

# 告别哀伤

死亡也许是人生中最难面对的告别

但亦是每个人或迟或早都须要面对的

离世的至亲纵然像风筝般远去

但风筝的线并没有断

彼此的联系亦不会因为死亡而终结

希望以下的方法可以帮助你适应亲人的离世

## 当至亲离世后

哀伤是至亲离世后的正常反应

哀伤反应及其强烈程度因人而异

处理哀伤的时间都不会一样

有些人会快一点

有些人则会慢一点

心情有时还会像过山车般，时好时坏

尤其是丧礼之后或是特别的日子

例如生日、死忌、纪念日或节日等

每个人的哀伤经历都是独特的

不需要跟别人比较或是批评别人

只要跟随自己的步伐去适应便可以

## 处理哀伤的方法

跟你信任的人分享经历及感受

出席丧礼或哀悼仪式，跟逝者道别

说出未有机会说的话

或是送上最后的祝福

选择适合自己的方式去抒发情绪

逐渐回复生活规律

学习新的技能或发掘兴趣来适应新的角色

继续跟至亲保持心灵上的联系

例如透过翻阅相片、拜祭逝者

或以逝者的人生观或价值观去继续人生旅程

珍惜跟亲友相处的时间

开放心扉，结识新的朋友，扩大社交圈子

## 当哀伤变得不能承受

不过如果出现以下的情况，例如

过度悲伤、苦涩、愤怒、内疚、麻木

感到空虚或失去人生意义

持续的怀念或渴望

重复想着逝者 / 死亡

或是对逝者只有负面的回忆

即使过了一段长时间，仍无法接受至爱的离世

失去参与活动或社交的兴趣和动力

未能找到人生的新角色

过分逃避令自己忆起逝者的人或事

无法信任他人

经常感到孤单或疏离

甚至想追随逝者一同死去

如果有以上的情况

并严重影响情绪或者日常生活

就必须立即寻求医生或专业人士的协助

让我们借着风筝的线

告诉逝者我们正学习适应别离、处理哀伤

同时将思念及祝福送给远方的他 / 她