

## 災後哀傷情緒

面對特大的天災，一時間痛失至親和家園，內心一定會感到極大的傷痛和悲哀！要從這種情緒中重新站立起來，的確需要很長的時間和極大的勇氣，但這心靈重建的工夫在災後重建中極之重要，因受災的；倖存者需要的不單是生存的條件，更要有活下去的理由和希望！

### 哀傷情緒

哀傷是對失去自己心之所依，所重視的人或物之後的自然情緒反應。所失去的對你越是重要，你的哀傷感覺就會越大，嚴重的甚至覺得生無可戀，產生輕生的念頭。哀傷的反應還可以包括以下幾方面：

- 1.思想方面：**經常不斷的懷念失去的至親或家園，思緒總是縈繞心中，揮之不去，而且心中對災難的經歷產生很多的疑問，感到極度失落。
- 2.行為方面：**可能變得自我封閉或過份依賴別人，對正常的活動失去興趣。
- 3.生理方面：**可能出現胃口、失眠等問題，身體感到疲累，失去活力。

假如你在這次地震的災難中經歷失去至親或家園之痛而有以上的情緒反應，這是正常的心理現象，並不代表你是患上精神病或心理障礙，你需要的是知道如何幫助自己面對應付這些情緒。

## 處理方法

面對哀傷，你可從以下的建議中找到一些正確處理的態度和方法，有望減輕哀傷抑鬱的情緒：

### 1. 學習接納自己的情緒

情緒與生俱來，有好有壞，但都是遇事時的自然反應，即使如何的困難，我們須學習接受和了解。否認和壓制哀傷的情緒短期內可能會叫你好過些，但長期來說可能會造成更深的心理傷害。當想哭時就哭，向人傾訴或書寫心事也是流露情感的良方。當然，若是勉強自己去與人分享感受，那就未必會帶來益處。

### 2. 需要時間和耐性

哀傷有時是需要很長的時間才會淡化下來，是沒有捷徑的，要有耐性處理無可避免的心靈痛楚，讓時間做你最佳的「治療師」。

### 3. 學習接受現實

無論現實是多殘酷，我們都是無法改變已發生的事，所痛失的已無法挽回，必須勇敢的面對現實，做應該做的事情，努力地生存下去。

### 4. 消除過份悲觀負面想法

哀傷或抑鬱時最容易產生偏執不合理的思想，如想到最壞最恐怖的情況，感到完全沒有希望和曙光。這些負面想法

大多不是事實，你可嘗試用較正面積極的想法去取代之，心情就會漸漸改善過來，例如鼓勵自己，提醒自己仍然生存，無論情況多艱難，仍有很多關心支援自己的人員和同伴。

### 5. 接受親友別人的支援

千萬不要孤立自己，應懷感謝的心去接受別人的關懷和支持，所謂「患難見真情」，人間有愛，愛可以帶來溫暖和新的希望。災難過後，大家應同舟共濟，共渡時艱。

### 6. 積極做事，重建生活

哀傷叫人失去活力，但你需要的正是一步步的重新投入生活，建立目標，努力重建新生活，甚至嘗試去關心扶助有需要的人，彼此鼓勵，可以叫自己心情舒暢一些。

### 7. 相信自己，尋回希望

失去是痛苦的，但我們不應祇活在過去，要相信自己仍有可能去尋回生活的意義和盼望。我們的生存是一定有目的和價值的，積極地面對前路是回應災難最好的方法。