

理解悲傷與失落

悲傷是對失去重要的人或事物時的自然反應。

無論是親人離世、關係結束，或其他重大人生變故，悲傷幫助我們處理失落，並逐漸適應新的現實。

任何動搖你安全感、自我認同或與世界連結的經歷，都可能引發悲傷。只要對你具有意義，就沒有所謂太小的失落。



悲傷沒有「正確」方式，也沒有固定時間表。

重要的是找到適合自己的步調與方式，逐步走過失落。

徵兆與影響

每個人的悲傷表現各不相同。某些日子或許還能應付，其他時候卻可能突然沉重得難以承受。常見的經歷包括：



情緒的巨大波動

感受到悲傷、憤怒、麻木、愧疚，甚至偶爾的如釋重負。任何情緒湧現都是正常的。



人際關係中的異樣感

感到疏離、易怒，或不確定如何向他人敞開心扉談論自身處境



身體疲憊

持續感到疲倦、頭痛、難以入睡，或食慾出現變化。



行為模式的改變

想遠離人群、坐立不安，或難以維持日常事務。



思緒紛亂或模糊

難以集中注意力、健忘，或不斷反覆回憶失去的過往。



突如其來的情緒浪潮

某些日子可能輕鬆些，某些日子卻無預警湧現強烈情緒。

成因

失去摯愛

家人、朋友、伴侶或對你意義重大之人的離世。

關係變動

分手、離婚，或與重要之人漸行漸遠。

健康挑戰

面對疾病、傷痛或身體機能變化。

人生轉折

失業、退休，或離開像家一般的所在。

自然災害

在叢林大火、洪水或風暴等事件後，失去家園、社區或安全感。

其他類型的失去

與寵物道別，或經歷其他對你而言深刻且意義重大的改變。

妊娠與嬰兒的失去

經歷流產、死產，或新生兒的離世。

哀傷是非常個人化的，沒有所謂正確或錯誤的方式來經歷它。TEAR哀傷歷程是一種方法，有些人發現它在面對失去的波濤時有所幫助。

運用TEAR模式處理哀傷

以下是TEAR模式如何支持你：

T

接受失去的現實

花時間溫和地承認失去已經發生。這可能是一點一點地，而非一次到位，而這沒關係。

E

經歷失去的痛苦

無論是罪惡感或憤怒，讓自己去感受任何浮現的情緒。沒有所謂「錯誤」的情緒，給自己空間去感受是療癒的一部分。

A

適應新環境

隨著時間，生活可能看起來和感覺起來都不同了。這一步是關於慢慢找到適應的方式，無論是管理日常作息或應對關係中的變化。

R

重新投入新的現實

當你準備好時，這可能像是尋找意義、重新與他人建立連結，或是探索能再次帶來快樂或目標的事物。

不必按照任何固定的方式或時間表來經歷這些階段。重要的是找到能讓你在逐步前進時感到支持的方法。

實用的管理策略



承認你的感受

讓自己體驗不同的情緒（悲傷、憤怒、麻木，甚至是解脫），不要加以評判。



堅持簡單的日常

熟悉的習慣，如規律用餐或每天短暫散步，能在不確定的時期提供穩定性。



記錄你的想法和感受

寫日記可以帮助你理解混亂或強烈的情緒。試著從「現在，我感到……」或「我希望我能說的一件事是……」開始。



在小事物中尋找安慰

握著一個能讓你感到踏實的物品，如一顆光滑的石頭或一個溫暖的杯子，可以帮助你專注於當下，緩解情緒上的壓力。



保持聯繫

悲傷可能讓人感到孤立。向親友、支持團體或輔導員尋求協助會有所幫助。



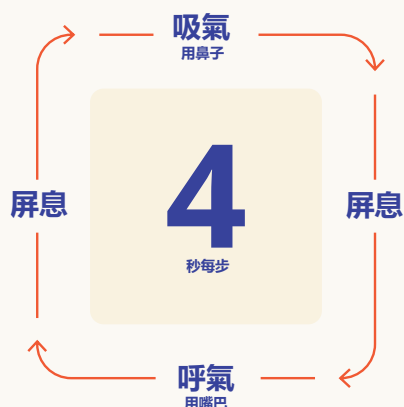
寫一封信

即使你永遠無法寄出，寫信給已失去的人或事物能帮助你處理情緒。

想立即嘗試些什麼嗎？

若悲傷感過於沉重，微小行動能帮助你找回安定感。嘗試**箱式呼吸**、運用**五感練習**，或透過**寫日記**記錄思緒感受來轉移注意力並重新連結自我。

箱式呼吸法



5感技巧

尋找...



5個你能**看見**的東西



4個你能**觸摸**的東西



3個你能**聽見**的東西



2種你能**聞到**的東西



1種你能**嚐到**的東西

記錄你的思緒與感受



我現在感受到哪種情緒？

這個情緒在我身體的哪個部位顯現？

它可能想告訴我什麼？



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

當出現以下情況時，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 悲傷感持續壓倒性存在或未隨時間緩解。
- ✓ 日常生活難以應付，且工作、學業或人際關係受影響。
- ✓ 感到與周遭世界隔絕或失去連結
- ✓ 出現自我傷害念頭或對未來感到絕望。
- ✓ 依賴酒精、藥物或其他可能惡化情況的應對方式。
- ✓ 持續出現疲勞、頭痛或睡眠障礙等生理症狀。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。
隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

支援服務就在身邊

理解與調適悲傷無須獨自承擔。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/grief-and-loss/services 或掃描QR碼開始尋求協助。



若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支援。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

✉ 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。