

悲傷和損失

悲傷是有所損失後的正常反應，包括對你的生活因慢性疼痛而發生變化可能感到的失落感。在疼痛下生活會讓你覺得自己失去了身份歸屬，而且會影響到你的生活狀況、工作能力或一些人際關係。意外的情緒，如震驚、憤怒和悲傷，也會破壞你應對疼痛和進行日常活動的能力。悲傷這種情緒沒有所謂的正確或錯誤。

幫助自己走出悲痛和損失的實用技巧

- 認可你的疼痛，而不是試圖忽略或否認它。
- 了解悲傷的各個階段。它們分別是：否認、憤怒、討價還價、抑鬱和接受。注意：所有這些階段都是自然的，不是每個人都會經歷所有的階段。它們可能以任何順序出現，你可能某個階段會經歷不止一次。
- 識別悲傷的症狀。例如：煩躁、憤怒、焦慮、空虛、恐懼、羞愧、孤立等。
- 在你悲傷的時候要照顧好自己（參見下面的"要做的事"）。
- 理解悲傷和抑鬱之間的區別。悲傷本身就可以帶來各種情緒。你仍然可以在生活中體驗到快樂或幸福。對於抑鬱而言，"快樂"的日子要少得多，而且可能缺乏情感，或者絕望的感覺更加持續出現。如果你認為你正在經歷抑鬱症狀，請向醫護人員求助。

經歷悲傷的過程，你能得到的收穫

- 一個新的視角（通過生活體驗）。
- 新的友誼，因為你結識並與其他了解在疼痛中生活的人互相聯繫。
- 隨著過去的目標和夢想演變為新的目標和夢想，有了新的生活意義。
- 經歷過困難時期並從中倖存下來的力量和洞察力。

悲傷時要做的事

- 對自己要有耐心。
- 想一想你未來的變化，以及你的生活會是什麼樣。
- 花時間在你的愛好和興趣上，例如每週抽出一小時或每天拿出10分鐘來從事你感興趣的事情。
- 制定一個計劃，來應對那些讓你能想起你失去的東西的事物（例如地方、人、活動）。

- 找到其他方法來從事你在疼痛之前喜歡做的事情，以便你現在仍然可以做。
- 提醒自己，悲傷沒有正確的時間，每個人的悲傷經歷都是獨一無二的。
- 感到不安、憤怒、沮喪、困惑，以及其他更多的情緒，都沒問題。給自己空間去感受和疼愛自己。
- 花時間與家人、朋友和/或可以傾聽和支持你的互助團體在一起。

相關資源 (英文)

- [Grieving for my old life after a chronic illness diagnosis \(診斷出慢性病後，為我的過往生活感到悲傷 \)](#)
- [Grieving chronic illness and injury \(為慢性疾病和傷痛悲傷 \)](#)
- [Grieving your losses \(悲傷於失去的東西 \)](#)
- [Helping someone who's grieving \(幫助正在經歷悲傷的人 \)](#)
- [How to move forward when you're grieving your life before chronic pain illness \(當你為自己慢性疼痛和疾病之前的生活感到悲傷時，如何向前邁進 \)](#)
- [Coping with grief and loss \(應對悲痛和失落 \)](#)

相關資源 (中文)

- 列治文精神健康門診服務Richmond Mental Health Outpatient Services
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中僑心理輔導服務SUCCESS . Counselling Service <https://successbc.ca/news/success-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線SUCCE SS Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的學習BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「開創會所」中文愛心小組活動Pathways Richmond Chinese Family Support Group
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。