



患者及照护者教育

# 应对亲人离世

本信息说明了亲人离世后您经历的悲伤过程，并提出了照顾自己的方法。我们希望这些资源能够为您和您的家人带来帮助。

## 悲伤过程

悲伤是失去亲人的正常反应。悲伤会给您带来心理（精神）、情绪和生理上的影响。

亲人离世后，您可能会感到震惊或难以置信。有些人会感觉麻木，或者感觉自己好像在做梦一样。有时，您可能会被悲伤、空虚或孤独淹没。您甚至会感到愤怒、内疚或解脱。同时产生多种情绪是正常现象。

此外，悲伤也可能会带来身体上的副作用，包括食欲、体重或睡眠习惯发生改变。您可能会感到头痛或胃痛，也可能会发现很难有恢复日常生活或重返工作岗位的想法。而有些时候，您可能会比其他人更有精力。请记住，悲伤的方式并无对错之分。每个人都会以自己的方式经历悲伤。

在失去亲人的最初几个月，您可能会感受到最痛彻心扉的悲伤，但通常会随着时间的推移而发生变化。有些人可能会告诉您，丧亲之痛需要一年才会消散。而事实上，悲伤的时间并不固定。您与亲人的关系是独一无二的，因此您经历的悲伤可能也与其他人不同。

## 应对亲人离世的方法

在接下来的日子里，您需要将以下内容铭记于心。

### 缅怀亲人

不同的文化和信仰都有缅怀逝者的仪式。有时，家人也可以创造属于自己的仪式，比如点蜡烛或聚在一起享用特别的一餐。您可能希望以一种对您有意义的私人方式缅怀您的亲人。或者您可能想以较为公开的方式进行缅怀。例如网上追悼、为他们打造纪念牌，或种植一棵树或一座花园。这些措施可以帮助您构建归属感和连结感。您可能想与您的

精神咨询师、朋友和家人讨论如何缅怀您的亲人。无论您做出什么选择，请记住：缅怀亲人的方式没有对错之分。

## 如何处理个人物品

您亲人的衣物和个人物品可能对您具有特殊意义。有些人在亲人去世后不久便产生清理衣柜和书架的强烈意愿。还有一些人则将这些物品保持在亲人离世前的原样。穿上亲人的衣物或阅读他们的书籍可能会让您感到慰藉。您也可以决定与家人和朋友分享这些物品。由您自己来决定。您可以慢慢来，做出让自己和家人都感觉最舒服的决定。

## 与家人和朋友交流

在此期间，家人和朋友可以提供极大的支持。但他们对您亲人的离世和您的悲伤会有自己的感受和反应。有些人不知道该对悲伤的人说些什么。当他们尝试交流时，可能会说出一些不敏感或不体贴的话。您的伴侣、家人或朋友可能并不总能了解您的需求。因此，即使您感觉很难开口，也应表达自己的需求，这会很有帮助。如果您尚未准备好说话，写电子邮件或发送短信可能会让您感觉更自在。在此期间，您也可以请朋友或家人帮助您与他人沟通。

## 做出决定

您可能会发现此时很难做出决定。因此，您可能需要考虑将重大决定推迟到亲人离世数月或一年后再做，包括搬家、开始新工作和管理财务。在做出这些决定时，征求朋友和亲人的意见可能会有所帮助。

## 节假日和纪念日

您会遇到一些重要日子，比如纪念日、生日和节假日，会让您想到逝去的亲人。第一次在没有亲人陪伴的情况下度过这些日子可能会非常难熬。提前做好计划可以让我们更轻松地应对这些情况。

今年，您可能需要以不同的方式来纪念这些日子。例如，您可以重温家庭传统或建立新的传统。您可能会与朋友和家人共度时光，从中寻得慰藉，也可能会选择一个人做些什么。无论您做出什么选择，请记住：应对这些特殊日子的方式没有对错之分。尽量选择让自己感觉最舒服的做法。

## 帮助孩子应对亲人离世

所有年龄段的儿童都会受到亲人离世的影响。如果您的孩子正在经历悲伤，您可能会不愿让他们感受到您的悲伤。不过，重要的是要承认发生了什么，并认识到所有孩子都会

以自己的方式感受到丧亲之痛。

您的孩子应对悲痛的方式将取决于他们的年龄、对死亡的理解以及周围人的表现。请务必用适合孩子年龄的说话方式坦诚地讲述发生了什么。“不在了”或“去世了”这样的说法可能会让幼儿感到困惑。儿童可能会在不同的时间以不同的方式应对悲伤。请对孩子坦诚相待，回答他们的问题。这有助于孩子在与您一起努力寻找“新常态”的过程中感受到爱、安全和包容。

