

# 如何照顾 丧亲的自己



SINGAPORE  
**HOSPICE**  
**COUNCIL**

新加坡慈怀理事会



## 如何照顾 丧亲的自己

失去至亲之后，我们难免会感到无比的伤痛。即使死亡在意料之中，我们仍然会觉得哀伤。当我们处理完所有的相关事宜，筹办了所需的仪式(如丧礼、葬礼、火化)，并回归到日常生活，哀伤的感觉或许会变得更加强烈。

---

### 哀伤常见的反应

#### 情绪方面

- 震惊
- 难以置信
- 麻木
- 内疚
- 空虚感
- 担忧
- 释怀
- 煎熬
- 难过
- 愤怒
- 畏惧
- 无助感
- 烦躁
- 平静

## 生理方面

- 肢体麻痹
- 心神不定
- 失去胃口
- 失眠
- 嗜睡
- 疲劳
- 头痛
- 胸口纳闷
- 肌肉紧绷
- 心悸
- 肠胃不适

## 思想方面

- 思绪混乱
- 感到自责
- 感到不公平
- 无法集中精神
- 回忆过去

## 行为方面

- 哭泣
- 自理不当
- 无法完成日常工作
- 疏离他人不作交流
- 对日常活动失去兴趣
- 沉迷于逝者遗物

## 精神方面

- 对上帝或其他更高权力者感到愤怒
- 质疑自身的信仰和人生意义



## 每个人所经历的哀伤程度都不一样

哀伤的程度并没有所谓的对或错。有些时候我们也许会豁然开朗，有些时候也可能会悲痛不宜。外表坚强的人并不一定比流泪的人所感受到的哀伤少。哀伤的程度会被许多因素影响，这包括：

- 死亡前所发生的事情
- 你与至亲的感情和关系
- 你所拥有的支柱：家庭，社会和宗教
- 你的个性
- 你曾经经历的失落与伤痛
- 在哀伤期间，从其他方面同时承受的压力

## 哀伤期没有固定的时限

不要给自己设时间限制，应给予自己充足的时间去抚平失去至亲的伤痛。有些人或许很快就能适应新的生活作息，但也有人需要花较长的时间和努力才能做得到。许多人在失去至亲数年后仍然会感到难过，这种情况并不少见。

## 死亡带得走生命，却带不走你与你至亲的关系

死亡或许能从你的身边把你的至亲带走，但你与他所共同拥有的珍贵回忆将永远留在你的心中。请凭着内心的力量和外在的支持坚强地活下去。若你愿意，你可以与他人分享你们之间的珍贵回忆。

## 你该如何帮助自己度过哀伤期？

你可以考虑采取以下方法帮助自己度过哀伤期：

- 你或许会不断地责问自己一些问题，例如：为什么我不早点呼叫医生帮忙？为什么我不花多点时间陪他？为什么他需要死？我是不是能为他多做点什么？一直沉浸在过去会给你带来痛苦。虽然你必须勇敢地面对你的内疚和遗憾，但你也需要给自己空间走出过去，才能迎接未来的生活。
- 给予自己时间找回生活的重心和方向。每个人哀伤的经历都不一样，不要与他人比较。
- 善待自己。不要强迫自己在一定的时间内走出哀伤。
- 你可能需要学习新的技能或扮演新的角色，例如：你可能需要承担已故父亲看护者的责任，照顾年迈的母亲。从简单的任务着手，再根据适合自己步伐的节奏慢慢增加难度。

- 在你新的日常作息里，腾出一些“个人时间”。利用这时间好好放松自己或怀念你的至亲 - 听一些你喜欢的歌曲，写信，做一些你们曾经一起做过的事。
- 照顾自己的身心。好好休息，摄取健康有营养的食物，参加一些活动或做些简单的运动以保持身体健康。
- 与家人朋友共处。当你与信赖的人分享你的伤痛时，你或许更容易释怀。若你需要任何帮助，请随时告诉他们。

你的伤感和失落感会在生日，结婚纪念日，死亡周年，或任何重要的节日时加剧。你可以考虑为这些节日的到来预先做好准备，策划如何以自己的方式度过这些纪念日。若你不想参加一些节日活动，你可事先通知你的朋友或家人。

## 当你的哀伤成为别人的担忧时

虽然我们鼓励大家给予自己时间去哀悼失去的至亲，并强调每个人所需要的时间和哀伤程度都不一样，但若你经历以下的症状，或了解你的人发现你有这些症状，你或许需要寻求一些专业援助，帮助你度过这哀伤期。

- 长时间无法如常作息
- 过度地执着于至亲离世的痛楚
- 过于强烈的伤痛、愤怒、怨恨和愧疚
- 忽略个人的自理、卫生、仪容
- 滥用物品——如酗酒、吸毒或染上其他恶习
- 产生幻觉
- 持续性地感受生活毫无意义与希望
- 无法从生命里找到乐趣、正面的情绪和意义
- 长期性地脱离社交活动，以及
- 产生轻生或自残的念头

寻求专业援助能帮助你更好地度过哀伤期。以下是一些为丧亲者提供专业服务的机构：

### 雅西西慈怀病院悲伤与丧亲关怀

为社区中的丧亲人士提供哀悼和丧亲服务

[www.assisi hospice.org.sg](http://www.assisi hospice.org.sg) | WhatsApp 短讯: 9787 9890

