

## **丧亲支持给讲普通话人仕**

失去亲人可能是您经历的最艰难的事情之一。您可能会遇到很多不同的情绪，担心他人以及未来的前景如何。

每个人都会体验到不同的丧亲之痛，而我们的感受没有对与错的方式。但是重要的是要照顾好自己并知道何时寻求帮助。

您可以做的最有帮助的事情之一就是谈论死者。您可以选择与家人，朋友，信仰领袖，家庭医生或以下支持组织之一进行交谈。您不必独自应付悲伤，有些人可以帮助您。

在未来的几个月或几年中，您可能需要丧亲辅导。支援是有提供。

现在您可以尝试以下一些操作

来帮助自己：

- o 与其他人谈论死者并分享您对他们的回忆
- o 与可信赖的朋友或亲戚谈论您的感受
- o 保持与亲朋好友的联繫-如果您看不能亲自见到他们请发送信息或打电话给他们
- o 让自己有时间感到悲伤
- o 吃健康的食物，到户外呼吸新鲜空气并休息
- o 避免使用酒精或毒品来逃避您的心情，因为它们经常使您感到更糟
- o 花时间去做一些可以带给您快乐的事情-看书或陪伴宠物
- o 如果您发现难以应对，请寻求帮助；告诉别人您需要什麼
- o 接受您正在尽力而为，只处理每天出现的问题。

## **需要考虑的实际事情**

亲人死後的几天中您可能要负责处理实际问题，支援是有提供。

向下面的组织谘询或谘询市政府，如果需要，可以安排口译员。

可以用普通话帮助您的组织 –

慧妍社 关怀计划 -情绪支持

Wai Yin Society

[info@waiyin.org.uk](mailto:info@waiyin.org.uk)

Tel: 0161 8330377