

哀伤- 识别及应对的策略

如何识别:

哀伤可因各种各样的失去而发生，不仅仅只是失去一个亲人。另外的失去可能包括：

- 搬离你的家乡
- 工作变更或失业
- 恋情破裂，分手或离婚
- 失去了一段亲密的友谊
- 变卖家族房产
- 父母离异
- 宠物去世
- 金融债券亏损
- 流产或堕胎
- 自我身体健康出现大的变化
- 被大学或大专劝退
- 重要课程挂科
- 博士资格考试不及格

本文主要针对失去亲人的哀伤，但是很多应对方法也适用于其他失去所带来的悲伤。

有许多变量会影响你的哀伤经历，其中包括：

- 你与这个人曾经是如何建立联系的
- 与死者的关系有多健康
- 在这段关系中是否有未解决的问题
- 死亡时突然发生的还是渐渐进行性的
- 死亡的确切性质（即疾病，事故，自杀，他杀）
- 死者的年龄
- 你的后援团
- 你的个性
- 与哀伤相关的文化习俗
- 你曾经经历的生老病死数量及类型
- 在你的人生中你从死亡中学到了什么
- 你关联死亡的宗教信仰
- 你在面对死亡时经历的其他压力
- 你与死者的关系类型（即父母、配偶、子女、伴侣、亲戚、朋友、老板等）
- 面对死亡前，你的情绪状态
- 你所失去的东西或人对你的重要程度

由于很多因素都会影响到哀伤的过程，你可以知道为什么你对死者死亡的反应会是独一无二的，其他人都无法完全理解。

哀伤往往被概念化为分阶段发生，正如 Elisabeth Kubler-Ross 在 1969 年首次描述的。她所概述的阶段包括：否认，愤怒，谈判，抑郁和接受。从那时起，许多其他阶段模型一级开发了多达十个阶段。然而最近的文献质疑了哀伤阶段模型的实用性，因为不是所有人都经历这些阶段，并不是每个人都以相同的顺序经历哀伤，并且许多人不停重复循环这些阶段。将哀伤描述为具有共同感受，反应和症状可能会更有帮助。这些包括：

情绪反应：

- 震惊
- 不相信
- 否认
- 伤心
- 愤怒（对上帝，死者，自己，或者对世界的不公）
- 愧疚
- 害怕
- 焦虑
- 麻木
- 怀念
- 默然
- 空虚
- 愤恨
- 无助
- 解脱

心理反应：

- 困惑
- 记忆力问题
- 无法集中精力
- 失去理性的思考
- 极度活跃
- 不真实感
- 对死者的恋恋不舍
- 丧失目的
- 与死亡有关的梦或噩梦
- 产生死者依然还在世的错觉

生理反应：

- 失眠/过度睡眠
- 喉咙紧缩感
- 颤抖
- 失去食欲/过度进食

- 身体不同部位感到疼痛
- 恶心呕吐
- 疲惫
- 惊恐发作

社交反应：

- 孤独
- 感到与他人隔离
- 感到被抛弃
- 独处
- 易被激怒
- 对日常社交互动兴趣减弱
- 不想去上班/上学

信仰反应：

- 对上帝感到愤怒
- 失去信仰
- 更加依赖上帝或宗教
- 与上帝谈判

记住，以上这些感受，症状以及反应在我们经历失去亲人的时候都是正常和常见的。提醒自己即使这些变化是强烈的，但是你没有变“疯”，这些变化在这种情况下是很正常的。

应对策略：

1. 理解不是所有人都会知道如何去帮你

不幸的是，因为有很多关于处理失去的错误信息，很多人根本不知道如何来帮助你。这并不意味着你不应该尝试去得到他们的支持，但当他们无法给你你需要的帮助，不要太过难过或者太失望。你周围的人遇到的一些困难包括：不知道对你说些什么，对讨论感受感到不舒服，一般，会把你的哀伤放一放，感觉需要改变一个话题，觉得保持忙碌是处理你悲痛最好的方式，感觉他们他们可以用智慧的层面是说出你的痛苦，甚至不能使用“死亡”这个词，或者暗示你需要简单的保持你对上帝的信念

