

六个阶段 悲伤的 情绪化

“悲伤正在改变生命，伴随着康复之路”

约伯记1：6-22

休克

不信

否认

一种常见的防御机制，可以缓冲使我们麻木的情绪带来的损失。难以置信的爆发：“这没有发生”，或者为什么从损失中沉迷。

第一波无法形容的痛苦，悲伤，孤独，人们可能会尝试按照正常的常规或工作继续进行。

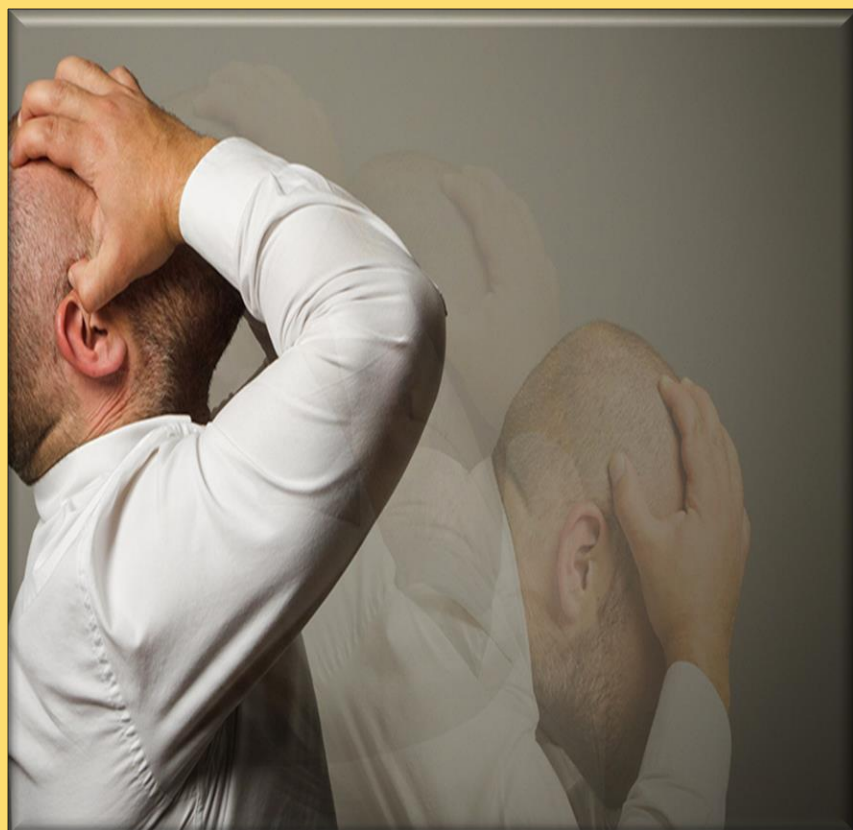
疼痛

愤怒

随着否认的掩盖效应逐渐消失，现实开始显现，痛苦再次出现。我们为痛苦和损失的不公而生气。强烈的情感使我们责备家人，朋友，事物或我们自己。有些人甚至责怪上帝。

问题是：“谁来负责？”和“为什么会这样（重新出现）？”

有时，我们责怪死亡原因是无意间造成的。焦虑是普遍的。



讨价还价

对无助感和脆弱感的正常反应通常是需要通过一系列“如果只有”语句来重新获得控制权，例如：

- 如果我们早点寻求医疗救助...
- 如果我们能从另一位医生那里得到第二意见...
- 如果我们只是想对他们做一个更好的人.....

感到内疚，伴随着讨价还价，再次出现疼痛，释放了向下的螺旋情绪。我们可能会秘密地与上帝或更高的权力打交道。这是最艰难的时期。

萧条

悲伤哭了

后悔

微妙隐私

失去亲人有两种类型的悲伤：抑郁创伤和抑郁孤立。一个人在丧亲或悲伤期间可能会遭受严重的抑郁发作，例如失去亲人之后。

但是，丧亲的症状会导致两个月或更长时间导致明显的功能障碍，病态的沉迷，毫无价值的自杀念头，精神病性症状或精神运动迟缓（人的身体运动减慢），这是不正常的。痛苦现在变成现实！

验收

这是个人体验阶段。没有悲伤是一样的。我们与自己和睦相处，原谅自己，但是痛苦的再次出现仍然很普遍。

但是，一个人或一群人承认，加强内在灵魂在康复过程中将是一项艰巨的任务。

在这个阶段，如果不小心，就会造成造成亲人损失的人的原谅。

真正的释放对于释放救济是必要的。



重申

解决/内部解决

弹性

悲伤的最后阶段，在失去亲人的开始时口头或行动上得到重申。它是成功处理，清除，理解或解决疑问的方法。INSIDE-OUT反射。一种外在的决心或意志，作为有意识或蓄意的行动或力量来决定和控制我们正在做的事情的能力。这种情感与抗逆精神有关（来自天国）。信念，我会...。

□“我接受发生的事情，它有目的，我大多数继续生活。”



你痛苦吗？需要有人聊天吗？我们在这里为您提供支持和安慰。

(925) 392-5005

呼吁采取行动

©Destined For A Great Work, LLC
All Rights Reserved