

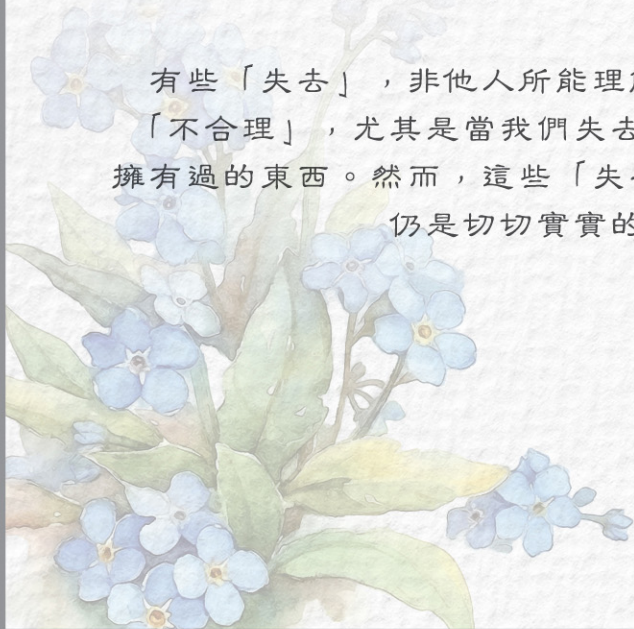
致一顆悲傷中的心

「失去」過後，悲傷伴隨而來，有些傷痛更是難以言喻。

或許，你正在面對日漸疏遠的友情、親密關係的完結、親友移居海外，甚至摯愛的離世。面對「失去」，強烈的負面情緒或會突然湧現，令你措手不及。

當你的「失去」非他人明白可見，悲傷的過程或會加倍孤單寂寞。不少人可能覺得疫情使他們喪失了寶貴的時間和機遇，又或經歷夢想破滅、感到前路茫茫。甚至乎，有些人因患上身體或情緒病患，而彷彿失去了一部分的自我。

有些「失去」，非他人所能理解，甚至會被視為「不合理」，尤其是當我們失去一些自己從未真正擁有過的東西。然而，這些「失去」所帶來的痛苦，仍是切切實實的。



悲傷是一個獨特的心靈歷程，你有否給予自己時間，哀悼所失去的人、事、物？

有時，悲痛可能會在身體上浮現，使你感到胸口沉重或腰酸背痛。你有機會感到難以放鬆，並且無法入睡。情緒困擾會影響我們的身體和健康。當我們處於悲傷中，身體與情緒之間的相互影響，就更顯而易見。

在未來的一星期，讓我們每天騰出一點時間，為自己療癒悲傷，就如照顧身體的傷口一樣。嘗試從身體開始，慢慢建立一個日常規律，有助我們從失落中漸漸重拾對生活的掌控感和主導權。





一吸一呼



星期一

慢慢吸氣，感受空氣流入身體，使心口、
胸腔、上背擴張。慢慢呼氣，感受一下心口、
胸腔、上背漸漸放鬆。



你可以對自己說：「我吸入平靜與安穩。
我呼出痛苦與困擾。」

有時候，強烈的悲傷、後悔及無助感彷彿令我們
無法承受，使我們的身體變得繃緊，
甚至呼吸出現困難。透過每一個深呼吸，
幫助我們的肌肉放鬆，以免被悲傷情緒淹沒。
一吸，一呼。



星期二



安頓身心





星期二

慢慢將頭部轉向不同方向，一邊留意及數出你所看見的物件。你可以將頭部轉向上面、下面、左面、右面及前面。

你可以對自己說：「我心裏感到震驚與難受，但我現在所身處的空間是安穩的。」

突如其來的「失去」會使我們迷惘、方寸大亂。我們可以把視線從內在的混亂、困惑，轉移至外在環境。當我們的思緒變得清晰，在現實環境中感到腳踏實地，便能作出更好的決定和行動。



順其自然



星期三

站立時，輕輕地、有節奏地前後搖曳。向前傾時，用腳趾抓緊地下。向後仰時，感覺一下腳跟緊緊釘在地上（背部挺直會較容易保持平衡。）當你想停下來，嘗試慢慢找到一個平衡點，讓雙腳都能穩妥地踏在地上。

你可以對自己說：「我容許自己在「失去」與不真實之間搖擺。」

當缺乏清晰的終結或明確的道別儀式時，要接受失去的人和事可能變得更困難。若然你發現自己正疑惑離開了的摯愛會否歸來，或設法改變「失去」的事實，這些都屬哀悼悲傷的自然反應。我們的雙腳是身體最接近地面的部份；透過這個練習，讓雙腳幫助我們在各種不確定中變得踏實。



