

丧亲后的悲伤

(Grief After A Bereavement – Mandarin)

失去亲人的痛苦可能会让人感到不知所措，
但是有健康的方法可以控制您的悲伤情绪。



给您自己一些时间来接受亲人的离去，没有立竿见影的解决方案。

记住要善待自己，照顾好自己需求。

将精力投入到自己可以改变的事情上。

每个人的悲伤经历都是因人而异的，不要将自己与他人相比。

找一个可以谈谈您的感受的人：朋友、家人或咨询顾问。

<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/bereavement-services/bereavement/>