2. 为自己的康复负责

在我们的社会，我们已经相信其他人或事件（我们能够控制之外的）应该对我们的感觉负责。我们总是发表像“他让我很生气”或者“我不敢相信她竟然这么对我，她毁了我的一天”的陈述。同样，缺乏责任感可以使用与哀伤的过程。然而，如果让别人为我们的感受负责，那他们也就负责结束我们的这种感受，使该过程在我们的控制范围之外。因此，如果一个失去应该对我们的痛苦负责，我们也会感到很难控制自己恢复，因为我们没办法去弥补失去。相反，我们必须要对我们的感受负责，包括失去的痛苦。积极利用这个讲义中的一些策略，这是对您负责自己恢复过程的很好的方式。

3. 你的人生将会改变，接受这一点

重要的是要记住，我们会因亲人的逝去而永远改变。我们的生活将会永远受到影响，但好消息是，哀伤也可以产生显著的心理和精神上的成长，这取决于我们如何处理它。我们可以从失去中愈合，当初那些痛苦会消失，但他会永远留下感情上的伤疤。哀伤被很多人定义为伴随一生的漫长过程。它会影响人生方向，甚至你的身份。此外，在死亡中，你与你爱的人建立了新的关系，不是基于他们的身体，而是他们的记忆与灵魂。

4. 辨别那些关于哀伤的传言

我们所有人都收到过关于死亡或者濒临死亡的消息和信息，但不幸的是，很多我们知道的应对方式并没有那么有用。试着去确定你是否相信任何以下关于悲伤的错误信息或传言，并试着验些想法。