追憶·放下

星期四



星期四

嘗試用膊頭觸碰你的耳朵，維持數秒，感受一下繃緊的感覺。然後，以最快的速度放下膊頭，完全放鬆。

你可以對自己說：「我可以緊緊抓住所失去的，有時候，我也可以放開那份痛苦一會兒。」

當我們經歷悲傷，我們會發現自己在抓緊與放手之間掙扎。想緊緊抓住所失去的人或事是絕對正常的，同時，我們也可以嘗試漸漸放下累積在我們身體內的繃緊、哀痛、後悔或憤怒。



重拾力量



星期五

找一個舒服的姿勢坐下，將雙手放在下背的左右。
向後靠向雙手，感覺一下雙手給你的溫暖和支撐。
甚或乎，你可以想像這份支撐是從你的朋友、
家人、信仰或其他更崇高的力量而來。

你可以對自己說：「即使有些事情超出我的控制，
但人生所有事情是有所安排的。」

「失去」提醒了我們生命無常，無人能完全掌控人生。面對悲傷，對生命感到脆弱和無力是人之常情。不要忘記，無論如何，總會有人或更崇高的力量支撐和保護我們。





星期六

善待自己



星期六

讓我們照顧自己的身體。你可以鬆鬆筋骨、到公園散步、洗一個熱水澡、沖一杯熱飲，或做其他讓你感覺舒服和放鬆的活動。



你可以對自己說：「哪怕只是短暫的，我也能夠為自己做一些事情去作出改變。」

如果你覺得無法擺脫悲傷，照顧自己的身體可以是改變的第一步。身體郁動對我們的情緒有莫大幫助，亦不妨做一些自己享受的事情，為今天帶來一點快樂。





互相扶持



星期日

星期日

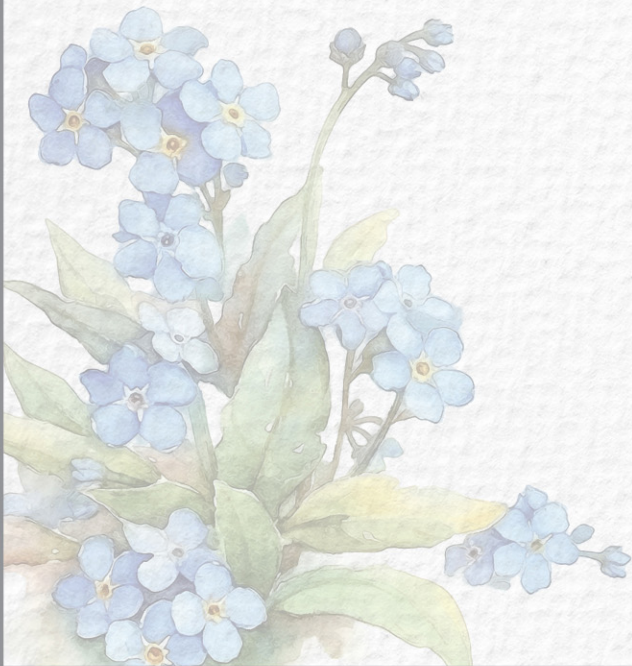
對一個同樣正經歷悲傷和失落的家人或朋友作出一個友善、關懷的舉動。你可以用任何你喜歡的方式傳達慰問和關心。

你可以對自己說：「悲傷是人生中正常不過的經驗，也是無可避免的。我並非孤單一個。」

長久以來，在悲傷中互相支持是復原的重要力量，或許這正是在悼念儀式中聚集家人和朋友的原因。有時我們認為自己的悲傷不會被理解，又或對於打開心扉感到不安，令哀悼的過程更孤單和困難。讓我們對身邊的人伸出援手，又或向他們尋求安慰，一起過渡悲傷。



「失去」是我們必須面對的人生課題，讓我們一起培養自己療癒悲傷的力量。容讓自己細嚼這些自我照顧小練習，感受你身體和心靈上的轉變。如果你發現某些練習能特別安撫你，你可以專注於該練習，即使是同一練習，每天做也可能帶來不同的體驗。療癒悲傷非一朝一夕的事，你的需要或會隨時間轉變。甚至乎，有時候即使你用盡方法應對，仍難以承受「失去」帶來的悲痛。如你需要支援和協助，請致電2343 2255聯絡社會福利署。



出版 : 香港特別行政區政府
社會福利署
臨床心理服務科
臨床心理服務課 (五)

設計製作 : HK Design Pro

特別鳴謝 : 陳旭麟先生

背景音樂 : *Sunset Landscape by Keys of Moon*
<https://soundcloud.com/keysofmoon>
Music promoted by
<https://www.free-stock-music.com>
Creative Commons / Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

社會福利署熱線 : 2343 2255

社會福利署網站 : www.info.gov.hk/swd

臨床心理服務科電郵 : cpsbenq@swd.gov.hk

出版日期 : 2024年3月

版權所有 不得翻印

 社會福利署
Social Welfare Department

