

誰能明白我?——預期的悲傷

Grace Luk



人生的得失成敗

具體的

抽象的

威脅的





預期的悲傷 (Anticipatory grief)

- 為**還未發生**的傷害哀悼
- 為**可能失去**的東西感到折磨
- **預先體驗到**失去的沮喪及痛苦



引發預期悲傷的情境

- 退化性疾病的照顧者
- 臨終病人與其照顧者
- 患有會增加癌症風險的遺傳性疾病的人
- 精神疾病患者的照顧者



不是每個人都會感到預期的悲傷 這種情感並不總是負面的

- 給人更多的時間為做好準備，適應將帶來的變化
- 將能更好地應對隨之而來的改變
- 處理好未能完成的事情
- 澄清誤解，彼此原諒，好好道別
- 個人成長的機會







為什麼悲傷？

- 不是不能承受，
- 不是未尽全力
- 乃是因為太努力，難以接受



預期悲傷的跡象

- 憤怒、煩躁、焦慮、
- 感到孤單，孤立
- 內疚感
- 睡眠困難和缺乏動力



誰能明白我？

- 無來由的緊張
- 發現自己比以前更容易被激怒.
- 你總是在退縮， 或迴避他人.
- 覺得筋疲力盡



VectorStock®

VectorStock.com/21487952

誰能明白我?—預期的悲傷

- 這種悲傷伴隨著許多其他情緒，包括焦慮、內疚、恐懼和易怒。
- 會失眠，難以集中注意力、做決定或記憶事物。
- 所有**這些症狀都是正常的**。



你所關愛的人也可能會經歷預期的悲傷



如何應對?



肯定你的感受



自我保健找出自己
安静的时间和平伏心情的方法

- 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。
- 應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。



即使萬分不情願，
也要與他人聯繫

支持網絡
3, 12, ?



從照顧家人過程中，
認識自己，明白自己的
限制並**接受限制**



照顧好自己，才能照顧好別人



擔心將來

相信神比你更愛他/她
會保護，會供應他/她



珍惜當下家人相處的甜蜜時刻，
成為推動前行的動力



保持一點幽默感

