

告別哀傷

死亡也許是人生中最難面對的告別

但亦是每個人或遲或早都須要面對的

離世的至親縱然像風箏般遠去

但風箏的線並沒有斷

彼此的聯繫亦不會因為死亡而終結

希望以下的方法可以幫助你適應親人的離世

當至親離世後

哀傷是至親離世後的正常反應

哀傷反應及其強烈程度因人而異

處理哀傷的時間都不會一樣

有些人會快一點

有些人則會慢一點

心情有時還會像過山車般，時好時壞

尤其是喪禮之後或是特別的日子

例如生日、死忌、紀念日或節日等

每個人的哀傷經歷都是獨特的

不需要跟別人比較或是批評別人

只要跟隨自己的步伐去適應便可以

處理哀傷的方法

跟你信任的人分享經歷及感受

出席喪禮或哀悼儀式，跟逝者道別

說出未有機會說的話

或是送上最後的祝福

選擇適合自己的方式去抒發情緒

逐漸回復生活規律

學習新的技能或發掘興趣來適應新的角色

繼續跟至親保持心靈上的聯繫

例如透過翻閱相片、拜祭逝者

或以逝者的人生觀或價值觀去繼續人生旅程

珍惜跟親友相處的時間

開放心扉，結識新的朋友，擴大社交圈子

當哀傷變得不能承受

不過如果出現以下的情況，例如

過度悲傷、苦澀、憤怒、內疚、麻木

感到空虛或失去人生意義

持續的懷念或渴望

重複想著逝者／死亡

或是對逝者只有負面的回憶

即使過了一段長時間，仍無法接受至愛的離世

失去參與活動或社交的興趣和動力

未能找到人生的新角色

過分逃避令自己憶起逝者的人或事

無法信任他人

經常感到孤單或疏離

甚至想追隨逝者一同死去

如果有以上的情況

並嚴重影響情緒或者日常生活

就必須立即尋求醫生或專業人士的協助

讓我們藉著風箏的線

告訴逝者我們正學習適應別離、處理哀傷

同時將思念及祝福送給遠方的他／她