如果您与您的孩子交谈有困难，请向家人、朋友或专业咨询师寻求帮助。Memorial Sloan Kettering (MSK) 的社工可以为您提供有关支持性服务的更多信息。

## 照顾好自己

悲伤会造成精神、身体和情绪上的压力。关注自己的需求非常重要。在此期间，照顾好自己可能并不是您的优先事项。您可能会专注于照顾家中的其他人，甚至可能会为照顾自己而感到内疚。允许自己花时间照顾自己可以帮助您应对丧亲之痛。

以下是一些您在悲伤时可以照顾自己的方法。

## 留些时间给自己

每个人照顾自己的方式都不同。对有些人来说，散步或锻炼等体力活动会有所帮助。还有些人可能更喜欢与朋友和家人在一起，聚餐或聊天。您可能想学习烹饪或园艺等新技能。在您感到悲伤时，抽出时间试试寻求慰藉、快乐和意义的方法可以会有所帮助。

## 创建支持系统

独自悲伤可能会非常难熬。为您和您的家人建立一个支持系统非常重要。包括：

- 花时间与朋友和家人在一起。
- 加入支持小组。
- 寻求专业咨询。
- 提供志愿服务或参加社区活动。

请务必与支持您的人保持坦诚交流。与他们谈论您的经历可以帮助您在悲伤时保持联系。

## 认识到自己何时需要专业帮助

有些人会感觉自己陷入悲伤，随着时间的推移，他们的感觉要么没有改变，要么变得愈发强烈。如果您在亲人去世 6 个月或更长时间后仍有这种感觉，那么您可能需要考虑获取更多支持。

您可能需要获得专业帮助的征兆如下：

- 您正在经历深切的悲痛，感觉生活毫无意义。
- 您对曾经喜欢的事物失去了兴趣或乐趣。
- 您回避社交活动。
- 您难以做决定或解决日常问题。
- 您无法照顾好自己和/或孩子。
- 您有失眠和/或饮食问题。
- 您感到非常内疚、后悔或愤怒。
- 您正在进行酗酒或吸毒等有害行为。
- 您有自杀或自残的念头。

MSK 有多种类型的咨询师可以为您提供帮助。包括社工、心理医生、精神科医生、精神咨询师、心理健康咨询师以及艺术和音乐治疗师。心理咨询师可以帮助您在照顾好自己、家人和处理日常事务的同时，应对如今已有不同感受的生活。

我们无法阻止死亡发生，但只要有时间、耐心和支持，我们就能学会如何面对亲人离世。最重要的是，我们可以找到回归生活并寻找生活意义的方法。

## 资源

MSK 为丧失亲人的家庭和朋友提供了很多支持资源。您可以访问 [www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/support-grieving-family-friends](http://www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/support-grieving-family-friends) 了解有关以下资源的更多信息

如需了解 MSK 的丧亲慰问服务，请咨询您的医疗保健提供者或联系社工部丧亲慰问项目。请致电 646-888-4889 或发送电子邮件至 [bereavement@mskcc.org](mailto:bereavement@mskcc.org)。

社工部丧亲慰问项目

646-888-4889

[bereavement@mskcc.org](mailto:bereavement@mskcc.org)

我们的社工部丧亲慰问项目提供免费电话咨询、支持小组、教育讲座和转诊到社区资源等相关服务。肿瘤科（癌症护理）社工拥有会对丧亲者产生影响的心理、社会和精神因素方面的专业知识。他们也可以帮助悲伤的个人、家庭和朋友解决实际问题。

### MSK 咨询中心

646-888-0100

进行咨询可能会对一些悲伤的家庭有所帮助。我们的精神科医生和心理医生共同开设了一个丧亲诊所，为正在经历丧亲之痛的个人、夫妇和家庭提供咨询和支持。如果您感到抑郁，他们也可以为您开具一些药物来帮助您。

### 精神关怀

212-639-5982

我们的牧师可以倾听您的心声，帮助支持家庭成员、祈祷、联系社区的神职人员或信仰团体。他们还可以为您带来精神上的慰藉。无论何种宗教信仰，任何人都可以请求获得精神支持。

### 综合医学与健康服务

646-449-1010

我们的综合医学与健康服务提供多种疗法来补充传统医疗照护和心理服务。一些服务包括音乐疗法、身心疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。正在经历悲伤的人可能会发现，这些服务有助于他们应对可能出现的身体和情绪压力。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Coping With the Death of a Loved One - Last updated on October 7, 2025

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利