

「喪失」と「悲嘆」を経験した時に大切なこと

食事・睡眠 生活リズム

- ・食事と睡眠は、毎日の生活リズムを整えるために重要な役割を果たします。
- ・少しの量でも構いませんので、決まった時間に食事を摂り、就寝時間や起床時間を含めて出来るだけ普段と同じ規則正しい生活習慣を心掛けましょう。
- ・また、毎日少しでも良いので、窓を開けて外の新鮮な空気を吸い、日光を浴びる時間を持つことも、良いとされています。

つながり

- ・一人でいる時間も大事ですが、人に助けを求めることも大切です。信頼できる人に話を聞いてもらうことがあなたの助けになることがあります。
- ・食事や買い物などの日常生活の手助けをお願いしてみることも良いでしょう。
- ・その人もあなたからの連絡を待っているかもしれません。今はなるべく孤立しないことが、とても重要です。

専門家

- ・時間が経過しても、つらい気持ちがますます強くなる場合、体調不良が続く場合などは、専門的な対応が必要になることもあります。
- ・その場合は、かかりつけ医やこころのケアの専門家、精神保健福祉センターなどに相談しましょう。

自然な表現

- ・自分にとって自然な方法で、悲しみ等のつらい感情を表現することが良いとされています。
- ・涙が流れるときは、無理に止めないようにし、泣くことが出来ない場合でもそれでよいです。
- ・悲しみの表現は、その時々、人それぞれです。