

每天早上9点到下午5点，可以向您提供援助。

处理失亲和悲伤

Windsor Women Working With Immigrant Women
Mental Wellness Community Connections

联系：

Tel: 519 973 5588 X 701

英语和阿拉伯语电话：

Tel: 519 551 8922

英语和普通话电话：

Tel: 519 551 7878

Email: mw@wwwwiw.org

Website: wwwwiw.org

小心

要了解失亲和悲伤不是线性的。人们经常中悲痛的不同阶段打圈。

花时间

别急着要走出悲伤的阶段。悲伤没有时间线，每个悲伤都有它的步伐。理解和尊重你自己的阶段。

认知

允许自己感受你的情绪。别把它们封闭起来。让你自己哭出来。表达出你的情绪是健康的并有助于自我接纳

外援

和亲友接触。允许你自己谈论它。找到一些同样悲伤中的人加以帮助会让你感到不那么孤独。让你的爱人知道你需要他们做什么。

做点事情

为你自己花点时间做些事情以纪念那个人。不管是看旧照片，读他们最喜欢的书，或者分享关于他们的故事。