

## 悲伤和损失

悲伤是有所损失后的正常反应，包括对你的生活因慢性疼痛而发生变化可能感到的失落感。在疼痛下生活会让你觉得自己失去了身份归属，而且会影响到你的生活状况、工作能力或一些人际关系。意外的情绪，如震惊、愤怒和悲伤，也会破坏你应对疼痛和进行日常活动的 ability。悲伤这种情绪没有所谓的正确或错误。

### 帮助自己走出悲痛和损失的实用技巧

- 认可你的疼痛，而不是试图忽略或否认它。
- 了解悲伤的各个阶段。它们分别是：否认、愤怒、讨价还价、抑郁和接受。注意：所有这些阶段都是自然的，不是每个人都会经历所有的阶段。它们可能以任何顺序出现，你可能某个阶段会经历不止一次。
- 识别悲伤的症状。例如：烦躁、愤怒、焦虑、空虚、恐惧、羞愧、孤立等。
- 在你悲伤的时候要照顾好自己（参见下面的“要做的事”）。
- 理解悲伤和抑郁之间的区别。悲伤本身就可以带来各种情绪。你仍然可以在生活中体验到快乐或幸福。对于抑郁而言，“快乐”的日子要少得多，而且可能缺乏情感，或者绝望的感觉更加持续出现。如果你认为你正在经历抑郁症状，请向医护人员求助。

### 经历悲伤的过程，你能得到的收获

- 一个新的视角（通过生活体验）。
- 新的友谊，因为你结识并与其他了解在疼痛中生活的人互相联系。
- 随着过去的目标和梦想演变为新的目标和梦想，有了新的生活意义。
- 经历过困难时期并从中幸存下来的力量和洞察力。

### 悲伤时要做的事

- 对自己要有耐心。
- 想一想你未来的变化，以及你的生活会是什么样。
- 花时间在你的爱好和兴趣上，例如每周抽出一小时或每天拿出10分钟来从事你感兴趣的事情。

- 制定一个计划，来应对那些能让你想起你失去的东西的事物（例如地方、人、活动）。
- 找到其他方法来从事你在疼痛之前喜欢做的事情，以便你现在仍然可以做。
- 提醒自己，悲伤没有正确的时间，每个人的悲伤经历都是独一无二的。
- 感到不安、愤怒、沮丧、困惑，以及其他更多的情绪，都没问题。给自己空间去感受和疼爱自己。
- 花时间与家人、朋友和/或可以倾听和支持你的互助团体在一起。

#### 相关资源（英文）

- [Grieving for my old life after a chronic illness diagnosis](#)（诊断出慢性病后，为我的过往生活感到悲伤）
- [Grieving chronic illness and injury](#)（为慢性疾病和伤痛悲伤）
- [Grieving your losses](#)（悲伤于失去的东西）
- [Helping someone who's grieving](#)（帮助正在经历悲伤的人）
- [How to move forward when you're grieving your life before chronic pain illness](#)（当你为自己慢性疼痛和疾病之前的生活感到悲伤时，如何向前迈进）
- [Coping with grief and loss](#)（应对悲痛和失落）

#### 相关资源（中文）

- 列治文精神健康门诊服务Richmond Mental Health Outpatient Services  
[http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665)
- 中侨心理辅导服务S.U.C.C.E.S.S. Counselling Service <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中侨互助会心理热线S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的学习BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粤语「打开心窗」关怀互助小组Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group  
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「开创会所」中文爱心小组活动Pathways Richmond Chinese Family Support Group  
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。