

# 陪你度過傷痛 給失去親友的你

在台灣1年大約有4000多人自殺死亡，每位自殺者背後平均有6名親友會因此受到身心煎熬，也就是約有2萬4000多人心理會受到影響。

如果你因為親友自殺而感到傷痛，我們想要告訴你：「你並不孤單」，同時有數以萬計的人跟你一樣正在承受同樣的痛苦。

## 親友的離開並不是你的錯！

### ●寫下一張清單，

列出你曾為你失去的摯愛所做的、幫忙他的和讓他感到舒服的。你會發現這張清單遠比你之前所意識到的還要長。

### ●你不需要為你愛的人自殺而擔負任何責任。

反覆將這句話唸給自己聽

(儘管有時你會感覺這句話是錯的)，將這句話刻印在你的腦海中，因為它才是事實。

儘管我們都希望有機會可以協助逝去的親友們做出不同的選擇，但我們必須學會釋懷，畢竟那是他們為了結束自己的痛苦所做的一個決定，而我們永遠不知道事情會不會有轉圜的餘地……

## 相信自己一定可以渡過這個傷痛

●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，但事實上承認並沒有想像中困難。

●試著主動去和其他自殺者親友談談你的想法和感受。

●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分。

●有些自殺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。



# 學習原諒

## — 也釋放自己

接受並不是一件容易的事情。所謂的「接受」，不單純是接受自殺的現實，而是要對所有導致此事件的原因有所了解，並誠實的去面對，不需要用任何正面或附件的想像來模糊整個事件。

也許對失去摯愛的你來說，原諒他或原諒自己都是一件很難做到的事，也許要花很多的時間，也許會很痛苦。但只要你一旦接受並原諒他做出這樣的選擇時，也等於釋放了自己。



如果你很難過，  
請撥電話給我們，  
我們會陪著你  
心安才有平安  
當心情鬱卒，  
想不開時，請撥打

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925** (依舊愛我)

生命線服務專線 **1995**

張老師服務專線 **1980**

免費心理諮詢預約專線

請於上班時間8:00-12:00、13:30-17:30撥打

林森辦公室 06-3352982

東興辦公室 06-6377232



臺南市政府衛生局 關心您