

## 帮助提示

以下建议可能帮助您渡过悲痛期

- 维持正常、有规律的生活
- 与其他人待在一起，避免独处
- 保持写日记的习惯，写下对失去的人和物产生的所有想法和情感
- 制作所爱之人的剪贴簿，以寄思念
- 找一位您信任的人，向其倾诉失去的感受
- 做一些让您感觉良好的事，这对您的情绪和身体都非常有益
- 毫无顾忌地表达您的情感，允许自己哭泣
- 做到膳食均衡，即便不饿也要按时用餐
- 向有能力的人和群体寻求支持和帮助

如果疗愈的过程变得难以承受，  
可寻求专业人员的帮助

### 资源

洛杉矶县心理健康服务部  
County of Los Angeles  
Department of Mental Health

中心垂询热线

1-800 854-7771

或 562-651-2549 聋哑人士专线

全天 24 小时服务，包括节假日

## 洛杉矶县县议会 County of Los Angeles Board of Supervisors



Gloria Molina

第一区

Mark Ridley-Thomas

第二区

Zev Yaroslavsky

第三区

Don Knabe

第四区

Michael D. Antonovich

第五区

William T Fujioka

首席执行官

洛杉矶县心理健康服务部  
County of Los Angeles Department of Mental Health

社区与政府关系处

Community and Government Relations Division

公共信息官

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

## 洛杉矶县心理健康服务部 County of Los Angeles Department of Mental Health



### 悲痛



孕育希望、促进健康，帮助康复

应急外展服务局  
Emergency Outreach Bureau  
灾害服务部门 Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-4919  
dmh.lacounty.gov

Marvin J. Southard  
社会福利学博士,主任



## 使命宣言

通过合作关系，增强社区在帮助民众应对灾害、恢复身心方面的能力，藉此提高民众的生命质量。

## 什么是悲痛？

### 一般信息

悲痛是对失去产生的自然反应，特别是在失去有某种联系的人或物时尤为如此。失去工作、宠物、地位、安全感、秩序或财产以及所爱的人，都可能产生悲痛。受性格、家庭、文化和宗教信仰的影响，我们对失去的反应可能各有不同。

### 考虑方面

#### 身体症状

- 脑子一片空白
- 食欲不振
- 悲痛伤心
- 紧张烦躁
- 疲惫失眠

#### 情绪症状

- 心神不定；无法集中注意力
- 经常梦见所爱的人
- 对与所爱的人的关系感到不满/内疚
- 情绪波动频繁
- 对所爱的人的死去感到愤懑

## 悲痛的阶段

- 否定
  - 愤懑
  - 臆想
  - 消沉
  - 接受
- **否定 “这种事不可能发生在我身上”**  
这可保护人们免受严重的失去感。
  - **愤懑 “不公平，为什么这种事发生在我身上？”**  
这种反应通常会在一个人感觉无助、无力或孤独时产生。
  - **臆想 “如果...，我愿献出我一生的积蓄”**  
臆想通过一种不现实的方式挽回局面。
  - **消沉 “我想念我爱的人，为什么要这样下去”**  
意识到失去之后，一个人可能会变得沉默、孤立、经常哭泣和悲痛不已。比较典型的症状包括寝食不安、精神萎靡、注意力下降、长时间的哭泣。这个阶段还会出现孤独、空虚、寂寞和自怜感觉，形成反应性的抑郁。
  - **接受 “一切都会好起来的”**  
最后这个阶段对失去会表现出平静和理解。



## 应对悲痛

悲痛是正常生活的一部分，在外界支持有限的情况下，会带来一定程度的风险。虽然许多经受损失的人都能够独自走出他们的悲痛期，但获得朋友、家人、信仰群体、支持社团和心理健康专家的支持可帮助您疗愈创伤。每个人的反应都不一样，您的经历只有您经历过。可以从以下各方获得支持

### • 朋友

即使您为自己的坚强和自立感到自豪，但还请让关心您的人照顾您。

### • 家人

谈谈您失去的感受可缓解您经受的悲痛。

### • 信仰群体

宗教群体可给予您精神上的支持。如果您与您所在的信仰群体疏远了或您不是任何信仰群体的一员，这也许是重新与他们联系或尝试寻找自己的信仰以缓解悲痛的好时机。

### • 支持社团

社会上有许多针对悲痛人群的支持社团。这些社团由失去孩子的父母、自杀幸存者等组成。

### • 治疗人员和其他专业人员

如果以下悲痛症状一直存在，向咨询师咨询可能是个不错的主意

睡眠规律的改变、进食或睡眠的紊乱以及不稳定的精神状态让您难以维持有规律的日常生活等。