



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

悲痛



較淺白語言系列

悲痛是思想、感受和行動的一種正常混合，當您失去一些東西時就會出現。

- 您可能會感到憂慮、傷心或生氣。您有時甚至可能會感到鬆了口氣。
- 您可能會感到空虛，就好像全無感受。您可能會覺得自己與身邊的一切失聯。
- 您可能會認為事情永遠都不會好起來。您可能會想知道有什麼事情是您可以有不同做法的。
- 您可能有發洩的舉動或者是無能為力。

如果您有自尋短見的念頭，請致電1-800-SUICIDE。它代表1-800-784-2433。如果您認為有親人正面臨危險，請致電9-1-1。

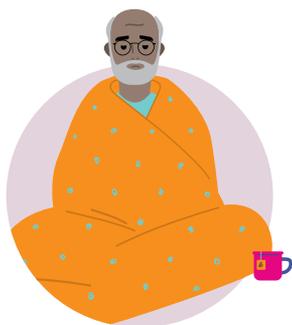
悲痛可能有些與抑鬱一樣的跡象，不過悲痛和抑鬱是不同的。對某些人來說，悲痛可能帶來抑鬱或令抑鬱加劇。如果您感覺日子很難過，找醫生或精神健康專業人員（例如輔導員）談談，是明智之舉。

在失去重要的人或東西時，每個人都會感到悲痛，不過每個人表達悲痛的方式都不一樣，而每次悲痛也是不同的。如何表達悲痛，並無對錯之分。

人為何會感到悲痛？

人在以下時候可能會悲痛：

- 失去親人
- 失去寵物
- 失去某種生活方式，例如丟飯碗或結束一段感情關係
- 失去他們熟悉的事物，例如與他們的文化或祖國的連繫
- 失去健康，例如當他們生病或受傷時
- 失去一些他們擁有的東西，而這些東西對他們是重要的
- 預期會失去某人或某事物，例如當親人病重時。



悲痛如何影響健康？

悲痛可能有巨大影響。圍繞著悲痛的強烈感受，可能導致精神健康問題，或者使到精神健康問題惡化。悲痛也可能使您更難應付生活中的其他壓力。有些人會呈現悲痛在生理上的症狀，例如疲勞、食慾不振，或睡眠問題。

我何時應該尋求額外幫助？

悲痛是自然的，通常會隨著時間過去而好轉。不過有些人需要額外幫助，來渡過一段艱難的日子。以下是顯示您或會需要額外幫助的跡象：

- 您感到絕望，或者感覺事情永遠都不會好轉
- 您無法照顧自己或別人
- 您花很多時間思量死亡或自殺（結束自己的生命）
- 您用不健康的方法去應付悲痛，例如飲酒或吸毒
- 您察覺到有抑鬱症或其他精神健康問題的跡象

如果您認為自己需要額外幫助來應付悲痛，就要找醫生談談。醫生可以幫助您找到適當的專業人員。

求助並不表示您是軟弱的。求助意味著您是感到不適，想設法解決。



我可以從哪裏知多點有關悲痛？

您如有悲痛方面的問題，要找醫生談談。您也可以嘗試使用這些資源：

卑詩喪親求助熱線 (BC Bereavement Helpline)

致電卑詩喪親求助熱線與工作人員談談。喪親是另一個有悲痛含義的字眼。您可以找受過培訓能夠幫忙處理悲痛的人士談談。他們也可以幫助您在社區內找到協助。如使用英語電話服務，請致電1-877-779-2223。這是個免費電話。卑詩喪親求助熱線的網站有免費小冊子和其他有關悲痛的資訊。您也可以找到您的地區內的互助小組。請瀏覽www.bcbh.ca。

卑詩精神健康支援熱線 (BC Mental Health Support Line)

當您感到憂慮、緊張或心煩意亂時，這項電話服務可以幫助您。他們也可以幫助處理很多其他問題。他們可以幫助您尋找您社區內的服務。即使您只需要找人談談，也可以致電該熱線。請撥打**310-6789** (不必加區號)，日夜任何時間都可以。您可以馬上與人通話。翻譯員可以用很多種不同的語言幫助您。用英語說出您需要的那種語言的名稱，以便能找到傳譯員。

本小冊子是由加拿大精神健康協會 (Canadian Mental Health Association) 的卑詩省分部撰寫。它是以當前的研究和資源為基礎。我們也向醫生和其他精神健康專家查證關鍵事實。如果您想知道我們使用什麼資源，請聯絡我們。

加拿大精神健康協會建立於1918年，是一間全國性慈善機構，幫助保持和改善所有加拿大人的精神健康。

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