患者及照护者教育

迎接未来：丧亲父母指南

本信息介绍了哪些方式可以帮助您更好地应对失去孩子所带来的伤痛。

忘却白发人送黑发人的伤痛似乎是难以想象的，它将成为您生命中永久难以忘却的一部分。 了解悲伤是什么，照顾好自己，找到一些怀念孩子的方式可以有助于您尝试翻开新的篇章，迎接未来。 本资源介绍了可以帮您应对丧子之痛的一些方式。 虽然没有任何书籍或指南可以完全表达您所经历的一切，我们任然希望这些内容能够对您有所帮助。

您可能经历的情况

悲伤是我们应对任何损失的一种正常反应，但失去孩子可能会给您带来更加沉重的悲痛感。 悲伤会给您带来心理、情绪和生理上的影响。 您会以自己的方式经历悲痛之感。

有些父母会感觉麻木，或者感觉自己好像在做梦一样。 有些人会难以入睡，而有些人会一直想要睡觉。 悲伤、空虚感和失去孩子所带来的不真实感可能会让您难以应对。 同时有多种不同的情绪是正常现象。

每个人都会以自己的方式经历悲痛，走出悲痛的时间也因人而异。 哀悼逝去之人可能会占据您一整天的时间，让您很难有活在当下的

感觉。 回归日常生活的想法可能会让您有一种断绝与您孩子联系的感觉。 请记住，您所经历的事情并不是都提前安排好的。

您会遇到一些重要日子，比如生日和节假日，会让您想到逝去的孩子。 您身边其他孩子生活中的重要事件可能让您想到您自己的孩子，并且您会希望与他们分享一些经历。 这样的周年纪念可能让您感觉无比的痛苦，但它们也可能是您重新尝试回归传统和日常的机会，这些传统或许曾对您的孩子和家庭至关重要。

迎接未来的日子

掌握好您自己的节奏

您可能会开始思考一些决定，比如您应该何时重返工作岗位、如何处理您孩子的物品或如何在接下来的日子里找到人生的意义。 掌握好您自己的节奏来做出这些决定。 您何时应该恢复以往的日常生活或重返工作岗位由您自己决定，没有时间限定。 有些人会在熟悉的作息中找回一些安慰，而另一些人则需要更多的时间。 如果您必须在准备好之前重返工作岗位，那么您可以考虑在开始时只回去工作几天，或者在您需要独处的时候适时停下来休息。

忘记对与错

对所经历事情的应对方式并没有对错之分。 所以请尽量不要将自己与他人进行比较，不要太在意别人如何处理悲伤。 如何处理您孩子的物品以及如何纪念他们留下的记忆是只属于您和您的家人应做出的决定。 等您准备好了的时候再来思考这些决定。 请记住，改变家中的陈设并不意味着您与您孩子的联系将会有任何减少。

保持联系和沟通

找到可以让您和家人保持情感联系的方法非常重要。 如果您和家人采取不同的方式来应对丧失孩子的悲痛，做到这一点可能具有挑战性。 有些人会默默地悲伤，而另一些人则更愿意向他人倾诉。 您的伴侣、父母、朋友或家人可能并不总能了解或明白您的需求。 即使感觉很难，您也应该尝试与您身边的人进行沟通。

与那些能够帮助您应对悲痛的人交谈。 不同的人可以为您提供不同类型的支持。 有些人可能会觉得很难接近您，一旦接近，他们可能会说错话。 您并不需要和每个人分享一切。 但是选择一个朋友或家人，与他们相处或交谈，可以帮助您保持心灵相通，帮您应对悲痛。

借助回忆和仪式来纪念您的孩子

回忆是非常强大的。 有些回忆可以给您带来安慰，而有些则会让您感到痛苦。 起初的时候，您可能只会想到孩子逝去的事实，而无法回忆起与他们有关的其他回忆。 这一事实将永远伴随着您，但您和孩子一起度过的快乐时光也将终生伴随着您。

重温家庭传统，或创造新的传统，是您和家人重拾美好回忆的一种方式。 您和您的家人可能会发现，准备一个盒子，在盒子里装满您孩子的物品或能让您记起孩子的物品，会让你们找到意义并获得安慰。 在决定如何怀念您孩子的回忆时，您应该与家人沟通来共同决定。

如何支持在悲痛中的兄弟姐妹

孩子的逝去会永远改变一个家庭。 如果您还有其他孩子，就像成年人一样，他们可能也需要帮助，帮他们理解并适应失去兄弟姐妹

后的生活。

儿童会以不同的方式表达悲伤。 您的孩子如何应对悲痛将取决于他们的年龄、对死亡的理解以及周围人的表现。 虽然年龄较小的儿童可能并无法完全理解死亡，但学龄儿童将有更成熟的理解。 他们可能会感到内疚，因为他们失去了兄弟姐妹，而自己却仍然活着，或者可能会担心自己，甚至担心您有一天也会死去。 一些儿童可能会感觉他们在家庭中扮演的角色发生了变化，可能会开始尝试承担起一些成人的责任。

大多数儿童无法长期处理悲伤的强烈情绪。 相反，他们可能会有短暂和强烈的情绪爆发，随后他们会沉迷于打游戏或其他日常活动中。 他们也可能会有身体反应，如身体疼痛或作息时间的改变。 一些儿童可能会通过行为的改变来表达他们的悲伤，并以他们前所未有的方式行事。 其他儿童可能不会表现出任何悲伤的外在迹象。 请记住，您孩子的行为可能表明他们正在被具有挑战性的情感所困扰。 了解您孩子悲痛的最佳方法是留意他们选择的表达方式。 注意他们的行为，倾听他们的讲话。

