

# 如何应对 灾疫过后的哀伤



翻译 @ 孙晓宁  
编辑 @ 丁凡

哀伤是因失去重要的人或事物而引起悲伤、心痛和困惑的正常情绪反应。哀伤也是灾难或其他创伤事件后人类的普遍反应。

本则小贴士包含关于哀伤、哀伤过程，若此过程被干扰会发生什么，以及复杂或创伤性哀伤的信息。本贴士也提供应对这两种哀伤的应对方式和资源。

## 什么是哀伤？

哀伤是生活的一部分。它是应对死亡、离异、失业、迁居，或疾病的一种强烈的，有时候让人感觉有压倒性的反应。它也可能在灾害或者其他创伤性事件之后发生。如果您正在经历哀伤，您可能会感觉到空虚和麻木，或者无法感受到快乐或悲伤。您也可能感到愤怒。您可能会经历一些生理上的反应，包括

- 发抖或者颤抖
- 肌肉无力
- 反胃以及进食困难
- 睡眠困难或者呼吸困难
- 口干舌燥

## 什么是哀伤? (续)

在经历哀伤时, 您可能会做噩梦、回避社交, 以及不想参与自己平时会参与的活动。

最终, 您也可能会从自己的损失中注意到自己的一些积极的变化, 比如:

- 变得更加通情达理以及宽容
- 更加珍惜人际关系以及所爱之人
- 感恩于身边充满爱心以及关怀的人们

人们

- 精神联系更加强烈
- 在社交中更加活跃
- 参与到帮助其他遭遇损失的人们

的活动中去

## 应对哀伤

您可以采取一些步骤来应对哀伤。与其他可以理解并且尊重您感受的人们倾诉一家人、信仰中的领导者、您信任的人 — 是对于应对哀伤有帮助的一种方式。告诉自己, 即使在很长的一段时间内依然会感受到哀伤, 假以时日, 这些感受会越来越淡。允许自己去感受快乐和悲伤, 也允许自己在需要的时候大哭出来。经历这个哀伤的过程以及从损失之中走出并不代表您会忘记那些离去的所爱之人。您可能依然感觉到与您失去的人深深的联系着, 但同时您也可以想象到没有他 / 她的生活。您会开始重新投入到每天的生活当中, 与其他人重新建立联系。当您从哀伤中走出, 您可能会开始有如下感受:

- 感受到遭受损失的痛苦, 但对其并不排斥或逃避
- 适应您的所爱之人已经不在了的新的现实生活
- 建立新的关系

## 哀伤一般持续多久?

哀伤对于每个人以及每个损失都是不一样的。您所经历的死亡或者损失以及您的个人情况都会影响您经历哀伤的时长。

如果您正在经历哀伤, 您可能很难想象您目前所承受的痛苦结束的那一刻。即使您的生活可能不会再像从前一样, 哀伤也终将会离去, 并且这个哀伤的过程会让您接纳您的损失并且继续生活下去。

如果您在几个月之后没有经历这些改变，并且感觉到自己被“困”在压倒性的哀伤中，那么您可能正在经历所谓的复杂或创伤性哀伤。

## 复杂性或创伤性哀伤 是什么？

在灾害或者其他创伤事件发生后，可能有很多因素会干扰到正常的哀伤过程，从而增加复杂或创伤性哀伤的风险。无论灾害是自然发生还是人为引起的，失去所爱之人的哀伤可能会被家园或财产损失引起的悲伤和愤怒所复杂化，同时还伴有因对社区失去安全感而感到的恐惧或焦虑。

在有些情况下，在灾难之后满足物质需求是比为了失去的生命而哀伤更加重要的。对于物质的需求可能会延迟、增长，或者增加正常哀伤过程的复杂性。

复杂或创伤性哀伤是一种不会结束也不会帮助您回归日常生活的哀伤。对于大多数人来说，强烈的哀伤感会随着时间的推移慢慢减弱，在经历损失的6个月内慢慢消失。但若您在经历复杂或创伤性哀伤，您可能在很多个月甚至很多年之内都不会感到哀伤情绪的减退。随着时间的推移，您甚至可能会感到自己悲伤、愤怒，和孤单的感受变得越来越强烈。

### 以下是一些复杂或创伤性哀伤的症状：

- 对于死亡或损失感到强烈的愤怒
- 无法思考任何除所爱之人之外的任何事情
- 丝毫不想要被提醒到自己所爱之人
- 经历噩梦或者侵入性思想
- 感到深深的孤独感以及对失去之人的渴望
- 感到自己不信任其他人
- 感到无法维持日常活动或者履行职责
- 感到生活很苦涩并且嫉妒那些没有被哀伤所影响到的人
- 无法享受生活或者不记得那些与自己所爱之人在一起的快乐时光

如果您正在经历左侧的任何症状，您可能会想要寻求帮助来把生活继续下去以及开始治愈的过程。您可以寻求医生或者其他医疗健康行业人员的帮助。