

# 帮助青少年应对悲伤

## ❓ 悲伤到底是什么？

应对悲伤很复杂，几乎每个人都会在其一生中面临这一问题。青少年正处于身心发展的迷茫与挑战期，这让他们在面对悲伤时，可能感到特别难以承受。

首先，悲伤是什么？当失去所爱的人或物品时，我们会感到痛苦和伤心。悲伤会让我们感到害怕、难过、愤怒、困惑、好奇、疲惫，甚至释然。

## 💡 如何帮助幸存儿童

与成年人一样，青少年面对失去时会感到悲伤，这种反应很自然，而且可以理解。再次强调，如成年人一样，每位青少年的悲伤体验都是独特的。每个人悲伤的方式、原因和持续时间都是独特的。

尽管我们常将悲伤与亲人离世相连，但实际上，几乎所有形式的失落都会引起悲伤：

- 宠物丢失或离世
- 朋友搬去另一座城市
- 兄弟姐妹离开共同的家庭
- 卖掉住处并搬走

尽管这些例子看似不如亲人离世那般沉重和悲惨，但对于青少年而言，它们同样能够造成深切的伤痛与创伤。

### 在遭遇丧失的悲痛后，青少年可能会经历医学博士 Elisabeth Kübler-Ross 和 David Kessler 所阐述的悲伤的五个阶段：

**否认**——拒绝相信事情真的发生了。

**愤怒**——对某人生气或责怪某人或某事。

**恳求**——诸多“要是……就好了”或“要是……会怎样”的反思念头。

**沮丧**——剧烈的哀痛可能让人感觉永远看不到尽头。

**接受**——这并不是“感觉还好”，而是最终不得已接受了现实。



## 我们该如何真正帮助正处于悲伤情绪的青少年？

人可能会对很多事情感到愤怒。面对创伤时，感到愤怒是人之常情，但这种情绪可能会损害人际关系，并妨碍我们清晰思考。愤怒还会令人恐惧。当愤怒演变为暴力行为或虐待时，将构成危险。立即前往安全的地方并呼救。确保孩子们也处于安全的地方。

和愤怒的人交谈并不容易。您可以做的一件事是设置超时系统。这有助于您在生气时候找到恰当的表达方式。以下是具体的方法：

- 让他们相信自己可以正常表达悲伤和自己的感受（无论是情绪上还是身体上的）。不要认为悲伤是需要回避或羞耻的事情。帮助青少年认识到这一点可以提高他们的识别能力，并更好地管理自己的悲伤反应。
- 认真倾听。尽管您的孩子可能沉默寡言，但有时他们内心深处渴望找人倾诉。尽可能多“参与他们的生活”。只要他们愿意开口，就让他们畅所欲言。
- 对他们要有耐心。没有人知道悲伤会持续多久。悲伤无定时。顺其自然，避免施加“此事应当告一段落”的压力。悲伤的过程中，可能出现一些不可预见的行为和情绪波动。对于非破坏性的行为，请尽可能给予支持，并持非评判的态度。如果他们的行为转为破坏性，请温柔地与他们交谈，尝试引领他们重返积极向上的道路。如有必要，建议寻求专业帮助。
- 留意某些特定日子或场合可能加深他们的悲伤情绪，例如生日、周年纪念日、假期、舞会、毕业典礼等。做好准备，以应对那些日子可能引发的强烈情绪波动。
- 做好一切准备！允许孩子以自己独特的方式来表达悲伤，但同时要做好准备，因为他们的情绪和/或行为可能日新月异，甚至每时每刻都在变化！

沟通、耐心和理解，是助力青少年安然应对人生首次重大挫折的关键所在。您越了解他们所经历的事情，就越能更好地给予他们所需的支持与慰藉。



### 在您需要时为您提供关键支持

请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)，获取更多关键支持资源和信息。

