



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

# 悲痛



## 通俗易懂语言系列

悲痛是当您失去某个人或物时正常出现的各种想法、感受和行为的混合。

- 您可能会感到担心、难过或愤怒。有时您甚至会感到释然。
- 您可能会感到虚空，好像没有任何感觉。您可能会感觉周围的一切都与自己无关。
- 您可能认为事情永远不会变好。您可能会想，自己本来可以采用不同的方式来做事。
- 您可能会表现出不当行为，或者根本难以完成任何事情。

**如果您想结束生命，请拨打1-800-SUICIDE。转换成号码就是1-800-784-2433。如果您认为某个亲朋好友处于危险之中，请拨打9-1-1。**

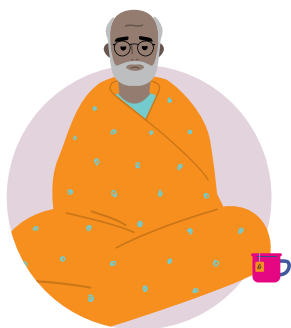
悲痛可能具有与抑郁症相同的一些症状，但悲痛和抑郁症并不是一回事。对于某些人来说，悲痛可能引发或加重抑郁症。如果您觉得很难熬过这一天，最好与医生或心理健康专家（如咨询师）谈谈。

当失去重要的人或物时，每个人都会感到悲痛，但每个人悲痛的方式不同，每次的悲痛也不同。悲痛的方式没有对错。

## 人们为什么会感到悲痛？

出现以下情况时，人们可能会感到悲痛：

- 失去亲人
- 失去宠物
- 失去谋生的方式，例如失去工作或结束一段关系
- 失去一些熟悉的东西，比如与自己文化或祖国的联系
- 失去健康，例如生病或受伤时
- 失去了对他们来说很重要的东西
- 预计会失去某个人或某物，例如当所爱的人病得很重时。



## 悲痛如何影响健康？

悲痛可以产生很大的影响。强烈的悲痛情绪可能会导致心理健康问题，或者使心理健康问题更加严重。悲痛还会使您更难应对生活中的其他压力。有些人会由于悲痛而出现身体症状，如疲劳、食欲不振或睡眠问题。

## 我什么时候应该寻求额外帮助？

悲痛是自然的。虽然它会随着时间的过去而好转，但有些人需要额外的帮助来度过困难时期。以下迹象表明您可能需要额外的帮助：

- 您感到绝望或觉得事情永远不会变好
- 您无法照顾自己或他人
- 您长时间考虑死亡或自杀(结束自己的生命)
- 您使用不健康的方式来应对悲痛，例如喝酒或吸毒
- 您注意到有抑郁症或其他心理健康问题的迹象

如果您认为自己需要额外的帮助来应对悲痛，请咨询医生。您的医生可以帮助您找到合适的专业人员。

寻求帮助并不意味着您很软弱。这意味着您知道自己身体感到不适，并想采取一些措施。



---

## 我可以在哪里了解更多有关悲痛的信息？

如果您有悲痛方面的问题，请咨询您的医生。您还可以尝试以下资源：

### 卑诗省丧亲求助专线 (BC Bereavement Helpline)

与卑诗省丧亲求助专线的工作人员谈谈。丧亲是悲痛的一种说法。您可以与在悲痛协助方面受过专门培训的人员谈谈，他们还可以帮助您在本地社区中寻求帮助。如需英语电话服务，请拨打1-877-779-2223。这个电话是免费的。卑诗省丧亲求助专线网站提供免费手册和其他有关悲痛方面的信息。您还可以找到您所在地区的支持小组。请访问 [www.bcbh.ca](http://www.bcbh.ca)。

### 卑诗省心理健康支持专线 (BC Mental Health Support Line)

当您感到担心、有压力或心烦意乱时，这个电话服务可以为您提供帮助。他们还可以帮助解决许多其他问题。可以帮助您找到您所在社区的服务。如果您只是需要和某个人交谈，也可以拨打电话。无论白天还是晚上，都可以拨打**310-6789**（不要加区号），立即与某个人交谈。口译人员可以使用多种语言为您提供帮助。用英语说出您需要的语言名称即可获得口译人员的帮助。

---

这本小册子是由加拿大心理健康协会 (Canadian Mental Health Association) 卑诗省分会编写的。它基于当前的研究和资源。我们也与医生和其他心理健康专家核实了关键事实。如果您想知道我们使用了哪些资源，请联系我们。

**加拿大心理健康协会成立于1918年，是一个全国性慈善机构，致力于帮助维护和改善全体加拿大人的心理健康。**

**[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)**



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
*La santé mentale pour tous*



**heretohelp**  
Mental health and substance use  
information you can trust