悲伤阶段

悲伤愈合是一个缓慢的过程，需要大量的时间，通常会延续一年或更长时间。这可能是您经历的最深切的痛苦。

以下是失去亲人后通常经历的悲伤阶段。您可能没有经历所有这些阶段，您的悲伤阶段也可能有不同的顺序。但是，重要的是要意识到，您的感觉是自然的，并且您会随着时间的流逝从悲伤中走出来。

震惊

一些人在失去亲人后会感到震惊，他们会说“我感到麻木”之类的话，没有流泪或表露情感。有时会出现拒绝承认现实的状况。丧亲的人逐渐会意识到发生的事情，开始能够表达自己的情感。另一些人从未经历过长时间的震惊，他们能够立即表达情感。

情感宣泄

人们在某个时候开始感受到悲痛。重要的是不要压抑自己的情感。压抑的情感往往会在日后以不健康的方式表现出来。交流情感十分可贵，会使所有相关的人产生亲密感。

沉湎于失去的亲人或危机

尽管丧亲的人努力去想其他的事情，但可能会发现很难转移对逝者的思念。这并不罕见，通常会随着时间的推移变得较容易接受。

一些身体与情感困扰的症状

这些困扰的情感可能会一波一波地袭来。最常见的身体困扰症状是：

- 失眠
- 透不过气来
- 窒息感
- 呼吸急促
- 深深地叹气
- 万念俱灰的感觉
- 乏力（“几乎无法上楼梯”或“提不动任何东西”）
- 消化系统症状和食欲不振

与身体困扰密切相关的可能是某些情绪起伏，其中最常见的症状是：

- 轻微的梦幻感
- 与他人情感疏离 – 感觉没有人真正在乎或理解
- 有时人们看起来有虚幻感或很小
- 有时会有恐慌感、自我毁灭的想法、逃跑或“全部放弃”的愿望

这些情绪障碍可能使很多人感到自己快要精神错乱，但这些感觉实际上是很正常的反应。

敌意反应

您可能会发现自己对以前不会让您感到烦恼的事情非常生气。这种感觉可能令人惊讶，而且非常令人不安。这些感觉常常使人们感到自己快要发疯了。愤怒可能是针对医生、护士、上帝，有时甚至是针对逝去的亲人。

通常，对于因各种原因没有或无法提供您期望的情感支持的家庭成员，您可能会有受到伤害或敌对的感觉。愤怒和敌对是正常现象。不要压抑自己的愤怒情绪。但是，重要的是要了解真正让您感到愤怒的原因是失去了亲人。

内疚

悲伤时几乎总会伴随着内疚感。逝去亲人的人会想到很多事情自己原本可以做、但却没有做。他们会责备自己疏忽大意。这些内疚感会在悲伤时常常出现。内疚是正常的感受，会随着时间的推移逐渐消失。

抑郁

很多悲伤的人会感到绝望、无法忍受的孤独和无助；任何事情似乎都失去了价值。对于独居的人或几乎没有家人的人，这些感觉可能会更加强烈。这些感觉是正常的反应，也会随着时间的推移逐渐消失。

孤僻

悲伤的人常常会表现出孤僻，不愿社交。他们的生活常规也经常被打乱。生活似乎是一场噩梦。这是正常现象，需要付出一些努力才能克服，但回报是值得的。

决心和重新调整

这是逐渐发生的。记忆依然存在，爱依然存在，但伤口开始愈合。您开始正常生活。现在很难相信，但您会感觉更好。通过体验和接受深厚的情感，您将培养温情、深度、理解和智慧。