### 儿童癌症基金会

因患癌而丧亲的儿童和家属

[www.ccf.org.sg](http://www.ccf.org.sg) | 电话: 6229 3701

### 辅导与关怀中心

需要丧亲辅导服务的人士

[www.counsel.org.sg](http://www.counsel.org.sg) | 电话: 6536 6366

### 华美教育辅导中心

50岁以上的丧亲长者

[www.tsaofoundation.org](http://www.tsaofoundation.org) | 电话: 6593 9549

### 海悦辅导中心

18岁以上，需要丧亲辅导的人士

[www.ojoy.org](http://www.ojoy.org) | 电话: 6749 0190

### 乐龄辅导中心

50岁以上的丧亲长者或他们的家人/看护者

[www.sagecc.org.sg](http://www.sagecc.org.sg) | 电话: 1800-555 5555



### 援人协会

因自杀而丧亲以及有自杀念头的人士

[www.sos.org.sg](http://www.sos.org.sg)

电邮: [pat@sos.org.sg](mailto:pat@sos.org.sg)

电话: 1-767 (24小时热线)

### 进觉福利协会

经历失落的个人和家庭

[www.viriya.org.sg](http://www.viriya.org.sg)

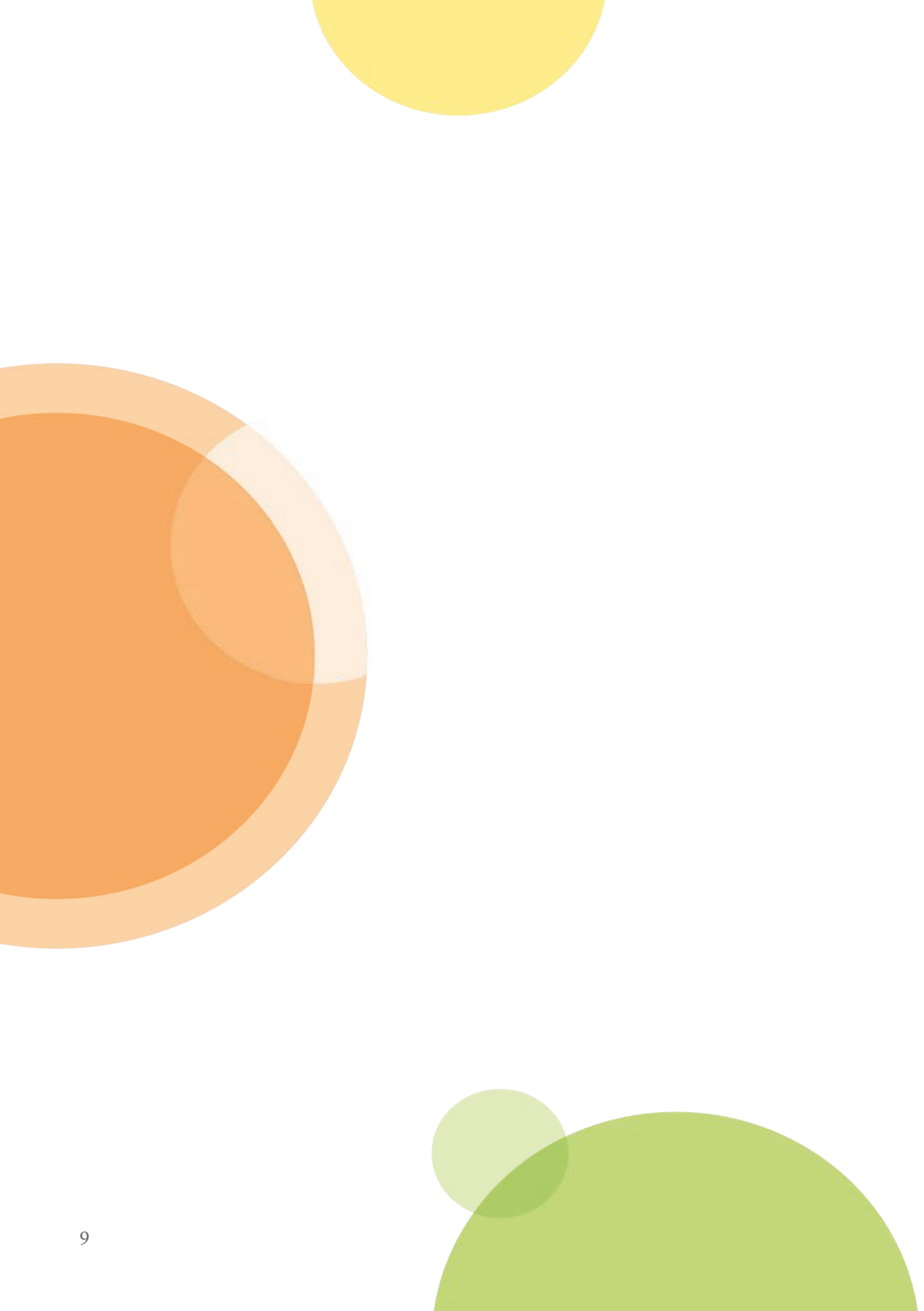
电邮: [griefsupport@viriya.org.sg](mailto:griefsupport@viriya.org.sg)

电话: 6285 8033

### 孀妇爱心协会

丧偶妇女与子女

[www.wicare.org.sg](http://www.wicare.org.sg) | 电话: 6354 2475 / 9616 5091





版权所有©2020 新加坡慈怀理事会

于2020年6月首次出版：

新加坡慈怀理事会

535 Kallang Bahru, #03-09

GB Point, Singapore 339351

电邮：[info@singaporehospice.org.sg](mailto:info@singaporehospice.org.sg)

网址：[www.singaporehospice.org.sg](http://www.singaporehospice.org.sg)

电话：6538 2231

2024年9月更新

免责声明：此手册仅供参考，并不能取代专业的医疗建议。请浏览我们的网站了解最新资讯。



**LIVE**  
**WELL**  
活得精彩 走得自在

主办机构:



SINGAPORE  
**HOSPICE**  
**COUNCIL**

新加坡慈怀理事会