



失去親友的你 讓我們陪你走出傷痛

可以這樣告訴自己

親友的離開並不是你的錯，你不需要為自殺者負擔任何責任，只需要好好照顧自己的身心健康。

對未來保持樂觀，相信自己一定可以度過這個傷痛

- 有些自殺者親友對於告訴別人親友是因為自殺死亡而感到掙扎，但事實上承認自己的親友自殺並沒有想像中困難。
- 試著主動去和其他的自殺者親友談談你的想法與感受。
- 若您痛苦時，請不要封閉自己。
- 每個人都有自己哀傷的方式，有些人會去墓前哀弔，而有些人卻痛苦到無法在親友墓前哀弔。請試著接受自己的哀傷方式
- 遇到特別的紀念日你會特別難受，這是正常的，而這也是哀傷反應的一部份。走過傷痛。
- 有些自殺者親友可以從宗教信仰中獲得安慰。
- 注意自己的身心狀況，有必要時請向專業人員求助。
- 悲傷的時候對自己要更好一點，等你準備好了，再回歸原來的生活。這不是你背叛死者，而是你已經逐漸恢復。
- 最好避免在第一年內做出重大的決定，因為你可能會後悔

參考資料來自社團法人台灣自殺防治學會

如果您無法走出傷痛，
請您一定要撥打電話給我們，
我們會陪伴您，
走過這段悲傷期



24小時免費安心專線

1925

(依舊愛我)

生命線服務專線

1995

免費心理諮詢/商預約

金門縣衛生局傾聽專線

082-337885

(請幫幫我)



金門縣衛生局關心您 廣告