



患者及照护者教育

# 应对亲人离世

本信息说明了亲人离世后您经历的悲伤过程，并提出了照顾自己的方法。我们希望这些资源能够为您和您的家人带来帮助。

## 悲伤过程

悲伤是失去亲人后的正常反应。悲伤会给您带来心理（精神）、情绪和生理上的影响。

亲人离世后，您可能会感到震惊或难以置信。有些人会感觉麻木，或者感觉自己好像在做梦一样。有时，您可能会被悲伤、空虚或孤独淹没。您甚至会感到愤怒、内疚或解脱。同时产生多种情绪是正常现象。

此外，悲伤也可能会带来身体上的副作用，包括食欲、体重或睡眠习惯发生改变。您可能会感到头痛或胃痛，也可能会发现很难有恢复日常生活或重返工作岗位的想法。而有些时候，您可能会比其他人更有精力。请记住，悲伤的方式并无对错之分。每个人都会以自己的方式经历悲伤。

在失去亲人后的最初几个月，您可能会感受到最痛彻心扉的悲伤，但通常会随着时间的推移而发生变化。有些人可能会告诉您，丧亲之痛需要一年才会消散。而事实上，悲伤的时间并不固定。您与亲人的关系是独一无二的，因此您经历的悲伤可能也与其他人不同。

## 应对亲人离世的方法

在接下来的日子里，您需要将以下内容铭记于心。

### 缅怀亲人

不同的文化和信仰都有缅怀逝者的仪式。有时，家人也可以创造属于自己的仪式，比如点蜡烛或聚在一起享用特别的一餐。您可能希望以一种对您有意义的私人方式缅怀您的亲人。或者您可能想以较为公开的方式进行缅怀。例如网上追悼、为他们打造纪念牌，或种植一棵树或一座花园。这些措施可以帮助您构建归属感和连结感。您可能想与您的

精神咨询师、朋友和家人讨论如何缅怀您的亲人。无论您做出什么选择，请记住：缅怀亲人的方式没有对错之分。

## 如何处理个人物品

您亲人的衣物和个人物品可能对您具有特殊意义。有些人在亲人去世后不久便产生清理衣柜和书架的强烈意愿。还有一些人则将这些物品保持在亲人离世前的原样。穿上亲人的衣物或阅读他们的书籍可能会让您感到慰藉。您也可以决定与家人和朋友分享这些物品。由您自己来决定。您可以慢慢来，做出让自己和家人都感觉最舒服的决定。

## 与家人和朋友交流

在此期间，家人和朋友可以提供极大的支持。但他们对您亲人的离世和您的悲伤会有自己的感受和反应。有些人不知道该对悲伤的人说些什么。当他们尝试交流时，可能会说出一些不敏感或不体贴的话。您的伴侣、家人或朋友可能并不总能了解您的需求。因此，即使您感觉很难开口，也应表达自己的需求，这会很有帮助。如果您尚未准备好说话，写电子邮件或发送短信可能会让您感觉更自在。在此期间，您也可以请朋友或家人帮助您与他人沟通。

## 做出决定

您可能会发现此时很难做出决定。因此，您可能需要考虑将重大决定推迟到亲人离世数月或一年后再做，包括搬家、开始新工作和管理财务。在做出这些决定时，征求朋友和亲人的意见可能会有所帮助。

## 节假日和纪念日

您会遇到一些重要日子，比如纪念日、生日和节假日，会让您想到逝去的亲人。第一次在没有亲人陪伴的情况下度过这些日子可能会非常难熬。提前做好计划可以让我们更轻松地对应对这些情况。

今年，您可能需要以不同的方式来纪念这些日子。例如，您可以重温家庭传统或建立新的传统。您可能会与朋友和家人共度时光，从中寻得慰藉，也可能会选择一个人做些什么。无论您做出什么选择，请记住：应对这些特殊日子的方式没有对错之分。尽量选择让自己感觉最舒服的做法。

## 帮助孩子应对亲人离世

所有年龄段的儿童都会受到亲人离世的影响。如果您的孩子正在经历悲伤，您可能会不愿让他们感受到您的悲伤。不过，重要的是要承认发生了什么，并认识到所有孩子都会

以自己的方式感受到丧亲之痛。

您的孩子应对悲痛的方式将取决于他们的年龄、对死亡的理解以及周围人的表现。请务必用适合孩子年龄的说话方式坦诚地讲述发生了什么。“不在了”或“去世了”这样的说法可能会让幼儿感到困惑。儿童可能会在不同的时间以不同的方式应对悲伤。请对孩子坦诚相待，回答他们的问题。这有助于孩子在与您一起努力寻找“新常态”的过程中感受到爱、安全和包容。

