

当一位亲人去世时，我们感到伤心难过，仿佛自己的一部分也随之死去，毕竟人死不可复生，我们身边再无他们的陪伴，也再无他们的欢声笑语。如果死者生前与我们的生活息息相关，我们甚至会感到迷茫与手足无措。此外，我们的身体也会遭到打击，我们会更容易生病。**感到悲伤是正常的，这不是抑郁症。**

我们需要释放悲伤情绪，以便随着时光流转，让心中再次注入快乐。每个人的排解方式不同：哭泣、交谈、安静地休息等等。与朋友、家人、医生、心理咨询师聊天会让我们获得帮助。隐藏痛苦对我们没有益处，也不会让我们更勇敢。

死亡是生命的一部分，是生命的自然结局。人们一生的道路有长有短。如果死亡不期而至、早于预期，特别是白发人送黑发人或儿童失去父母的情况，**人们接受死亡会更加困难。**

有些人会寻找造成死亡的罪魁祸首，但这无助于减轻痛苦，而是会让人充满仇恨，感到更加难过。其他人则会感到内疚。让我们接受现实：**愤怒或追责只会让我们向后看，而非向前看。**

有些人年复一年痛哭流涕，哀悼亲人的亡故，他们感到无法接受这个事实。还有人认为能与死者进行心灵的沟通，但可能因此被困在过往。我们要接受逝者已去的现实，**从内心深处与逝者平静地道别，让逝者离去。**

然后，我们要开始逐步适应没有这个人的生活。

如果我们要**整理**死者的物品，或需要决定**扔掉**哪些东西，我们会再次感到悲伤。有些人干脆保持原封不动，仿佛死者某一天会返回；另一些人选择丢掉一切；还有一些人惧怕整理，最终连死者的房门都不敢踏入。我们建议，您开始能够克服悲伤情绪时再着手整理，并尽量**留下记录了美好回忆的物品**。最好不在事情刚发生的头几天做任何重大决定，包括出售公寓、汽车或解决工作问题。

纪念日的时候我们会想到死者，再次感到伤心。此时最好能进行修整，让情感自然发泄。



大家都**希望别人能记住他们做过的美好事物**，而不是死亡的悲伤时刻。我们最好能开心地想起他们，想到我们曾享受过互相陪伴；我们需要接受他们，不用把他们理想化。

随着时光流转，伤口愈合，我们再次回忆起他们时就不会那么痛苦了。**我们将永远充满爱意地把他们记在心里。**