

陪伴他人度過悲傷



轉變與失落是人生不可避免的一部分，但有些轉變的考驗較大（例如親人去世/「哀傷事」、分居、離婚、長期疾病等）。每個人的反應不同，有時我們不知道該如何應對。這份指引可以幫助你支援正在悲傷中的伴侶、親人、同事或朋友。

甚麼是悲傷？

悲傷是我們在生活發生重大轉變和失落後，對經歷到的傷痛所作出的正常而自然的反應。悲傷會影響我們的情緒，亦對身體有實質影響。悲傷會挑戰我們對自己和世界的想法，包括我們的價值觀和信仰，並且常常會影響我們的人際關係。

我們如何表達悲傷？

悲傷的方式沒有對錯之分。有些人坦然表達傷痛，其他人則較含蓄。每個人體驗悲傷的方式都是獨特且個人的。

以下是一些可能出現的反應：

情感

- 哀傷
- 焦慮、焦躁和情緒失控
- 憤怒、沮喪或幻滅。

思想

- 不願接受現實
- 思維混亂
- 存在感或冷漠感
- 沉溺於悲傷。

行為

- 表達強烈情緒、掩蓋情緒或情緒起伏不定
- 難以專注或完成日常任務
- 強迫性忙碌
- 精神恍惚
- 重遊舊地並固守遺物
- 迴避令自己想起舊事的事物。

身體反應

- 睡眠與食慾變化
- 消化問題
- 身體疼痛
- 無精打采。



悲傷的過程

悲傷是一個充滿挑戰和複雜的傷痛期，但它是生活的正常組成部分。重要的是要記住，悲傷的人並不是「不適」，但他們需要適當的支援與善意。

在思考如何最妥善地支援他們時，將悲傷反應理解為一個過程或旅程可能會有幫助。

要走過悲傷的旅程，我們需要：

時間

- 有機會暫時放下責任，抽出一些「休息時間」來感受悲傷或休息
- 不對悲傷「應該」持續多久設限。

安全空間

- 當情緒湧現時，確保自己有安全空間可以退避
- 確認自己的感受和反應是正常的
- 以安全的方法表達各種強烈情緒（如悲傷、憤怒、恐懼、內疚或幽默），不傷害自己或他人
- 有機會談論情緒和反應，而不被評判或批評。

陪伴

- 有人聆聽——聆聽往往比知道說甚麼更重要
- 至少有——一個人可以一起哭泣、發洩、反思，有時一起笑，或只是安靜地陪伴
- 陪伴——有時是陪同辦事、處理任務，或一起散步、吃飯、去音樂會，或參與藝術創作。

支援

- 實際的支援，幫忙處理日常責任以減輕壓力，為悲傷騰出情感空間
- 對失落的承認以及來自更廣泛社交圈的接納、同理心和善意行為。

不論你正陪伴某人度過悲傷的日常起伏，還是從遠處關心，都可以表明你願意傾聽，但不要強迫他們說話或分享。根據悲傷者的需求調整你的關心方式，如果對方需要獨處空間，請了解對方並非針對自己。

定期關心他們的情況，包括在失去親人後的數月。請記住，雖然隨著時間推移，痛苦的強度可能減輕，但悲傷可能永遠不會完全消失。

更多社交及情緒安康支援

成長季節 (Seasons for Growth Adult Program) 成人計劃是一項循證教育計劃，為尋找指引的成年人提供安全空間度過失落與悲傷的過程。這個小組計劃由受過培訓的「同伴」帶領，使用四季的豐富隱喻，透過安全的創意學習活動練習新的思考和應對轉變與失落經歷的方式，增強保護因素（建立個人韌力），同時減少風險因素（如孤立）對心理健康和安康的影響。

癒合季節計劃 (Seasons for Healing Program) 為澳洲原住民及托利斯海峽的成年人提供文化上安全的支援，結合教育、文化和治療方法，幫助失落與悲傷的癒合。

實用支援連結：

[保持精神健康支援目錄 \(Keeping Spirit Strong Support Directory\)](#) 為經歷失落和悲傷的原住民家庭及社區提供支援。

支援兒童和青少年度過悲傷。

聯絡我們

1300 379 569 | info.seasons@mackillop.org.au