



BNP PARIBAS CARDIF
法國巴黎人壽

允許悲傷 安心相伴

當他/她離開之後...
我們努力適應新的生活，心卻宛如補不起來的缺口，無法再回到過去的樣子，我該如何走下去？。



在這段日子裡，
您的「身體」可能會感到...
胸悶、心悸、無力、頭痛、失眠、呼吸急促、沒有胃口。

您的「心裡」可能會感覺...
悲傷、生氣、否認、沮喪、焦慮、孤單、自責、愧疚、無助等。

您的「生活」可能會經驗到...
莫名想哭、回憶不斷重播、混亂的生活、失去生活信念和掌握感等。



以上這些身體感受、心裡感覺和生活經驗都是很正常的悲傷反應。

您可以嘗試以下做法：



淚水是清洗心中傷口的食鹽水

每個人面對悲傷的反應都不一樣，需要的恢復時間也不盡相同。
悲傷的歷程可能時好時壞，請允許悲傷反應和您共處一段時間。



表達感受與被傾聽的需求

做為悲傷者：多和身旁的親友談談自己的感受、聊聊與摯愛間的回憶，多花時間和自己的感覺在一起。
做為陪伴者：不需要特別說什麼或做什麼，陪伴和傾聽就是最簡單的溫暖與支持。



穩定生活節奏，並重新建立連結。

盡可能維持作息、適當運動，穩定平日的生活節奏。
與親友保持聯繫，規劃一些放鬆和舒服的活動。
保留摯愛代表性的紀念物，或透過宗教儀式找到與他/她的連結。

若悲傷情緒持續六個月以上，且影響日常生活，請適時向醫療單位求助
或連繫法國巴黎人壽保險理賠受益人安心陪伴特約機構
「鉅微管理顧問股份有限公司」服務專線：0800-025008