

丧偶者的哀伤辅导



泰山护理职业学院





丧偶者的哀伤辅导

■ (一) 心理调适

首先，欲使老人尽快地从悲痛的氛围中解脱出来，不妨通过各种方式尽情地宣泄，如在亲人挚友面前号啕大哭，也可将自己的眷恋怀念之情，用诗文、书信或日记等形式写出来，以抒发胸怀并作为永久的纪念。其次，从心理学角度来看，尽管宣泄对于维护身心健康有益，但是，无休止的悲哀必然造成人为的精神消耗。

。



■ (二) 转移环境

面对和老伴共同生活的房子、老伴的衣服和用品，常常睹物思人，哀伤很难自行纠正，会加重情绪上的不稳定。鼓励老人振奋起来，多接触外面的世界，多参加有益的文体活动，感到自己不再孤单，精神上的痛苦也就会随之淡化和消失。





■ (三) 建立新的生活方式

把注意力转移到现实生活中来，找老朋友、老同事或同样经历的老人交流，参加街道社区组织的活动，以充实的生活，淡化精神上的痛苦，也可根据个人兴趣爱好，外出旅游，甚至从事一些家务活动，这样可以缓解悲伤的情绪，有助于身心健康。





■ (四) 提倡老人再婚

大量事实证明，丧偶老人再婚，对社会、家庭、和老年人的健康长寿均有益，故应从法律上予以保护，道义上给予支持。再婚老人可以相互照应，相互依托，也会让儿女们在繁忙中多一些放心。





■ (五) 做好追踪随访

一年内丧偶老人在生理和心理上都极度虚弱、极易患病。因而应定期家访或电话随访，了解老人地各种想法，鼓励其宣泄感情。认真倾听，做好心理疏导。





人虽然是哭著来到世界的，但愿我们都能笑著离开.....



The image features a vibrant green background filled with various types of leaves. Some leaves are bright yellow-green, while others are a deeper green. Raindrops are falling from the top, and several are resting on the leaves. In the lower right, two snails are crawling on a leaf. The overall scene is fresh and natural.

Thank You !