

如何应对灾后哀伤情绪

面对特大的天灾，一时间痛失至亲和家园，内心一定会感到极大的伤痛和悲哀！要从这种情绪中重新站起来，的确需要很长的时间和极大的勇气，但这心灵重建的工夫在灾后重建中极之重要，因受灾的；幸存者需要的不单是生存的条件，更要有活下去的理由和希望！

哀伤情绪

哀伤是对失去自己心之所依，所重视的人或物之后的自然情绪反应。所失去的对你越是重要，你的哀伤感觉就会越大，严重的甚至觉得生无可恋，产生轻生的念头。哀伤的反应还可以包括以下几方面：

- 1.思想方面：**经常不断的怀念失去的至亲或家园，思绪总是萦绕心中，挥之不去，而且心中对灾难的经历产生很多的疑问，感到极度失落。
- 2.行为方面：**可能变得自我封闭或过份依赖别人，对正常的活动失去兴趣。
- 3.生理方面：**可能出现胃口、失眠等问题，身体感到疲惫，失去活力。

假如你在这次地震的灾难中经历失去至亲或家园之痛而有以上的情绪反应，这是正常的心理现象，并不代表你是患上精神病或心理障碍，你需要的是知道如何帮助自己面对应付这些情绪。

处理方法

面对哀伤，你可从以下的建议中找到一些正确处理的态度和方法，有望减轻哀伤抑郁的情绪：

1. 学习接纳自己的情绪

情绪与生俱来，有好有坏，但都是遇事时的自然反应，即使如何的困难，我们须学习接受和了解。否认和压制哀伤的情绪短期内可能会叫你好过些，但长期来说可能会造成更深的心理伤害。当想哭时就哭，向人倾诉或书写心事也是流露情感的良方。当然，若是勉强自己去与人分享感受，那就未必会带来益处。

2. 需要时间和耐性

哀伤有时是需要很长的时间才会淡化下来，是没有捷径的，要有耐性处理无可避免的心灵痛楚，让时间做你最佳的「治疗师」。

3. 学习接受现实

无论现实是多残酷，我们都是无法改变已发生的事，所痛失的已无法挽回，必须勇敢的面对现实，做应该做的事情，努力地生存下去。

4. 消除过份悲观负面想法

哀伤或抑郁时最容易产生偏执不合理的思想，如想到最坏最恐怖的情况，感到完全没有希望和曙光。这些负面想法

大多不是事实，你可尝试用较正面的积极的想法去取代之，心情就会渐渐改善过来，例如鼓励自己，提醒自己仍然生存，无论情况多艰难，仍有很多关心支援自己的人员和同伴。

5. 接受亲友别人的支援

千万不要孤立自己，应怀感恩的心去接受别人的关怀和支持，所谓「患难见真情」，人间有爱，爱可以带来温暖和新的希望。灾难过后，大家应同舟共济，共渡时艰。

6. 积极做事，重建生活

哀伤叫人失去活力，但你需要的正是一步步的重新投入生活，建立目标，努力重建新生活，甚至尝试去关心扶助有需要的人，彼此鼓励，可以叫自己心情舒畅一些。

7. 相信自己，寻回希望

失去是痛苦的，但我们不应只活在过去，要相信自己仍有可能去寻回生活的意义和盼望。我们的生存是一定有目的和价值的，积极地面对前路是回应灾难最好的方法。