛苦。如果您開始求助於這類東西來應對自己的痛苦，請尋求幫助。

悲痛對情緒的影響

正如每一段悲痛的體驗都是獨特的，悲痛的情緒也是如此。如果您身邊有其他人為同一個人的離世而悲痛，他們的悲痛感受可能與您的不同。當您陷入悲痛時，沒有正確或錯誤的方式。

允許自己感受所有您需要去感受的情緒。儘量不要忽視它們。此外，不要讓別人告訴您自己應該如何感受。請記住，無論您感受如何，都是適合自己的。

有許多種不同的悲痛情緒 — 在此無法一一列舉。悲痛的人所共有的一些感受有：

沮喪的感受

您可能會感到沮喪的是，當您覺得自己在悲痛的過程中向前邁進時，卻又被推了回來。這種反反復復的情況是正常的。悲痛是一種情緒上 — 而不是理智上 — 的歷程。您不能用理性的方式來解決悲痛。現在可能感覺很糟糕，但讓自己感受到這些不同的情緒會幫助您療愈。

憤怒的感受

對喪親感到憤怒是正常的。您可能會對自己憤怒，對逝者憤怒，對他人憤怒，或者對上帝憤怒。憤怒是沒關係的。請承認自己的憤怒。然後以不傷害自己或他人的方式來發洩。在車裡大喊大叫，敲打枕頭，或者去散步或跑步來釋放憤怒。

震驚的感受

在喪親後沒有任何感受也是正常的。您可能會在一段時間內感到驚愕、失落或空虛。如果您長時間有這種感受，請向他人尋求幫助。

解脫的感受

如果您在逝者離世前一直承擔著照顧的責任，您可能感到解脫。如果您與逝者關係不好，也可能感到解脫。如果您感到解脫，您的反應可能是感到內疚。這沒關係。您可以感到解脫。

內疚的感受

您可能為自己在逝者離世前所做或未做的事情感到內疚。承認您本可以採取不同的做法。但也要接受您無法改變已經發生的事情這一點。請試著放下內疚感。原諒自己。

孤立的感受

您可能為了有被他人接受的感覺而嘗試掩飾自己的感受。有些人可能會對哭泣或表現出情緒感到羞恥。您不需要為悲痛而感到羞恥。這並不是軟弱的表現。

您可能發現其他人對您的悲痛感到不快。這可能使您感到被孤立，或孤獨。這對那些悲痛權利被剝奪的人來說尤其如此。

當一個人被剝奪了悲痛的權利，或者當其他人不認為這個人的失去有正當性時，就會出現「悲痛權利被剝奪」。這方面的例子包括失去未出生的孩子、失去寵物、失去非傳統關係中的伴侶，或是失去的人其死亡為其他人所不齒。

每一種失去都有其正當性。無論如何，您都有悲痛的權利。如果您在悲痛中感到孤獨，請尋求支援。如果您生活中的人們並不支援您的悲痛，那就找其他會提供支援的人。

回到日常生活

電話和鮮花已經不再到來。家人和朋友也已經回到了他們自己的日常生活中。現在您面臨著要回到自己的生活這一任務。但是您怎麼回得去？您的生活已經不再和往日一樣。

喪親之後，要適應日常生活可能會很困難。您可能會覺得自己無法直面一天的生活。涉及到逝者的日常活動已經被打亂。現在您可能會害怕那些有事先安排的時段，因為它們會讓人感到空虛。

您可能會發現，自己被曾經很簡單的工作壓得喘不過氣。或者，您可能不得不承擔新的工作。您可能會因為不感激至親曾做過的事而感到內疚。或者，您可能會因為自己以前沒有學會如何做這些事情而感到憤怒。請對自己有信心。請勿害怕尋求幫助或承認自己感到壓力

您可以做的：

- 當您做好準備時，嘗試找到新的、積極的習慣來填充自己的時間。想像自己在過去與逝者共處的時候做這些事情。您可能會再次開始期待這些時間。
- 列一份您真正喜歡的活動的清單。讓它們變得容易著手。按預定時間將它們記在您的行事曆上。
一些想法：
 - 冥想或做瑜伽
 - 給朋友打電話或拜訪朋友
 - 散步或鍛煉
 - 觀看您最喜歡的節目
 - 讀一本振奮人心的書
 - 做園藝活動
- 請注意，悲痛可能會影響您的判斷。如果可以的話，儘量在喪親後等一段時間再做重大決定，如搬家或換工作。

