

## 有用提示

以下建議可幫助您度過悲傷時刻：

- Maintain 保持正常的生活規律
- 與他人共度時光，避免獨處
- 堅持寫日記，寫下有關失去的所有想法和感受
- 整理親人的相冊，讓記憶永存
- 向信任的人傾訴；講出有關失去的故事
- 做一些有助精神和身體健康，讓您感到舒心的事
- 坦誠地表達感受，允許自己哭泣
- 即使您不餓，也要保持飲食均衡和定時
- 接觸可以提供支援和幫助的他人和社團

如果您難以承受悲傷心情，請尋求專業幫助

## 資源

洛杉磯郡

Department of Mental Health

資源中心熱線

1-800 854-7771

或

562-651-2549 聽障人士專線 (TTY)

(包括假日在內的全天候服務)

洛杉磯郡

Board of Supervisors



Hilda L. Solis

第一區

Mark Ridley-Thomas

第二區

Sheila Kuehl

第三區

Janice Hahn

第四區

Kathryn Barger

第五區

Sachi A. Hamai

首席執行長

洛杉磯郡 Department of Mental Health  
Community and Government Relations Division

公共資訊主任

550 South Vermont Avenue, 11th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-2908

<http://dmh.lacounty.gov>

T-CH

洛杉磯郡

Department of Mental Health



悲傷



孕育希望、促進健康和支援復原

Emergency Outreach Bureau  
Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

<http://dmh.lacounty.gov>

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.  
主任



洛杉磯郡

Department of Mental Health

## 使命陳述

透過合作關係來增強社區復原和承受的能力，共創豐富的人生。

## 甚麼是悲傷？

### 一般資訊

悲傷是對失去（尤其是失去與自己親密的人或物）的自然反應。失去可包括失去工作、寵物、地位、安全感、秩序、財產或失去親人。受性格、家庭、文化和宗教信仰的影響，我們對失去的反應不盡相同。

### 需考慮的事項

#### 身體症狀：

- 胃部有空腹感
- 食慾不振
- 流淚
- 緊張和煩躁
- 疲勞；失眠

#### 精神症狀：

- 焦躁；無法集中精神
- 經常夢見親人
- 對與親人的關係感到憤怒/內疚
- 情緒波動
- 對垂死的親人感到憤怒

## 悲傷的階段

- 否認
- 憤怒
- 討價還價
- 沮喪
- 接受

- 否認「這不可能發生在我身上」

這種反應是種自我防衛，可減輕失去帶來的痛苦。

- 憤怒「不公平，這怎麼會發生在我身上？」

這種反應通常在人感到無助、無力或被拋棄時出現。

- 討價還價「如果…我會捐出所有積蓄」

與神靈協商。

- 沮喪「我想念親人，為甚麼要活下去」

在意識到失去的嚴重程度後，人可能會變得沉默、孤僻，在哭泣和悲傷中度過大部分時間。睡眠和胃口改變，缺乏活力，無法集中精神，以及經常哭泣均為某些典型症狀。在此階段，由於此反應性的沮喪，也可表現為感到孤單、空虛、孤獨和自憐。

- 接受「會好起來的」

在這個最後的階段，人可以平靜地接受並理解失去。

上述幾個階段出現的順序不完全一致，直至最後到達「接受」階段（如某些人可能會從「否認」、「憤怒」到「討價還價」，然後回到「憤怒」，最後再到「接受」）。

## 應對悲傷

悲傷是正常人生階段的經歷，但面臨有限的資源時，悲傷還是具有某些程度的風險。當大多數人都能獨力應對失去的悲傷時，來自朋友、家人、宗教、支援小團體以及精神健康專家的額外支援更可幫助您度過艱難時期。每個人的反應都不同，您的經歷也是獨一無二的。可透過以下途徑尋求支援：

- 朋友

即使您覺得自己很堅強和自立並引以為傲，也要讓關心您的人照顧您。

- 家人

談論您所失去的可以讓您更好地承受悲傷帶來的重負。

- 信仰的宗教組織

宗教組織可給予您精神上的支援。如果您已退出信仰的宗教組織或無信仰，這時正是再次加入或信奉其他宗教的好時機。

- 支援小組

許多支援小組均向悲傷者提供支援。這些小組由失去子女、自殺未遂的人士等組成。

- 職業治療師和其他專家

如果以上症狀仍然存在，求助於輔導員是個好辦法：睡眠習慣改變、胃口或睡眠改變、您的情緒狀態讓您無法正常生活等。

