

各地资源

同情之友

www.compassionatefriends.org
(877) 969-0010

反酒驾母亲

www.madd.org

国家罪案受害者中心

www.victimsofcrime.org
(202) 467-8700

全国家庭暴力资源中心

www.nrcdv.org
1-(800) 799-7233

全国性暴力资源中心

www.nsvrc.org
(877) 739-3895

罪案受害者办事处 www.ovc.gov

被杀害儿童父母

www.pomc.org
(888) 818-7662



本材料是由美国联邦调查局与宾夕法尼亚州立大学协议合作撰写。

本信息并非用来替代专业心理疗伤。

U.S. Department of Justice
Federal Bureau of Investigation



应对悲伤

生活中你永远无法从容面对爱人的突然离去。对于这样的晴天霹雳，我们每个人都会有自己不同的反应。这些反应也许即特殊又反常。你会感觉力不从心，仿佛伤痛不会随时间而逝。



克服悲伤的实际建议

当您起初收到死亡通知书的时候，也许会不知所措，震惊，彷徨或是难以置信。您试图接受即来的信息同时又有诸多疑问。当您接受这些讯息的时候，您的感官会变得异常敏感。很多人非常清楚地记得当时的所闻，所听，所见，所触和所尝。您的心跳会加快，血压会增高。适时地，就好像过山车一样，您会体验到恐惧，愤怒，迷茫，惭愧，内疚和伤感。您会变得精疲力尽。如果长时间都处于上述感受，建议您向专业人士咨询。从悲痛中走出来并非易事，需要时间。每个人对创伤的反应也不尽相同。无关对错，千万不要苛求自己和他人

- 询问问题。您也许想了解有哪些帮助可以提供，接下来会发生什么。清楚地了解善后事宜可以更好的应付新环境下的压力。
- 携带笔记本，记录想法和问题。好记性不如烂笔头。
- 如有可能，推迟做出重大决定。或许您认为需要些大的改变让自己感觉好些。但其实不然。给自己多些时间从紧张的时期调整过渡出来，再对生活做下一步考虑。
- 记得调整呼吸，闭上双眼，深吸一口气，慢慢呼出。重复这些动作直到自己完全冷静下来。
- 让生活简单一些。列出自己对生活的责任，看看哪些是绝对必要的，哪些可以暂缓，哪些可以完全忽略。
- 保重身心。健康饮食并经常运动。运动可以改善心情，帮助睡眠。
- 避免饮酒和使用毒品。这些行为无助于长久有效的治疗伤痛。
- 制定新的作息时间表。
- 避免频繁活动虚耗自己。

- 随身携带好友的电话号码。在焦虑和惊慌时联系他们。
- 向值得信任的朋友寻求讯息，意见和帮助。
- 需要时寻求专业帮助。就好比训练有素的医生和护士可以治疗人的生理疾病，经过培训的专业人士可以帮助失去亲人和爱人的人们克服和走出阴影。