幫助為您提供幫助的其他人

當您陷入悲痛的時候，有些人可能會不知道該對您說些什麼。他們可能會說「他/她現在在一個更美好的地方」或「一切皆有原因」之類的話。看起來他們好像是在對您的痛苦輕描淡寫。

對於很多人來說，死亡可能是一個敏感的話題。死亡會帶來與生命的意義和我們的存在有關的問題。有些人可能會對您感到厭煩。這可能會更令人不安。這可能會讓您感到孤獨和被誤解。

您可以做的：

- 如果有人對您的感受不敏感，儘量不要放在心上。尋找能夠給予您所需的支援的人。會有人能夠理解您的感受。
- 列一份您需要幫助的事情的清單。有些人真的想要提供幫助，但不知道怎麼做。請考慮與他們分享這份清單。您可以在清單上新增諸如以下內容：
 - 請做到包容。請勿評判我或告訴我我不應該有這樣的感受。我需要你們的支援。
 - 請有耐心。請給我我所需要的時間去悲傷。
 - 請傾聽。有時候我所需要的只是有人傾聽。請勿打斷我或提出建議，除非我有所要求。
 - 伸出援手。請勿讓不安或恐懼阻止自己保持聯絡。請來拜訪我，給我打電話、發簡訊、寄卡片或發電子郵件。
 - 請做到具體。如果大家想要幫忙，請挑選一項你們能夠提供幫助的工作，主動去做。而不要問「您需要什麼嗎？」以及「我今晚能給您帶晚飯嗎？」

表達您的悲痛

表達悲痛是從喪親之痛中恢復的重要環節。這樣做一開始會讓您感到無法承受。當您覺得準備好了的時候，試著用一些較小的方式來表達自己的悲痛。

談論自己的悲痛是一種健康的表達方式。與您信任的朋友、諮詢師或悲痛小組分享自己的感受。即使您現在無法理清這一切，但梳理喪親的細節可以使您恢復。

如果您難以開口，您可能會想要以有創造性的方式表達自己。寫作、繪畫、音樂或其他形式的藝術能夠有所幫助。可以保持您的作品的私密性，也可以將其與他人分享。您不必要成為偉大的作家或藝術家。目的是以積極的方式發洩您的感受

您可以做的：

- 創造性表達的一些想法：
 - 寫日記
 - 寫詩或寫故事
 - 開設部落格
 - 唱歌或演奏樂器
 - 繪畫或素描
 - 建造或創造一些東西
- 聯絡我們。我們可以提供諮詢師，建立支援小組，或提供其他資源。
- 如果信仰能幫助您，請與您的靈修社區聯絡。有些人在悲痛時可能會遠離自己的信仰或改變信仰。這同樣是對喪親的正常反應。
- 請嘗試線上支援小組。只要閱讀其他人的悲痛故事就能得到慰藉。
- 尋找更多的資源來瞭解悲痛。有無數的書籍和網站提供不同的提示來幫助您應對。

紀念您的至親

您可能會擔心自己會忘掉逝者。舉行紀念至親的活動可以幫助您與他或她的回憶保持聯絡。這可以讓您與逝者的關係繼續在您的生活中佔有一席之地。

讓您的生活向前邁進並不意味著您會忘卻。一旦您意識到自己絕不會忘記自己失去的至親，您就可以開始真正的療愈。我們悲痛是因為我們曾經愛過。這種聯絡不可能被打破。

您可以做的：

- 根據自己的需要保留逝者的物品。有些人會長時間保留它們。有些人則立刻捐出所有東西。請做您覺得正確的事。可以考慮保留一個小的紀念物，隨身攜帶。
- 在特殊的日子與別人聚會，分享回憶。做您至親最喜歡的飯菜，或是計劃一次紀念您至親的活動。
- 為您的至親製作一本剪貼簿或相冊。
- 舉行網上悼念。開設網站或部落格。在社交媒體上分享相片或想法。協助悲痛中的青少年以健康、安全的方式在社交媒體上表達自己。
- 選擇逝者最喜歡的香味點燃香薰蠟燭。
- 種下您至親最喜歡的花。
- 挑選一個能代表您至親的符號，如心、鳥或蝴蝶。每當您看到符號，就會想起那個人。

