

臨床心理服務科

本區綜合家庭服務中心

社會福利署臨床心理服務科的心理學家為經歷危急事故的人士提供解說、諮詢服務、心理評估及治療。

有需要人士可透過社會福利署綜合家庭服務中心的社工轉介到本科。

社會福利署熱線: 23432255

社會福利署網站: <http://www.info.gov.hk/swd>

臨床心理服務科

 社會福利署
Social Welfare Department

創傷帶來的
離愁別緒：
哀傷與處理

當你身邊有認識的人在意外或創傷事故中驟然離世，雖然逝者未必是至親好友，你或會察覺這突然而至的噩耗，亦會帶來一定程度的情緒反應甚至衝擊。



這些反應包括：



感到震驚、難以置信，或會困惑發呆，不知所措



感到哀傷、難過，心情沉重



身體繃緊、不適，如胸悶、頭痛、胃痛、食慾不振，失眠等



反覆憶起以往和逝者相遇、交談等生活片段；並可能感到遺憾或內疚，如惋惜沒有機會與逝者道別，後悔逝者仍在世時沒有好好和他交往等



覺得焦慮、不安，感到世界不再安全，世事難以掌控








勾起一些自己過往傷痛經歷的回憶，如自己曾經歷意外、親人過世等



對死亡感到恐懼，突然意識死亡原來很接近

怎樣幫助自己？

在這時候，你可以選擇一些適合的方法去幫助自己，例如：

-  1. 告訴自己這些反應是正常的，是人之常情，有情感並不是弱者
-  2. 容許自己感到哀傷、震驚、焦慮和困惑等情緒，可與自己信賴的人分享感受，抒發情緒
-  3. 好好照顧自己，關懷自己，保持正常的生活規律、適當的運動及社交生活等
-  4. 用適當的方法向逝者道別，例如：出席喪禮、慰問其家人等
-  5. 整理人生觀，認識到生命並不由我們全然控制，活在當下，珍惜生命及眼前人

尋求協助

面對自己認識的人突然離世，各人的反應程度因人而異，亦與你和逝者的熟悉程度有關。對於大部份人來說，事件帶來的衝擊會慢慢消退。若你發現困擾一直持續，影響日常生活，那你可以尋求專業的協助。

