

理解悲伤与失去



悲伤是对失去重要的人或事物的自然反应。

无论是亲人离世、关系终结，还是其他重大人生变故，悲伤帮助我们处理失去，并逐渐适应新的现实。

任何动摇你安全感、自我认知或与世界联结的经历都可能引发悲伤。只要对你意义重大，再微小的失去也值得被重视。

**不存在“正确”的
哀悼方式，也没有
固定时间表。**

关键是以自己的节奏、用适合自己的方式走出失去。

症状与影响

每个人的悲伤表现各不相同。有些日子可能尚能应对，有些日子却会莫名沉重。常见表现包括：



情绪的巨大波动

感到悲伤、愤怒、麻木、内疚，甚至偶尔如释重负的复杂情绪。任何情绪涌现都是正常的。



人际关系中的异样感

感到疏离、易怒，或不知如何向他人敞开心扉诉说经历



身体疲惫

持续感到疲倦、头痛、失眠或食欲发生变化。



行为方式改变

想要远离人群、坐立不安，或难以处理日常事务。



思绪纷乱或混沌

难以集中注意力、健忘，或不断在脑海中重放失去的记忆。



突如其来的情绪浪潮

某些日子可能轻松些，而另一些日子会莫名涌起强烈情绪。

成因

失去至亲

家人、朋友、伴侣或对你意义重大的人离世。

关系变故

分手、离婚，或与重要之人渐行渐远。

健康挑战

应对疾病、伤痛或身体机能的变化。

人生转折

失业、退休，或离开视为家园的地方。

自然灾害

在山火、洪水或风暴等事件后，失去家园、社区或安全感。

其他类型的失去

与宠物告别，或经历其他对你而言意义深远的个人重大变化。

妊娠与婴儿夭折

经历流产、死产或新生儿夭折。

悲伤是极其个人化的体验，没有所谓正确或错误的应对方式。TEAR悲伤应对过程是部分人在应对失去浪潮时认为有效的方法。

运用TEAR模型处理哀伤

TEAR模型可以从这些方面给予支持：

T

接纳失去的现实

花时间温和地承认失去已经发生。这个过程可能是渐进式的，无需强求一次性完成。

E

体验失去的痛苦

无论是愧疚还是愤怒，允许自己感受任何涌现的情绪。情绪没有“对错”，给自己感受的空间本身就是疗愈的一部分。

A

适应新环境

随着时间的推移，生活可能呈现出不同的面貌。这个阶段关乎逐步寻找适应方式，无论是处理日常事务还是应对人际关系的变化。

R

重新投入新的现实

当你准备好时，这可能表现为寻找意义、与他人重新建立联系，或探索能再次带来快乐或目标的事物。

你不必按照任何固定的方式或时间表经历这些阶段。重要的是找到在你一步步前进时能让你感到支持的东西。

实用的管理策略



承认你的感受

让自己体验不同的情绪（悲伤、愤怒、麻木，甚至是解脱），不加评判。



坚持简单的日常

熟悉的习惯，比如按时吃饭或每天短途散步，能在不确定的时期提供稳定性。



记录你的想法和感受

写日记可以帮助你理解混乱或强烈的情绪。试着从“此刻，我感觉……”或“我希望我能说的一件事是……”开始。



从小事中寻找安慰

握着一个能让你感到踏实的物品，比如一块光滑的石头或一个温暖的杯子，可以帮助你注意力集中在当下，缓解情绪上的压力。



保持联系

悲伤可能会让人感到孤立。向亲人、互助小组或咨询师寻求支持会有所帮助。



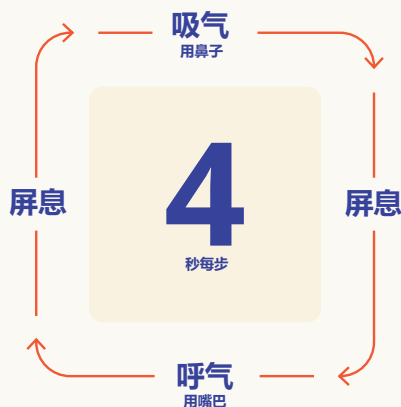
写一封信

即使你永远不会寄出，给失去的人或事物写信也能帮助你梳理情绪。

想立即尝试些什么？

当悲伤难以承受时，微小行动能帮你找回安定感。尝试**箱式呼吸**、运用**五感练习**或通过**书写日记**记录思绪来转移注意力，重新与自我建立联结。

方块呼吸法



5感技巧

寻找...



5个你能**看见**的事物



4个你能**触摸**的物体



3种你能**听见**的声音



2种你能**闻到**的气味



1种你能**尝到**的味道

记录你的想法与感受



我现在最主要的情绪是什么？

这种情绪在身体的哪个部位最明显？

这种情绪可能想告诉我什么？



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议寻求专业帮助：

- ✓ 悲伤情绪持续加剧或长期未缓解
- ✓ 出现自残念头或对未来感到绝望
- ✓ 日常生活难以应对，工作/学习/人际关系受影响
- ✓ 依赖酒精、药物或其他可能加重问题的应对方式
- ✓ 感到与周围世界疏离或脱节
- ✓ 持续出现疲劳、头痛、睡眠障碍等身体症状

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。
随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

支持触手可及

理解并应对悲伤不必独自承担。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/grief-and-loss/services 或扫描二维码开始获取帮助。

若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat
若面临生命危险，请立即拨打000。