複雜性悲痛

悲痛是一段如此艱難的經歷，一些悲痛中的人會認為他們患上了抑鬱症。但是對很多人來說，悲痛的感覺會隨著時間的推移而緩解。總有一天，他們將能夠接受自己的失去並向前邁進。

重要的是要瞭解正常的悲痛和臨床抑鬱症之間的區別。許多用於治療抑鬱症的療法並不會醫治悲痛。悲痛是對喪親的正常反應。抑鬱症則一般是由化學失衡導致的。

然而對於一些人來說，悲痛並不會隨著時間的推移而減輕。空虛和絕望的感覺可能會在很長的時間裡都非常強烈。這些人會感到自己陷於悲痛之中。

這被稱為長期悲痛障礙 (PGD)，或複雜性悲痛。一些專家將其與創傷後應激障礙 (PTSD) 相比較。PTSD 是對創傷（如戰爭或災難）的強烈情緒反應。

普通的悲痛有起有伏。就好像是情緒過山車。PGD 則完全沒有任何情緒的上揚。您可能會經常性地感到無望、無價值和空虛。或者您可能認真考慮過自殺。

如果您有這樣的感受，但這些感受卻時有時無，那麼您可能正在經歷正常的悲痛。如果您不確定，請尋求支援。專業人士可以告訴您，您的感受是否正常，或是您是否患有 PGD。

您可以做的：

- 如果您認為自己患有 PGD，請尋求幫助。致電您的家庭醫生或聯絡我們。如果您患有 PGD，我們可以引導您接受正確的治療，幫助您度過難關。

悲痛中的兒童和青少年

兒童和青少年在喪親後有特殊的情感需求。許多人以為兒童年紀太小，不知道發生了什麼事。有些人並不認為兒童可以感受到強烈的悲痛。而有些人則太過沉浸在自己的悲痛中而無法幫助他人。

這種缺乏理解可能會使您人生中的這些孩子們更難承受悲痛。您現在正在承受喪親之痛。但他們也是如此。嘗試引導兒童和青少年度過這一艱難時期是很重要的。幫助孩子們療愈也可能是對您自己的療愈。

您可以做的：

- 讓孩子們看到您的悲痛。讓他們知道哭泣也沒有關係。讓他們知道如何透過遊玩、藝術或交談來表達自己的悲痛。談論死亡時要坦誠。避免說「他去睡覺了」或「她走了」之類的話。這可能會使孩子們害怕睡覺或別人離開。
- 儘量不要給悲痛中的孩子們帶來情緒上的負擔。避免說「您現在是家裡的男人/女人了」之類的話。不要期望孩子們在悲痛時表現得像成年人。兒童和青少年需要知道他們仍然會得到照顧和保護。喪親會讓孩子們感到被拋棄。他們可能會擔心自己要被拋棄。
- 掌握較大的孩子們在學校的表現的最新情況當他們嘗試應對時，他們可能會開始付諸行動。向教師或輔導員尋求幫助。注意危險行為，成績大幅下降，對活動不感興趣，或酗酒/吸毒。
- 考慮聯絡專門處理兒童或青少年悲痛問題的諮詢師與專業人員合作可能會讓您感到安心。您所在的地區也可能有面對兒童的支援小組或悲痛營。請向我們查詢或在網上搜尋支援。

展望未來

當您經歷悲痛時，您可能會希望自己能夠回到喪親前的生活方式。認識到生活永遠不會一如往常，可能會有所幫助。但是您可以重新振作。您可以找到新的常態。

您紀念至親的一種方式是允許自己再次快樂。允許自己享受生活，擁有有意義的關係。願您能找到平靜和幸福的時刻 — 無論是現在還是將來。

您至親的離世可能已經改變了您的生活。但這並沒有摧毀您。請相信您的悲痛會隨時間而有所緩解。有知道，總有一天您將能夠帶著希望展望未來。

您可以做的：

- 把握好生活的每一刻，每次邁出一步。
- 當您做好準備時，將您的焦點調整到未來。開始制訂計劃和設立新目標。
- 繼續對自己溫柔以待。

「我們曾經暢享過的東西
永遠不會失去。我們深愛的一切
都將化作生命中的一部分。」

— Helen Keller，作家、政治活動家和演說家

提供單位

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip