

生命垂危病人的 关爱照顾



丧亲之痛 — 生命逝去，但亲情永存

丧亲之痛，也就是当亲人已逝，不再与您为伴，而您仍将学着继续生活下去的人生阶段。此时亲人虽逝，却仍是您生活的一部分，只不过方式有所不同。而每个人的经历也不尽相同。伤痛或无止日，且让时间抚慰心灵。

当您关爱照顾的人去世，您可能会感受到诸多的情绪波动，或因丧亲而哀毁骨立，或因亲人从病苦折磨中解脱而慰藉，抑或二者兼而有之。这些都是自然的悲伤反应。本资料与经历过丧亲之痛的照顾者共同编写完成，他们分享了自己的经历，讲述如何帮助自己走过悲伤哀痛的故事。

情绪

- 纵使心里再有准备，也令人难以承受
- 我感到失去了目标
- 她去世时我不在身边，我感到无比内疚
- 我的精神受到打击，不时感到压抑沮丧
- 我感到心力交瘁、焦虑不安
- 当他们将仪器移开，服务人员也不再上门，我觉得无法接受
- 身处拥挤忙碌的场所，比如购物中心时，我感到不知所措，因为在照顾期间，我与社会是如此地隔绝
- 你的所见所闻会引发情绪波动，例如听到某些音乐。

在 澳 大 利 亚 我 们 重 视 和 支 持 所 有 的 照 顾 者

行为

- 走出家门并不容易，因为照顾期间我几乎足不出户
- 我变得异常健忘
- 我时常哭泣
- 一切停滞了下来。我无所事事，倍感孤单
- 重新开始生活可能很不容易。心中留下了一个巨大的空洞。

其他反应

- 朋友们也许想帮忙，但他们不知道怎么帮
- 亲朋好友也许不想听你诉说感受，这让人非常难受。通常他们会提及另一位挣扎于生死之间的人
- 过一段时间朋友们不愿意谈这件事。他们不会提起，因为不想让你难过。

如何帮助

- 我可以和好朋友聊聊，这真的很有帮助
- 你不能憋在心里。找个好的互助小组或交流网络会有帮助
- 把心里的悲伤与哀痛用文字抒发出来，会有帮助
- 找个丧亲疏导顾问好好谈谈——在那里，你不用假装自己没事
- 告诉别人什么对你有帮助，什么没有
- 把情绪发泄出来，对着枕头尖叫、想哭就哭、听音乐
- 找些消磨时间的事情，外出活动
- 试试运动。保持定期锻炼，比如跑步或步行
- 正视情感，别忽视它们
- 做些致敬或怀念逝者的事情。拜访特殊的地点、翻翻照片、看看视频，或者用照片与灵位在家中举办追思会
- 阅读讲述他人如何经历丧亲和哀痛的书籍
- 有时候心情不好，不妨就别起床
- 逝水流年会让你重新找到全新的生活。



**“死亡带走生命，
但带不走亲情。”**

米奇·阿尔博姆 (Mitch Albom)
《相约星期二》(Tuesdays with Morrie)

更多支持

- 您当地的**临终关怀服务丧亲疏导 (Palliative Care Service Bereavement Counselling)**团队
- 您的**家庭医生 (GP)** – 可以为您转介绍给当地的丧亲疏导服务机构
- **照顾者门户 (Carer Gateway)** – 1800 422 737 或 www.carergateway.gov.au
- **心理抚慰热线 (Griefline)** – 免费的电话心理辅导服务 – 1300 845 745 或 www.griefline.org.au
- **全国丧亲和哀悼协会 (NALAG)** – 免费的丧亲和哀悼帮助 – 02 6882 9222 或 www.nalag.org.au/griefsupport
- **儿童帮助热线 (Kids Helpline)** – 免费的电话和在线心理辅导服务，服务对象为5至25岁的儿童与青少年 – 1800 551 800 或 www.kidshelpline.com.au