

### 创伤带来的离愁别绪：哀伤与处理

当你身边有认识的人在意外或创伤事故中骤然离世，虽然逝者未必是至亲好友，你或许会察觉这突然而至的噩耗，亦会带来一定程度的情绪反应甚至冲击。

这些反应包括：

1. 感到震惊、难以置信，或会困惑发呆，不知所措
2. 感到哀伤、难过，心情沉重
3. 身体绷紧、不适，如胸口翳闷、头痛、胃痛、食欲不振、失眠等
4. 反复忆起以往和逝者相遇、交谈等生活片段；并可能感到遗憾或内疚，如惋惜没有机会与逝者道别，后悔没有当逝者仍在世时好好和他交往等
5. 觉得焦虑、不安，感到世界不再安全，世事难以掌控
6. 勾起一些自己过往伤痛经历的回忆，如自己曾经历意外、亲人过世等
7. 对死亡感到恐惧，突然意识死亡原来很接近

### 怎样帮助自己？

在这时候，你可以选择一些适合的方法去帮助自己，例如：

1. 告诉自己这些反应是正常的，是人之常情，有情感并不是弱者
2. 容许自己有哀伤、震惊、焦虑和困惑等情绪，可与自己信赖的人分享感受，抒发情绪
3. 好好照顾自己，关怀自己，保持正常的生活规律、适当的运动及社交生活等
4. 用适当的方法向逝者道别，例如：出席丧礼、慰问其家人等

5. 整理人生观，认识到生命并不全然由我们控制，活在当下，珍惜生命及眼前人

### 寻求协助

面对自己认识的人突然离世，各人的反应程度因人而异，亦与你和逝者的熟悉程度有关。

对于大部份人来说，事件带来的冲击会慢慢消退。若你发现困扰一直持续，影响日常生活，那你可以寻求专业的协助。

### 临床心理服务

社会福利署临床心理服务科的心理学家为有需要人士提供解说、咨询服务、心理评估及治疗。

有需要人士可透过社会福利署综合家庭服务中心的社工转介到本科。

社会福利署热线：23432255

社会福利署网站：<http://www.info.gov.hk/swd>

本区综合家庭服务中心

