

喪親支持給講廣東話人仕

失去親人可能是您經歷的最艱難的事情之一。您可能會遇到很多不同的情緒，擔心他人以及未來的前景如何。

每個人都會體驗到不同的喪親之痛，而我們的感受沒有對與錯的方式。但是重要的是要照顧好自己並知道何時尋求幫助。

您可以做的最有幫助的事情之一就是談論死者。您可以選擇與家人，朋友，信仰領袖，家庭醫生或以下支持組織之一進行交談。您不必獨自應付悲傷，有些人可以幫助您。

在未來的幾個月或幾年中，您可能需要喪親輔導。支援是有提供。

現在您可以嘗試以下一些操作

來幫助自己：

- o 與其他談論死者並分享您對他們的回憶
- o 與可信賴的朋友或親戚談論您的感受
- o 保持與親朋好友的聯繫-如果您看不能親自見到他們請發送信息或打電話給他們
- o 讓自己有時間感到悲傷
- o 吃健康的食物，到戶外呼吸新鮮空氣並休息
- o 避免使用酒精或毒品來逃避您的心情，因為它們經常使您感到更糟
- o 花時間去做一些可以帶給您快樂的事情-看書或陪伴寵物
- o 如果您發現難以應對，請尋求幫助；告訴別人您需要什麼
- o 接受您正在盡力而為，只處理每天出現的問題。

需要考慮的實際事情

親人死後的幾天中您可能要負責處理實際問題，支援是有提供。

向下面的組織諮詢或諮詢市政府，如果需要，可以安排口譯員。

可以用廣東話幫助您的組織 –

慧妍社 關懷計劃 -情緒支持

Wai Yin Society

info@waiyin.org.uk

Tel: 0161 8330377