

了解哀思



**amber
community**
ROAD INCIDENT
SUPPORT & EDUCATION

1300 367 797

www.ambercommunity.org.au



了解哀思

如果你挚爱或关心的人在交通事故中丧生，你可能会感受到强烈的哀思。这类死亡是随机的、意外的且无法控制。

这样的悲剧事件可能会导致一系列痛苦的情绪反应，包括觉得“不真实”的奇怪感觉，因为你周围的世界都在继续，然而你自己的世界却突然破碎了。即使是在自己家里，你仍可能会有一种深深的孤立感。其它感受和常见的反应包括：

- 暴躁易怒、精疲力竭、困惑、难以集中精神。
- 震惊、麻木、不敢相信、拒绝相信、茫然不知所措。
- 恐惧、恐慌、焦虑、内疚、愤怒、悲伤、渴望、觉得没有希望、绝望。
- 孤立感；觉得在世界上很孤独。
- 一种能看到你挚爱的人的面孔、听到他们的声音的感觉。
- 寻找意义（“为什么发生在他们身上？”、“为什么发生在我们身上？”）

需要认识到，这些反应虽然令人烦恼，但它们是应对创伤事件的正常和自然反应。

对你和身边人而言，也需要知道每个人的哀悼感受会不一样。一些人公开表达哀思且想要他人的陪伴，而一些人则需要回避和独自哀悼。哀悼的方法没有对错，也没有时间限制。

但是请放心，强烈的哀悼情绪会随着时间的流逝而缓和。丧亲的人将学会与哀思共存并找到生活的新的意义。



创伤反应

如果挚爱的人在交通事故中丧生，创伤可能会伴随哀思出现。创伤的影响包括：

- 闪回、让人烦恼的梦境 / 噩梦、失眠、焦虑加剧、坐立不安、暴躁易怒、对噪音敏感、难以集中精神、对日常活动缺乏兴趣。
- 一直在回想之前发生的事情或者完全回避去想之前发生的事情。
- 身体紧绷、恶心、疲倦、有胸口痛和头痛等疼痛。
- 恐惧开车或坐车或害怕行人；担心其他人开车或使用道路。
- 有一种假设世界已经破碎、任何东西都不再 " 安全 " 的感觉。

如果你觉得这些反应让自己失控，那你可以告诉自己这种强烈的情绪以及发生这些反应的次数，随着时间的流逝会慢慢减轻。他们是应对创伤事件的正常反应。从另一方面来说，一些人则几乎没有创伤影响。

做什么能帮助你？

你挚爱的人在交通事故中丧生后的几天和几周后，知道下一步该怎么做极具有挑战性。

一开始你可能会忙于葬礼准备，但是你可能会很茫然不知道自己该做什么，觉得整个世界都没有意义了。你的身边可能有很多人，但是当房子里没人时，你可能不知道如何应对。



以下建议可能会有帮助：

- 在有需要时寻求帮助，尽量清晰表达你的需求。
- 照顾好自己很重要，比平时休息更多、喝很多水、正常饮食、外出散步、避免饮酒 / 吸毒 / 使用刺激性的物质，以及寻找放松的方法。
- 一些人会安排一些仪式（在固定时间点蜡烛、摆放照片或珍贵物品、在特定路线步行或开车、前往特别的地方、组织一项活动）。
- 可以写日记，记下自己的想法和感受，或者记录自己对挚爱的人的回忆和友谊。
- 当你需要找人倾诉时，找一个愿意坐下来听你说但不会妄加判断的人；他们可能可以暂时帮助你 " 承担 " 哀悼的负担（但要注意，说话可能会让你觉得很累）。
- 灵活处理事情，提醒其他人你可能会临时取消安排，如果在预约当天你需要休息或者只是想独处，告诉他们改天再约。
- 了解你是否可以参加支持小组与那些有类似生活经历的人联系。
- 设定目标，在恰当的时机重返工作或者恢复常规活动。
- 避免做仓促的决定，例如搬家或者换工作（之后可能会后悔）。



谁可以提供帮助？

我们在一生中某个时候都需要别人的帮助，现在就是你需要帮助的时候。不要对你需要帮助的时间和地点感到难为情。

在你挚爱的人去世后，当你在讲述发生的事情、描述去世的个人以及你正在经历的痛苦时，一名愿意倾听、不妄加判断的善解人意的朋友或家人能提供最大的帮助。

虽然许多人在这个时候可能想帮忙，但他们可能不知道该做什么。你可能需要解释自己的感受以及明确说出你需要他们做什么。一些实际的帮助，例如，帮忙做家务或整理花园，或者从学校接孩子？你是否需要朋友过来听你说话，或者只是在你休息时坐在旁边？

你可能也会发现一些人不理解或者害怕强烈的哀思，以及希望你能够尽快“走出来”。由于不同的个人会有不同的哀悼方式，你自己的家里也可能会发生误解。你可能会开始回避谈论挚爱的人的死亡，担心让自己或他人难过，以及会导致社交尴尬。

那么你与亲友以外的其他人谈论这些内容可能会有帮助。这个人可以是其他丧亲的人和 / 或专业人士，例如，你的全科医生、心理咨询师或精神专科医生、社工、或拥有哀悼和创伤方面经验的心理辅导员。

纪念时刻

我们机构每年都会举办仪式纪念逝者，问候伤者，认可道路创伤对我们广大社区的影响。我们非常欢迎您参加纪念活动。

地点： Queen's Hall, Parliament House, Melbourne

时间： 11 月的第 3 个周日

我们的心理辅导顾问

我们的心理辅导顾问掌握技能、经验丰富，能帮人们处理与道路创伤相关的想法、感受和行为。

无论事故是在什么时候发生，我们为那些受到交通事故影响的人免费提供保密的心理辅导。心理辅导可以通过在线、面对面或电话方式开展。

我们的客户包括逝者的家人、朋友和同事、伤者及其照顾者、司机和乘客、首先赶到现场的人——目击者、提供帮助的市民以及紧急服务人员。

你无需转介就能获得我们的服务。我们周一至周五上午 9 点至下午 5 点开放。

如需预约请致电 1300 367 797。

我们的社区

以下是一些帮助和联系受道路创伤影响者的方式：

- 告诉你的家人和朋友 Amber Community 提供的免费心理辅导服务。
- 在 Facebook 上为我们点赞，在 Instagram 和 LinkedIn 上关注我们，或加入我们的通讯名单。
- 参加我们年度 Shine a Light on Road Safety（照亮道路安全）活动或 Time for Remembering（纪念时刻）仪式。
- 参加我们免费的月度艺术疗法小组（不需要有艺术 / 手工经验）
- 成为 Amber Community 社区成员，参与塑造我们的未来。
- 分享你的亲身经历，参加我们的志愿工作，为实现变革施加影响。

我们的机构

Amber Community 每年为 3000 多名受道路创伤影响的维多利亚州居民提供免费的心理辅导、信息和同伴支持计划。

我们致力于教育社区和提高公众对于道路创伤及其影响人们生活方式的意识。我们通过教育应对道路使用者的态度和行为来实现上述目标。

支持我们的工作

致命或严重车祸导致的创伤随时可能发生在任何人身上。每一元捐款都能帮助我们为所有受影响的维多利亚州居民提供至关重要的服务。请考虑现在就捐款。

我们将所有资金都重新投资到我们的各项计划中，并努力确保尽可能高效和有效地利用托付给我们的资源。

如需更多信息或协助，请致电 1300 367 797 或访问 www.ambercommunity.org.au。



amber
community
ROAD INCIDENT
SUPPORT & EDUCATION

