

# 了解并关怀 我的悲伤



丧失和悲伤的经历可能非常煎熬。本资料单为你提供一些指导,帮助你了解悲伤的情绪反应。本资料单还提供生活发生变故时应如何自我关怀的建议。

## 悲伤是什么?

悲伤是在生活发生重大变故(例如亲人离世、家庭分离、自然灾害)之后,由我们所感受到的伤害引起的正常而自然的反应。悲伤会影响我们的情绪,并会给身体带来生理上的影响。悲伤给我们理解自己和世界的方式带来挑战,包括人际关系和属灵信仰。悲伤的经历可能会要求我们踏上一段个人旅程,重新认识自我,并以不同的方式以及看待人生。

## 我们如何表达悲伤?

每个人都是以独特而私人的方式在经历悲伤。有些人会公开表达自己的伤痛,而另一些人则闭口不谈。务必要记住,对悲伤的反应方式本无对错之分。



下面是一些常见的悲伤反应:

### 我可能感受到的情绪...

- 焦虑、烦躁、情绪失控
- 愤怒、沮丧或心灰意冷
- 难过。

### 我可能会有想法...

- 难以置信
- 思绪杂乱
- 临场感或疏离感
- 心事重重。

### 我可能表现出的行为...

- 东寻西觅、大呼小叫
- 难以集中注意力或执行日常任务
- 坐立不安、多动
- 心不在焉
- 重返故地,感触良多
- 回避引起回忆的事物。

### 我可能会经历的身体反应...

- 睡眠和食欲变化
- 胸闷、喉紧、气短
- 无精打采。



## 悲伤的过程

在我们的 Seasons for Growth (成长季计划) 中, 我们发现 J. William Worden (J. 威廉·沃登) 的悲伤理论对于理解悲伤历程非常有帮助。他指出悲伤的过程包含四个关键任务。我们对这些内容做了些微调, 除了亲友丧亡之外, 我们还考虑了生活中经历的其他种种丧失经历:

- **接受丧失的现实**
- **化解悲伤带来的痛苦**
- **适应丧失事件发生后的生活变故**
- **在与失去之物建立持久联系的同时, 踏上新生活的旅程**

这四个任务不代表四个步骤或阶段。尽管时间是重要的疗愈因素, 我们并非只能被动地听天由命。主动承认并参与每项任务可能有所帮助, 而且随着时间的推移, 你会重新审视并重新进行这些任务。

## 了解悲伤的过程

了解悲伤的过程, 是丧失事件发生后适应生活的重要一步。了解需要怎样做, 有助于减轻悲伤历程中的困惑。但我们如何以有意义的方式参与这些任务? 如何从被动地体验悲伤 (即“这件事发生在我身上”) 转变为如威廉·沃登所强调的主动参与 (“发生了这件事要我怎么做?”)

你可以从实际出发, 迈出一小步, 先从认识并承认所感受到的每一种情绪开始。不要试着压抑或忽略让你不舒服的感受, 而是让这些感受“顺其自然”, 然后把你的注意力转移到思考如何在这些感受出现时以最好的方式来管理这些感受。例如, 在悲伤的感觉开始消耗你的工作效率的时候, 你可以采取哪些步骤? 在你感到沮丧、难以承受时, 你可以为自己制定哪些策略?

以这种方式从你的感受起步, 或许可以帮助你重拾力量、唤起意识, 让你再迈出一小步, 开始思考你可以施加影响的生活领域, 而不是那些你影响不了的领域。这样做会帮助你把精力和情绪力量集中在选择、行动和决策上, 而不是沉湎于悔恨之中, 会帮助你以有意义的方式继续眼前的生活。

**“生命中唯一永恒的是变化。变化是生命中唯一的常态。”**

—— Fallin, 2013 年

为了度过这个纷繁复杂且挑战重重的时期, 你要给自己争取一些额外支持。这些支持可包括:

- **时间:** 找机会从你的职责中“腾出一些时间”, 专注于自己的悲伤或让自己重新振作起来
- **安全空间:** 找到可以安全地 (对自己和他人来说) 体验不同情绪 (例如, 悲伤、愤怒、恐惧、内疚、幽默) 的空间或场所
- **同伴:** 至少找一位朋友、亲属或心理辅导师敞开心扉, 来帮助你理解所发生的事情, 并定期反思自己的反应, 而不会感觉到被评判
- **支持网络:** 可以在各种情况下 (包括日常实际生活中的方方面面) 联系并求助的广泛人际网络。

能够接受家人、朋友和邻居的帮助, 这一点至关重要。请不要害怕寻求对你最有帮助的支持。如果你很难腾出时间, 可以找个下午请别人帮你处理一下事务。如果家中凌乱会加剧你的绝望感, 可以请亲属搭把手, 帮你把房子整理成你期望的样子。向别人求助并不是软弱的表现, 而是力量的象征, 而这是你可以选择迈出的积极一步。

## 进一步支持 - Seasons for Growth

Seasons for Growth 是一项循证教育计划, 旨在帮助儿童、青少年和成人了解悲伤过程。儿童、青少年和成人有机会了解死亡、家人分离、自然灾害或其他重大变故和丧失事件会如何影响他们的生活, 进而有所受益。Seasons for Growth 计划为参与者提供机会, 学习如何正确理解和应对这些经历所需的知识、技能和态度。

所有计划都为参与者提供了安全的空间, 在这里, 无论他们的需求、身份和文化背景如何不同, 都能发出自己的心声, 做出选择, 施加影响, 共同努力。参与者与其他面临类似情况的人交流, 并建立归属感和联系。

课程纳入了一系列适龄活动, 包括绘画、故事、讨论、音乐和日记活动。

Mackillop Seasons 计划为专业人士提供培训和支持, 以便在学校和社区组织内开展我们的小团体计划。