

哀傷過渡期/複雜性哀悼反應

失去至親和至愛的人，難免會經歷哀傷、悲痛和抑鬱的情緒。一般情況下，這段過渡期可能會維持幾星期至數個月，並且會由初期的震驚逃避，憤怒抱怨，慢慢過渡到適應和接受現實，重投正常生活。

然而，若哀悼過程不順利，便有可能出現複雜性哀悼反應。

常見症狀



持續時間過長



持續嚴重抑鬱



不斷為逝者覺得內疚，過度自責



出現幻覺或自殺念頭

如果持續地出現以上精神困擾症狀，便需注意並及早求助。

有助步出哀傷的建議

- 多與信任的人溝通，互相支持
- 緬懷過去與離世者的生活回憶
- 愛惜自己，保持健康生活規律
- 培養興趣，活在當下