传言：哀伤的目标是为了“渡过”或者“放手”逝去的人。

事实：健康的哀伤更多的是如何与逝去的人建立联系，并且学会如何消化悲伤让自己的生活能继续下去。

传言：只要忽视或者隐藏痛苦，然后痛苦就会随着时间消逝。

事实：通过承认与经历这些痛苦，是走出痛苦的最快的方式去

传言：时间会抹去所有伤痕，包括哀伤。

事实：时间并不一定能将我们推出哀伤阶段。我们在这段时间所做的举动，才是关键

传言：变得坚强（尤其对他人）是走出哀伤最好的方式

事实：允许自己变得脆弱，与我们的情感接触，使我们能够走出哀伤的过程。

传言：哀伤的时候最好独处

事实：别人的支持对哀伤阶段有帮助

传言：如果你失去了某人或某事物，找到一个替代品然后一切都会变好

事实：很多失去并不能轻易被替代，尤其当失去的人或是对自己有很大关系。

传言：处理失去的最好方式就是让自己变得很忙

事实：给你自己一些时间去悲伤是最有帮助的，虽然这可能意味着要腾出一天或者一礼拜。

传言：哀伤通常持续一年

事实：有很多因素会影响哀伤的过程，时间框架就会有很大不同

传言：如果你没有流泪，那你对逝者或者你忍受的失去并没有那么在乎。

事实：面对失去有很多不同的反应，哭泣只是其中的一种而已

传言：哀伤出现在能预期的阶段并且顺序一致

事实：新的哀伤模式挑战了阶段模式，把哀伤看做包含了很多情绪及反应来来去去，就像海浪一般。

传言：流泪代表了脆弱

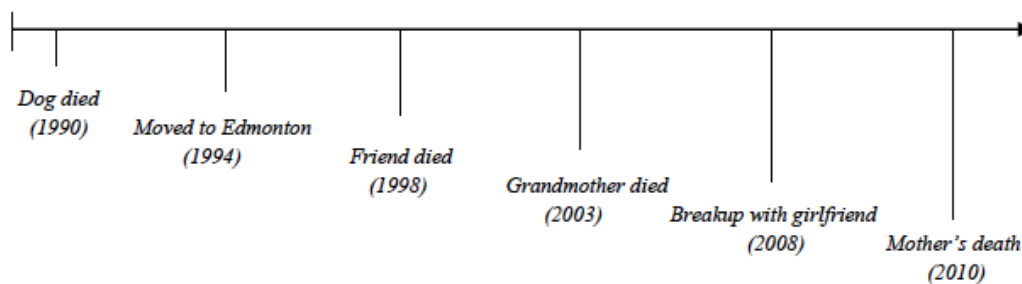
事实：眼泪是一种健康的宣泄失去的方式，它可以起到放松紧张身心的作用。

5. 分享你的感受

当我们悲伤时，比任何其他事情更重要的是能够向你信任和重视的人打开你的心房（或者更多的人）。如果你坚持隐藏自己所有的感情，则不会也不能治愈。这对于不习惯谈论情感的人来说可能是非常不同的，但同样有益。情感表达只需要诚实。谈论你想念的，你不想念的，你对共同的希望和未来梦想的迷失，你的孤独，愤怒和悲伤。

6. 绘制一个线图，记录你经历的失去

在你的一生中，你可能经历了很多失去。花些时间在一条时间线上写下这些失去。例如：



当你完成这个图，花些时间去想想你从每个失去中学到的东西。与支持你的朋友，家庭成员或者顾问分享这些也许是有帮助的。这将帮助你理解你对最近的失去的反应，并帮助自己克服任何无益的信念或错误信息。

7. 给你爱的人写封信

我们会陷入哀伤无法自拔，有一部分原因是因为我们和爱的人在关系上还有情感上的缺失。为了尝试并且圆满这段关系，写一封不会被回复的信会很有帮助。这可能包括我们所做或所说的，或没有做或说的失去，那些我们后悔的；我们需要原谅别人的事情；和“我为你骄傲”或“我爱你”等情感陈述。通过表达这些陈述，我们最后可以为这种关系在情感上画上圆满的句点，并作为一次情感流露的体验，而不仅仅是一次理性层面上的练习。这封信需要诚实的去完成，并且写的时候当做你爱的人仍然活在世上能与你交谈。把你的信读给在你哀伤中最支持你的人听也会很有帮助。

8. 参与悲伤仪式

有一些仪式可以帮助你在悲伤的过程，包括葬礼或纪念活动，守夜和祷告活动。你也可以去尝试其他更独特的仪式，例如访问公墓，在特殊的日子点亮蜡烛，撒下死者的骨灰或释放气球，作为说再见的方式。这些都是健康的哀伤方式。然而，一些仪式可能太僵硬或夸张，事实上，是不健康的表达损失的方式，如建立一座神殿或在逝者死后保留他们的房间。这些仪式可能会让你陷入过去，

不能融入现在的生活。

9. 在精神/宗教信仰练习中找到慰藉

拥有精神或宗教信仰的巨大好处之一是，他们可以为处理任何类型的逆境提供极大的安慰，特别是当涉及死亡等问题时。根据你的信念，你可能会强烈地感觉到你所爱的人将走向一个更美好的地方或超越他们在地球上的实际存在。这可能意味着有一天有机会与你的亲人团聚。同样，仅仅是去教堂，祈祷，与神职人员交谈或打坐的行为可以提供相当的慰藉来处理你的悲伤。

10. 把你的精力集中在自我保健活动上

为了应对任何高度情绪化，特别是悲伤的事情，你必须专注于基本的自我护理活动。这些包括获得充足的睡眠，确保你的饮食健康和平衡，定期锻炼，并在一天中建立有趣的活动。当人们悲伤时，自我照顾往往被忽视，因为人们感到压抑，没有能量或意志来照顾自己。不幸的是，这会使你的痛苦更糟，因为我们的身体感觉如何影响我们的情绪。

11. 减少对自己的一些期望

失去之后，重新评估你对自己的期望，这在各种生活活动方面是非常有帮助的。如果你在工作，考虑短期减少你的工作时间。如果你正在修读五门课程，考虑只修读四门也不是行不通。如果你习惯了做很多志愿者，也许这个学期你给自己更多的时间去自我照顾。你减轻了多少负载与承受多少悲痛情绪很有关系。如果你与你悲伤的人的联系非常有限，那么你可能不需要这种调整。

