



對損失的悲傷反應

GRIEF REACTIONS TO LOSS

身體上	精神上	情緒上
震驚	震驚	震驚
哭	困惑	分離/不真實/麻木
不安寧	沒有能力思考/計劃	憤怒
改變步態/姿勢	責備自己/別人	否認
失眠	內疚	懷疑
腸胃不舒服	不能想像樂觀的未來	羞愧
濫用物質	失去自信	絕望
孤癖	“放棄”	失去希望
疾病發作	躲避/隔離	解脫
飲食紊亂	敵意	挫折
失去常規	後悔	焦慮
失去家/收入	想要報復	悲傷
失去支持的網絡	失去記憶	壓抑
免疫系統抑制	強迫性行為	不信任
易感染傳染病和疾病	不能感到平靜/安慰	覺得被拋棄
激動	解脫	“快要瘋了”
		挫折
		孤獨

“Ocean Room” Wollongong Town Hall & Community Centre Cnr Crown & Kembla Streets Wollongong
 Locked Bag 8821 South Coast Mail Centre NSW 2521 Ph: 4225 7812 Fax: 4225 9620 NRS 133677
 email: volunteering@wollongong.nsw.gov.au

A Community Services initiative of Wollongong City Council funded by the Australian Government Department of Family and Community Services, Volunteering Australia & NSW Department of Ageing Disability & Home Care