

理解並處理 我的悲傷



經歷失落和悲傷可以是非常大的考驗。本資料單張提供了一些指引，幫助你了解你的悲傷反應。亦對你在應付生命轉變時可以如何照顧自己提供建議。

甚麼是悲傷？

悲傷是我們在生活發生重大轉變（例如所愛的人去世、與家人分離、或自然災害）後，對感受到的傷痛所作出正常而自然的反應。悲傷會影響我們的情緒，也會對我們的身體產生實質影響。悲傷挑戰我們理解自己和世界的方式，包括我們的人際關係和靈性。悲傷的經歷可能需要我們踏上一段個人旅程，學習關於自己的新鮮事並以不同方式看待生命。

我們如何表達悲傷？

經歷悲傷的方式是獨特且個人的。我們當中有些人坦然表達傷痛，其他人則較含蓄。務必謹記悲傷的方式沒有正確或錯誤。



以下是一些常見的悲傷反應：

我可能感受到的情緒...

- 焦慮、焦躁和情緒失控
- 憤怒、沮喪或失望
- 哀傷。

我可能有的想法...

- 懷疑
- 困惑
- 存在感或疏離感
- 全神貫注於悲傷。

我可能表現出的行為...

- 尋找及呼喚所失去的
- 難以集中注意力或執行日常任務
- 焦躁、過度活躍
- 善忘
- 重遊舊地並攜帶紀念物
- 迴避令自己想起舊事的事物。

我可能會經歷的身體反應...

- 睡眠與食慾轉變
- 胸部和喉嚨緊繃以及呼吸困難
- 萎靡不振。



悲傷的過程

在我們的成長季節 (Seasons for Growth) 工作中，我們發現 J. William Worden 的悲傷理論對於理解悲傷歷程非常有幫助。Worden發現悲傷過程涉及四個關鍵任務。我們稍微調整了這些內容，除了喪親之痛，也包含我們在生活中經歷的多種失落：

- **接受失落的事實**
- **處理悲傷的痛苦**
- **經歷失落後，適應已改變的世界**
- **開始新生活時，找到與所失事物的持久聯繫**

這四項任務不是步驟或階段。儘管時間是重要的治療者，但我們不會被動地進行各項任務。主動確認並參與每項任務可能會有所幫助，而且隨著時間的推移，你很可能會重新審視和重新處理這些任務。

理解悲傷過程

理解悲傷的過程，是你在經歷失落後適應生活的重要一步。理解其中的要求有助於讓悲傷之旅不再那麼令人困惑。但我們如何以有意義的方式參與這些任務呢？我們如何從被動的悲傷體驗（「這件事發生在我身上」）轉變為 Worden 的任務所強調的主動參與（「這對我有甚麼要求？」）？

你可以開始踏出實際的一小步，就是辨認並承認你所感受到的每種情緒。不要試圖拒絕或忽視不舒服的感覺，而是允許它們「存在」，然後專注考慮如何在這些感覺出現時以最好的方式管理它們。例如，當你在工作時感到哀傷，你可以採取甚麼步驟？當你的挫折感難以承受時，你可以為自己制訂甚麼策略？

以這種方式從你的感受開始，可能有助於給你能量和意識邁出另一小步 — 開始思考生活中你可以影響的領域和你無法影響的領域。這將有助於你將你的努力和情緒能量引導到選擇、行動和決定上，幫助你以目前對你有意義的方式過生活，而非專注於後悔。

「生命中唯一永恆的就是轉變。轉變是生命中的常數。」

- Fallin, 2013

要度過這段複雜而充滿挑戰的時期，你需要為自己爭取一些額外的支援。這可能包括：

- **時間** — 從你的責任中爭取機會抽出一些「休息時間」來專注於悲傷或讓自己恢復精神
- **安全空間** — 你可以安全地（對於自己和他人）體驗不同情緒（例如哀傷、憤怒、恐懼、內疚和幽默）的空間或地方
- **同伴** — 至少有一位朋友、親戚或輔導員讓你可以坦誠交談，以幫助你了解所發生的事情，並定期反思你的反應，而不會感到受到評判
- **支援網絡** — 讓你可以各種情況下尋求幫助的、更廣泛的人際網絡，包括日常生活的實際方面。

能夠接受家人、朋友和鄰居的幫助非常重要。不要害怕尋求對你最有幫助的支援。如果為自己騰出時間是一個挑戰，請找人來承擔你一個下午的職責。如果凌亂的居所加重你的絕望感，請親戚幫助你恢復你對這個地方的期望。向別人尋求幫助並不是軟弱的表現，而是力量的表現 — 這是你選擇踏出的正面一步。

進一步的支援—我們的計劃

Seasons for Growth 是一項循證教育計劃，旨在溫和地幫助兒童、青少年和成年人了解悲傷的過程。兒童、青少年和成人有機會了解死亡、家庭離散、自然災害或其他重大轉變和失落事件可能對其生活產生的影響，從而得益。成長季節計劃提供機會給參與者學習理解和妥善應對此類經驗所需的知識、技能和態度。

無論參與者有甚麼不同的需求、身份和文化背景，所有計劃都提供了安全空間讓他們可以找到自己的聲音、作出選擇、施加影響並共同努力。參與者與其他面臨類似情況的人建立聯繫，並建立歸屬感和連結感。

這些聚會包含一系列的分齡活動，包括繪畫、故事、討論、音樂和日記活動。

麥基洛普季節 (MacKillop Seasons) 培訓和支援專業人員在學校和社區組織中執行我們的小組計劃。