

## 带着悲伤生活

悲伤是对死亡或其他重大损失的自然反应。悲伤不会很快消逝。失去亲人后，要花很长时间才能从悲伤中走出来。

每个人的悲伤经历都有独特性。以下是失去亲人后通常经历的悲伤阶段。您可能没有经历所有这些阶段，您的悲伤阶段也可能有不同的顺序。在您逐渐克服悲伤情感的过程中，有很多自然的表达悲伤的方式。没有任何书籍或悲伤治疗师能够准确地预测或规定一个人在悲伤的过程中会经历或应当经历的情感。

### 震惊

很多人在失去亲人后最初会感到震惊，他们会说“我感到麻木”之类的话，没有流泪或表露情感。另一些人从未经历过长时间的震惊。他们会立即表达情感。重要的是要有耐心，让人们逐渐接受失去亲人这一现实。

### 情感宣泄

您在某个时候开始接受失去您所爱的人这一事实，并感受到悲痛。重要的是不要否认或试图隐藏这些感觉。隐藏的情绪往往会在日后以不健康的方式表现出来。

### 沉湎于失去的亲人或危机

尽管您努力去想其他的事情，但可能会发现很难转移对逝者的思念。这并不罕见，通常会随着时间的推移变得较容易接受。

### 敌意反应

您可能会发现自己对以前不会让自己感到烦恼的事情非常生气。这种感觉可能令人惊讶，而且非常令人不安。这些感觉常常使人们感到自己快要发疯了。愤怒可能是针对医生、护士、上帝，有时甚至是针对逝去的亲人。

通常，对于没有或无法提供您期望的情感支持的家庭成员，您可能会有受到伤害或敌对的感觉。愤怒和敌对是正常现象，应该作为事实被接受。但是，重要的是要了解，愤怒实际上是因为失去亲人的原因，而并非任何特定的个人行为所致。

### 内疚

悲伤时几乎总会伴随着内疚感。我们想到有很多事情原本可以做、但却没有做。我们会责备自己疏忽大意。内疚是正常的感受，应该被视为正常的反应。他人的宽慰很少会有帮助，只有等到我们准备好倾听才会有作用。

### 抑郁

您可能会感到绝望、孤独和无助；任何事情似乎都失去了价值。如果您独居或几乎没有家人，这些感觉可能会更加强烈。当您感到沮丧时，通常不爱与人交往，打破生活常规。失去亲人后的生活似乎是一个噩梦，这是正常现象。他人的尊重和持久的关怀将帮助我们重新融入社会。

## 身体与情感困扰的症状

人们在不同的时期会以各种不同的方式感到悲伤。困扰的症状可能会一波一波地袭来。最常见的身体困扰征兆是：

- 失眠
- 透不过气来
- 窒息感
- 呼吸急促
- 万念俱灰的感觉
- 乏力（“几乎无法上楼梯”或“提不动任何东西”）
- 消化系统症状和食欲不振

与身体征兆密切相关的可能是某些情绪症状。这些情绪障碍可能令人感到恐惧，但实际上很正常，其中最常见的症状是：

- 梦幻感
- 与他人情感疏离 - 感觉没有人真正在乎或理解
- 感到恐惧、自我毁灭的想法、逃跑或逃避的愿望。

## 悲伤过程受到很多问题的影响

亲人逝世的影响取决于多种因素的组合，其中包括：

- 来自家人、朋友和/或社区的支持
- 亲人何时何处去世以及如何去世
- 您与去世的亲人的关系
- 去世过程中您与去世者接触的密切程度
- 您以前应对死亡的经历

## 带着悲伤生活

我们逐渐学会在失去亲人后继续生活。我们仍然会怀念他们，仍然会爱他们，但是伤口开始愈合，我们开始继续生活。只要有耐心，并将悲伤过程视为必要的过程，在周围人的支持下，我们可以重新开始新生活。