



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

面对情感破裂

当亲密关系结束时，无论是谁提出的分手，我们都会感到痛苦、迷茫、悲伤甚至恐惧...若分手突如其来，或是在一段美好而长久的关系之后，这种心理创伤往往更为深刻。

以下提供若干建议以助渡过此阶段：

寻求情感支持

- 寻求可信赖的人的支持，避免独自承受痛苦。建议指定专属“紧急联系人”应对情绪危机时刻。
- 允许自己释放悲伤，倾听自己的情绪，并勇敢表达。
- 如果需要，可以寻求专业人士的帮助。

日常生活中

- 维持正常作息，活在当下。重点执行基础自我护理，保证充足睡眠、均衡饮食及适度身体活动。
- 安排简单愉悦的活动填充时间，比如唱歌、跳舞、听音乐、散步、去健身房、放松训练、泡澡或按摩等。
- 当感觉稍微好一些时，适度开始社交活动。
- 暂缓重大人生决策直至心理状态改善。



情绪疗愈

- 接纳这段哀伤期，但请遵循自己的节奏，既不要急于求成，也不要逃避痛苦。你可能会经历否认、愤怒、悲伤、治愈伤口、与过去和解、化解怨恨、接受现实，并最终记住美好的回忆。
- 可以写下你的想法、悲伤、愤怒或恐惧，这可能对调节情绪有所帮助。
- 当你的思绪开始围绕前任或愤怒时，对自己说“够了！”，深呼吸后转移注意力，想些积极的事情并做一些让自己开心的活动。
- 创造并重复鼓励性短语，比如：“我很好”“我每天都变得更强大”“我是我想成为的自己”“我有爱我的朋友”等。
- 远离“受害者”心态，不要留恋不爱你或不珍惜你的人。
- 珍视自己，学会爱自己和独处。这是一个学习从错误中成长、重新认识自己、开启新生活的机会。
- 接纳现实（在哭泣和释放痛苦后，你需要决定是“接受”还是“继续沉溺于痛苦”）。
- 列一份你生活中积极事物的清单。
- 如果是你做出的分手决定，要尊重和认可自己的选择。如果是对方决定分手，接受并尊重对方的决定。

关于前任

- 避免或减少与对方的联系，直到你感觉好些。
- 试着专注于回忆这段关系中经历过的美好事物，而非愤怒或悲伤。不要浪费时间去怨恨。总有一天，你会以更好的心态回想起这一切。
- 如果没有发生过伤害性的行为，并且你愿意的话，总有一天可以建立起一段没有疼痛的关系。