12. 暂停主要生活的决定或改变

当你在经历悲伤和许多情绪的痛苦时，做出重大的生活改变或决定，往往是一个糟糕的时间段。考虑到我们可能遇到的所有潜在的情绪，症状或反应，我们清楚地看到问题或情况的能力常常减低。让事情安定下来，如果可能，可以避免以后会后悔的潜在的选择。

13. 让自己沉浸在任何潜在的幸福中

虽然悲哀感通常涉及悲伤，随着日子，星期和月份的流逝，你可能有时间或一段时间重获幸福。你不要感到内疚。你不需要总是觉得不好，去尊重死者。事实上，他们希望你开始享受生活。回归的幸福是你的礼物，表明你正以一种健康的方式慢慢适应失去。

14. 了解周年纪念，生日，节假日和转折点可能带来的影响

主要活动，如周年纪念日，生日或节假日，是一种方式去加强我们对逝去亲人感情和回忆。过去庆祝的回忆自然是一种方式，更生动地提醒了我们失去了什么。因为这些往往是我们在过去与我们所爱的人度过的时光，我们更加意识到我们的失去并且在未来会想念。不要惊讶，如果你的感觉加强，运用它作为一个机会去庆祝你与你的过去。也许你需要有仪式或访问他们的坟墓。无论你想什么，你觉得你需要，那一天就去做吧。

15. 以一些创意或有意义的方式荣誉你的爱人

以创造性的方式表达自己，可能是你治疗之旅中非常重要的一部分。根据你的感觉，采取的表达类型可能有很大的不同。它可能涉及创建一个你亲人的照片和纪念品的剪贴簿，以保持和你的联系。它可以是你所有最喜欢的回忆，你所爱的人的杂志。它可能涉及创造某种类型的艺术品，无论这是画或某种雕塑。你也可能想和朋友和家人见面，一起回忆你们对死者的所有幸福的记忆。

16. 如果你需要，花点时间独处

单独一人的时间可能是你治疗之旅的重要部分。死亡让我们反思我们所知道和珍视的所有东西。它让你质疑你自己的死亡和生活意义和生活目标。这个过程可能需要你的一部分真正的反思，有时只能自己做。

17. 耐心地对待你的悲伤

意识到处理失去既不容易也不完全可预测，并且悲伤过程的长度很难估计。取决于之前在此概述的许多因素你经历的悲伤的长度可能是几个星期，几个月或几年。试图加速这个过程不太可能有帮助，并可能最终导致哀伤未能克服。了解如果你允许自己真正感受到痛苦，痛苦很少是无止境的，它的强度通常会随着时间的推移而下降。然而，试图避免痛苦，并不是一个有用的策略。

18. 加入互助小组

找到能够理解你在经历重大失去之后的人可能很困难，这就是为什么支持团队可以这么有帮助。一个正经历哀伤的人，有亲身体验并且理解你可能会遇到的情绪，并可以反过来给你一些你需要的支持。在亲人失去后你会感到非常孤独，这种孤立的感觉只会使你的痛苦更加复杂。您可以网上搜索，获得亲属丧亡组织(Bereavement Group)的联系信息;电话给医院，殡仪馆或临终关怀;或心理联系心理咨询服务。

19. 寻找专业帮助

如果你的哀伤情绪对你来说太难处理了，不要害怕去寻求专业的帮助或支持。这可以通过大学咨询师或心理医生，哀伤信息会议或研讨会，或专门从事哀伤咨询的人。寻求帮助是一种能力，而不是弱点，任何人都可以与哀伤的经历斗争。此外，有很多关于如何应对悲伤的书籍和影像资料在那里，这可能有帮助。加拿大精神健康协会也可以帮助您获得信息和支持，他们的网站是www.cmha.ca。

Written by Dr. Kim Maertz
Mental Health Centre
University of Alberta