



患者与照护者教育

走向明天：为失去孩子的父母提供的指南

这份信息描述了对于失去孩子您可以如何应对。我们希望这对您和您的家人有所帮助。

在您孩子去世后得到疗愈这种想法此刻可能是难以想象的。没有任何书籍或指南可以表达您现在的经历和感受。失子之痛将永远是您人生的一部分，但理解什么是悲痛、照顾好您自己以及创造持续的方式来纪念您的孩子是您可以展望明天的一些方法。

您可能会经历什么

没有什么是比失去孩子更巨大的痛苦了。悲痛是失去任何亲人时的正常反应，但是失去您的孩子可能引起更为强烈的情绪。悲痛会带来心理上、情感上和身体上的影响。您所经历的对您来说是独特的。

有些父母感觉麻木或者似乎在梦中。有些父母无法睡觉，而有些父母则一直昏睡。您可能因悲伤和空虚而感到不知所措，并可能感觉您孩子的离世不可能是真的。有些日子您可能比其他日子有更多的精力。这些感觉中同时有不止一种是正常的。每个人都以自己的方式、自己的节奏感到悲伤。

您可能感觉哀痛占据了每一天中的每一分钟，使您难以活在当下。让生活以任何方式前行这种想法感觉上似乎不可能。考虑回到日常生活中可能让您感觉会和您的孩子失去联系。请记住，您的经历和感受没有设定的时间表，感到悲伤并没有正确或错误的方式。

时间的流逝

在您的孩子去世之后，您可能对时间有不同的感受。您可能感觉时间过得既快又慢。时间的流逝将如何影响您的悲痛不总是可预测的。

将有一些比如生日、节日这样的重要日子会让您想起失去的孩子。您知道的其他孩子人

生中的重要事件可能使您想起自己的孩子以及您期望与他们分享的体验。像这些纪念日可能会特别痛苦，但這些日子也可以作为与那些对您的孩子和家人重要的传统和仪式取得重新联系的机会。

失去孩子如何应对

在您面对接下来的日子时，请记住此处的几点。

别着急慢慢来

您可能在考虑不久的将来需要做出的决定，比如什么时候应该回去工作、如何找到您自己生活中的目标或者如何处理您孩子的物品。这些都需要您作出决定。别着急，慢慢作出决定，做出对您和您的家人最好的决定。

您应该什么时候回到日常生活中或回去工作并没有时间表。有些人在熟悉的日常生活中感到安慰，而有些人可能需要更多时间。如果在做好准备之前您必须回去工作，那么在一整天中当您需要独自一人时就做短时间的休息。

忘记“正确”与“错误”

处理您的经历和感受并没有正确或错误的方式。尽量不要把自己和别人作比较，也不要对比别人是怎样应对他们自己的悲痛的。

您可以决定自己希望怎样处理您孩子的物品以及将如何纪念您的孩子。这些决定属于您和您的家人。当您做好准备时考虑这些决定。请记住，在家中做出改变并不意味着您和孩子的联系会有任何减少。

保持联系和交流

您和您的家人找到保持情感上联系的方式很重要。如果你们每个人带着失亲之痛生活的方式都有所不同，那可能会让人觉得有挑战性。有些人安静地感受悲痛，而有些人则更喜欢谈论悲痛。您的需求对于您的伴侣、父母或朋友来说可能不总是显而易见的，因此即使感到困难仍要找到感觉自己和别人保持联系的方式是很重要的。

与那些能够提供支持并与您谈论您的体验的人保持开放和持续的交流是很重要的。人们可能感觉很难接近您，一旦接近您他们还可能说错话。您无需与每一个人分享所有事情，但是选择一个您可以与之交谈的朋友或家庭成员能帮助您在感受悲痛时保持联系。