不要对您的孩子有所隐瞒

您的孩子可能会想要了解他们的兄弟姐妹为何死亡，以及这意味着什么。 让他们知道他们是可以提出这些问题的，这一点非常重要。 尽您最大的努力诚实地回答他们。 如果您并不知道答案，请如实告诉他们。 随着您孩子的成长，他们可能会对发生的事情有一些新的问题。 将每一个问题视为一次机会，继续与他们谈论丧失兄弟姐妹的感受。 尽可能保持您孩子的作息正常并告知他们预期的任何变化，这一点也非常重要。 这样有助于减少他们对未来

的不确定感。

将孩子的支持系统纳入其中

如果您的孩子仍在上学，建立一个由您的孩子在家以外经常接触到的人组成的支持网络。 与您孩子的老师、教练、宗教导师和其他关键人员讨论他们如何可以帮助您的孩子应对悲痛。

与他们共度时光

悲痛会让您的孩子感到悲伤和孤独。 每天尽量多花些时间和他们在一起，这样他们就会感到更有安全感，并得到支持。 与他们开车散心或散步、一起做饭或玩游戏是您可以与他们共渡时光的一些方式。 您的孩子可能对他们想做的事情有自己的想法。 在这段时间里，他们可能会选择谈论他们的悲伤情绪，也可能不会谈及。

倾听并接受他们的感受

让您的孩子知道他们的想法和感觉都是正常的，而且您很重视。 当他们准备好与您分享时，尽量多倾听，不要做任何评判和质疑。 这对您可能会比较困难，特别是如果您并不能理解您孩子的行为，而且也无法理解他们应对悲痛的方式。 请记住，他们的行为表现可能是他们内心挣扎的迹象。 尝试用爱和接纳来接受他们表达情感的方式。 这样会帮助他们在与您分享感受时感觉更舒服。

照顾好自己

您能为您的孩子做的最好的事情就是照顾好自己。 您已经经历了常人难以想象的悲痛。 找一个朋友、家人或咨询师进行分享，即使您并不确定应该说些什么。 为您和您的家人建立一个支持系统非常重要。 借助这个支持系统，你们可以一起帮助您的孩子感受到爱和安全感，因为您的孩子会看到大家都在一起努力寻找“新常

态”。

如果您需要有人帮助您照顾您的孩子，也没关系。 当您在面对自己悲痛的同时去帮助别人，可能对您来说非常困难。 如果有您和您的孩子认识并信任的人，请寻求他们的帮助。 您的社工还可以帮助您在社区中找到可以帮助到您的资源。

何时应该寻求其他帮助

有时为您的孩子寻求专业支持可能会有所帮助，甚至这会成为您孩子治疗的必要部分。 这将取决于许多因素，包括您与孩子的关系、您的孩子如何应对压力以及他们如何应对失去兄弟姐妹的事实。 如果您对您孩子的行为有所担忧，并且不能确定下一步要采取什么措施，请与您的社工或您孩子的医疗保健团队进行讨论，以获得他们的支持。

为您和您的家人提供的资源

MSK 资源

无论您身处何地，您和您的家人都能在这里得到支持。 MSK 为丧失亲人的家庭和朋友提供了很多支持资源。 您可以登录以下网站了解更多有关这些资源的信息：www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends。

迎接未来项目

MSK 儿科项目中心的迎接未来项目可以为丧亲家庭提供相关支持和资源。 您可与您的社工和医疗保健提供者进行讨论，以帮助您了解您和您的家人应该如何应对。 他们还可以为您转介其他您有

需要的支持。 如需了解更多信息，请致电 212-639-6850 或发送电子邮件至 towardstomorrow@mskcc.org。 您也可以访问 www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams 网站了解更多信息。

MSK 咨询中心

646-888-0200

进行咨询可能会对一些丧亲家庭有所帮助。 我们的精神病医生和心理医生为正在经历丧亲之痛的个人、夫妇和家庭提供咨询和支持，并在您感到抑郁时为您提供药物。

精神照护

212-639-5982

我们的牧师时刻能够倾听心声，为家属提供支持，进行祈祷，联系社区的神职人员或信仰团体，或者直接进行安慰和提供精神上的支持。 不论您是何种宗教信仰，您都可以请求获得精神支持。

其他资源

美国丧亲父母组织 (BPUSA)

www.bereavedparentsusa.org

BPUSA 是一个全国性的非营利组织，致力于为丧亲父母及其家庭提供支持。

朋友的援助之手 (TCF)

630-990-0010

www.compassionatefriends.org

TCF 是一个全国性的非营利组织，致力于为失去孩子而悲伤的家庭成员提供支持，包括父母、兄弟姐妹、祖父母等。 他们提供在线

支持社区和教育讲习班。

Alive Alone

www.alivealone.org

Alive Alone 是一个由失去独生子女或所有子女的父母组成的全国性网络。 通过提供通讯文章、教育和资源来帮助父母们从悲痛中逐渐恢复。

GriefNet

www.griefnet.org

GriefNet 为各种失去亲人和爱人（包括失去孩子）的人群提供在线支持小组资源。

Comfort Zone Camps

866-488-5679

www.comfortzonecamp.org

Comfort Zone Camps 专为经历过亲人死亡的儿童所设立。

Camp Erin

https://elunanetwork.org/eluna-camps/camp-erin/

Camp Erin 专为经历过亲人死亡的儿童所设立。

Dougy 丧亲儿童和家庭中心

503-775-5683

www.dougy.org

该中心为丧亲儿童和家庭提供支持、教育和资源信息。

Sesame Workshop

https://sesameworkshop.org/topics/grief/
该网站提供帮助儿童理解死亡和应对悲伤的资源。

癌症照护
800-813-4673
www.cancercare.org/tagged/grief_and_loss
癌症照护的社工为因癌症失去亲友的人提供支持和资源。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

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

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center