

拨通求助专线后会怎样

您拨通我们的求助专线后，一位受过丧亲支持培训的爱心志愿者将接听您的电话，他们心怀怜悯，倾听您的诉说，并根据要求为您提供转介。您的电话是免费的、保密的，并且会得到爱心回应，帮助您找到最适合您个人需求的支持。

“悲痛好像雪花，每一片都各不相同。”

为什么寻求支持?虽然悲痛是失去亲人后的自然反应，但有时您可能会觉得自己需要更多支持。当围绕着丧亲和/或关系的性质还存在其他一些因素时(例如死亡是突然的、意外的)，则可能需要针对悲痛进行个人辅导。

丧亲支持小组为参与者提供了一个安全、有益的环境，让他们在悲痛中相互分享和支持。



“悲痛是我们给予所爱之人最后的爱。爱之深，痛之切。”

- 无名氏

工作时间： 周一、周二和周四上午9点至下午5点
周三和周五上午9点至晚上8:30
周六上午9点至下午1点

电话： 604-738-9950

免费长途电话： 1-877-779-2223

电邮： contact@bcbh.ca bcbh.ca

网站： bcbh.ca

我们要感谢所有财务支持者以及支持BC省丧亲求助专线计划、服务和使命的社区合作伙伴。

悲痛和丧亲支持



BCBH

British Columbia
Bereavement Helpline

由以下机构爱心分发：

Rotary
Club of Vancouver, BC  chartered 1913

VANCOUVER ROTARY CLUB FOUNDATION

[Chinese Simplified]

604-738-9950

免费长途电话：

1-877-779-2223

自1988年以来，致力于帮助BC省民众应对悲痛



“悲痛是全人类对丧亲的一种自然而全面的反应。”

– Charles. A. Corr.

当您生命中重要的人去世时，您可能会在心理、身体、情感、社交和精神上受到影响。对失去亲人所产生的震惊和痛苦是人的自然反应，也是改变生命的。而且，有时似乎冲击巨大，难以应对。尽管您可能觉得好像世上只有您自己遭受到如此的痛苦，但其实您并不孤单。



对悲痛可能产生的反应

- 令人窒息的悲伤
- 没有胃口
- 易哭
- 无心做事
- 难以入睡
- 糊里糊涂或健忘
- 感觉烦躁
- 感觉自己快要“疯了”
- 难以集中注意力
- 心情郁闷

对于悲痛的人来说，这些反应并不罕见，明白这一点非常重要。悲痛是一个个人化的旅程；没有时间限定，也没有“正确”的悲痛方式。通过与他人建立联系，您可以在悲痛中找到支持和安慰。

您的悲痛和哀伤可能会受到亲人离世特定性质的影响——预料中的（限制生命的疾病或衰老）或突然的（例如车祸或工伤事故、疾病、自杀、与毒品有关、凶杀、全球灾难性事件等）。

还可能受到以下因素的影响：逝者的年龄和您当时的年龄、您与逝者的关系性质、您的心理和精神健康状况和资源，以及您当时以及未来的支持系统。



“如果有一天我们不能在一起，请把我放在你心里，我会永远在那里。”

– A. A. Milne

您可以为自己做些什么来减轻悲痛：

- 允许自己**哀悼**
- 承认自己的悲痛是**独一无二的**
- **谈论**自己的悲痛
- 有心理准备会**感受到**多种情绪
- **允许**自己麻木
- **容忍**自己身体和情绪的局限
- 构建**支持系统**
- 善用**礼仪**
- 拥抱自己**精神层面的信仰和价值观**
- 允许自己对**意义进行追问**
- **珍惜**自己的回忆

BC省丧亲求助专线的历史

BC省丧亲求助专线设立于1988年，致力于针对临终、辞世及丧亲提供服务、教育、倡权以及科研，并成为行业的先行者。BC省丧亲求助专线帮助失去亲人的人及其照顾者寻求支持并应对悲痛。BC省已宣布五月的第四个星期日为BC省丧亲纪念日。

BC省丧亲求助专线每年举办一次活动，纪念先于我们逝去的亲人。

支持小组

BC省丧亲求助专线及其属下的BC省凶杀案受害者支持小组为那些因自杀或凶杀而失去亲人的人提供了多个创伤支持小组。

为期8周的支持小组每周相聚一次，每次两小时，最多可包括10名参与者。这些小组由训练有素的协调员带领，他们通常具有丰富的实践经验。

小组为大家提供了一个安全、不论断、富有怜悯之心的环境，给大家时间去分享经历，帮助他们复原并与那些有类似经历的人建立联系。