帮助您的孩子

如果您有与您一起在悲痛之中的孩子，他们悲伤的方式将取决于他们的年龄、对死亡的理解和他们周围的那些人所作出的示范。他们可能在不同的时间以不同的方式应对亲人的离世。

您可能并不总是赞同他们应对的方式，但是您可以倾听，并在学会带着失子之痛生活的全新方式的同时试图理解彼此。您还可以花点时间回答他们的问题并鼓励他们表达自己的感受。

如果您认为与您的孩子交谈有困难，请一位家庭成员、朋友或专业顾问帮助您。您的社工可以给您有关可以为您的家人提供的支持服务的更多信息。

《帮助您的孩子应对他们兄弟姐妹的去世 (*Helping Your Child Cope With the Loss of Their Sibling*)》这份资料有助于帮助您的孩子应对他们兄弟姐妹的去世。您可以向您的社工索要这份资料或者在我们的网站上搜索：www.mskcc.org/pe

通过仪式来纪念

记忆是强大的。有些记忆可以让您感到安慰，而另一些可能想起来就让人痛苦。起初，比起有关孩子的任何其他记忆，您可能更多地想到孩子的去世。这一记忆将永远与您在一起，但是与孩子共度的欢乐时光也将与您同在。

回顾家庭传统或者创造新的传统是您和您的家人可以与你们的记忆相联系的一种方式。不同的文化和信仰都有仪式来纪念某人。有的时候家庭会创造自己的仪式，比如聚在一起进行特别的聚餐或者在花园中种植。仪式也可以是您留出时间独自思考。

请记住要与您的家人谈论您将如何纪念您的孩子。

为您和您的家人提供的资源

MSK的资源

无论您在世界上的什么地方，都可以为您和您的家人提供支持。史隆-凯特琳癌症纪念医院(Memorial Sloan Kettering, MSK)为在悲伤之中的家人和朋友提供一系列的资源。您可以在这里了解有关这些资源的更多信息：

www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends

走向明天计划(Towards Tomorrow Program)

小儿科(Department of Pediatrics)的走向明天计划([Towards Tomorrow Program](#))

为失亲家庭提供支持和资源，包括：

亲自会面

我们亲自会面的失子支持小组是由一位社工和护士领导的。我们邀请MSK所有孩子因癌症去世的父母参加。

父母间外联(Parent-to-Parent Outreach)

父母间外联(Parent-to-Parent Outreach)是一个可以让您和全国各地同样经历了孩子因癌症去世的父母取得联系的计划。

如需有关这些计划的更多信息或注册参加，请致电走向明天(Towards Tomorrow)，电话号码为：212-639-6850，或发送电子邮件至：towardstomorrow@mskcc.org

MSK心理咨询中心

646-888-0200

一些失亲家庭发现心理咨询有所帮助。我们的精神科医生和心理学家们领导了一个失亲诊所，为悲痛中的个人、夫妇和家庭提供心理咨询和支持，如果您感觉抑郁，还可以提供药物进行帮助。

宗教事务服务

212-639-5982

我们有专职教士可以倾听、帮助支持家庭成员、祈祷、联络社区神职人员或信仰团体，或者纯粹作为一个提供安慰的人和精神上的支持。任何人都可以要求精神上的支持，无论其正式的宗教信仰是什么。

额外资源

有向父母和兄弟姐妹提供的书籍、教育性资源和社区支持计划。如需有关这些计划的更多信息，或者想要就失子之事与人谈一谈，请致电您的社工。

美国失子父母(Bereaved Parents of the USA (BPUSA))

www.bereavedparentsusa.org

全国性非盈利组织，为失去孩子的父母和他们的家人提供支持。

慈悲之友(The Compassionate Friends (TCF))

630-990-0010

www.compassionatefriends.org

全国性非盈利组织，致力于支持为孩子的去世而悲痛的父母、兄弟姐妹、祖父母和其他家庭成员。提供在线支持团体和教育性研讨会。

单独或者(Alive Alone)

www.alivealone.org

全国性网络，针对失去了唯一的孩子或所有孩子的父母。他们提供时事通讯、教育和促进疗愈的资源。

GriefNet

www.griefnet.org

为不同类型的损失提供在线支持小组，包括失去孩子。

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗团队中的一位成员交谈。您可以在周一至周五、上午9:00点至下午5:00点间联络他们，电话是_____。
下午5:00点后、周末期间以及节假日，请致电_____。如果没有列出电话号码，或者如果您不确定，请致电212-639-2000。

走向明天：为失去孩子的父母提供的指南

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on June 15, 2017