如果您与您的孩子交谈有困难，请向家人、朋友或专业咨询师寻求帮助。Memorial Sloan Kettering (MSK) 的社工可以为您的家人提供有关支持性服务的更多信息。

## 照顾好自己

悲伤会造成精神、身体和情绪上的压力。关注自己的需求非常重要。在此期间，照顾好自己可能并不是您的优先事项。您可能会专注于照顾家中的其他人，甚至可能会为照顾自己而感到内疚。允许自己花时间照顾自己可以帮助您应对丧亲之痛。

以下是一些您在悲伤时可以照顾自己的方法。

## 留些时间给自己

每个人照顾自己的方式都不同。对有些人来说，散步或锻炼等体力活动会有所帮助。还有些人可能更喜欢与朋友和家人在一起，聚餐或聊天。您可能想学习烹饪或园艺等新技能。在您感到悲伤时，抽出时间试试寻求慰藉、快乐和意义的方法可以会有所帮助。

## 创建支持系统

独自悲伤可能会非常难熬。为您和您的家人建立一个支持系统非常重要。包括：

- 花时间与朋友和家人在一起。
- 加入支持小组。
- 寻求专业咨询。
- 提供志愿服务或参加社区活动。

请务必与支持您的人保持坦诚交流。与他们谈论您的经历可以帮助您在悲伤时保持联系。

## 认识到自己何时需要专业帮助

有些人会感觉自己陷入悲伤，随着时间的推移，他们的感觉要么没有改变，要么变得愈发强烈。如果您在亲人去世 6 个月或更长时间内仍有这种感觉，那么您可能需要考虑获取更多支持。

您可能需要获得专业帮助的征兆如下：

- 您正在经历深切的悲痛，感觉生活毫无意义。
- 您对曾经喜欢的事物失去了兴趣或乐趣。
- 您回避社交活动。
- 您难以做决定或解决日常问题。
- 您无法照顾好自己和/或孩子。
- 您有失眠和/或饮食问题。
- 您感到非常内疚、后悔或愤怒。
- 您正在进行酗酒或吸毒等有害行为。
- 您有自杀或自残的念头。

MSK 有多种类型的咨询师可以为您提供帮助。包括社工、心理医生、精神科医生、精神咨询师、心理健康咨询师以及艺术和音乐治疗师。心理咨询师可以帮助您在照顾好自己、家人和处理日常事务的同时，应对如今已有不同感受的生活。

我们无法阻止死亡发生，但只要有时间、耐心和支持，我们就能学会如何面对亲人离世。最重要的是，我们可以找到回归生活并寻找生活意义的方法。

## 资源

MSK 为丧失亲人的家庭和朋友提供了很多支持资源。您可以访问 [www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/support-grieving-family-friends](http://www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/support-grieving-family-friends) 了解有关以下资源的更多信息

如需了解 MSK 的丧亲慰问服务，请咨询您的医疗保健提供者或联系社工部丧亲慰问项目。请致电 646-888-4889 或发送电子邮件至 [bereavement@mskcc.org](mailto:bereavement@mskcc.org)。

社工部丧亲慰问项目

646-888-4889

[bereavement@mskcc.org](mailto:bereavement@mskcc.org)

我们的社工部丧亲慰问项目提供免费电话咨询、支持小组、教育讲座和转诊到社区资源等相关服务。肿瘤科（癌症护理）社工拥有会对丧亲者产生影响的心理、社会和精神因素方面的专业知识。他们也可以帮助悲伤的个人、家庭和朋友解决实际问题。

### MSK 咨询中心

646-888-0100

进行咨询可能会对一些悲伤的家庭有所帮助。我们的精神科医生和心理医生共同开设了一个丧亲诊所，为正在经历丧亲之痛的个人、夫妇和家庭提供咨询和支持。如果您感到抑郁，他们也可以为您开具一些药物来帮助您。

### 精神关怀

212-639-5982

我们的牧师可以倾听您的心声，帮助支持家庭成员、祈祷、联系社区的神职人员或信仰团体。他们还可以为您带来精神上的慰藉。无论何种宗教信仰，任何人都可以请求获得精神支持。

### 综合医学服务部门

646-449-1010

我们的综合医学服务部门可提供多种治疗来补充（联合）传统医疗照护和情感服务。一些服务包括音乐疗法、身心疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。正在经历悲伤的人可能会发现，这些服务有助于他们应对可能出现的身体和情绪压力。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Coping With the Death of a Loved One - Last updated on December 21, 2021  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利