

继续正常生活的建议清单和计划

许多照顾者在他们的照顾对象去世后，会觉得难以适应没有照顾职责的生活。有时，他们会觉得难以接受失去照顾对象的生活。而在其他时候，由于长时间照顾他人，失去照顾角色的生活让他们感到空虚。许多照顾者感到悲痛如此强烈，以至于他们想要独处。所有这些感觉都是很正常的。悲痛可能需要很长时间来消化，在经历照顾者的角色以及失去伴侣、亲人或朋友之后，您会在某些方面感觉像一个不同的人，这很正常。对自己要有耐心，让自己有时间悲伤。

某些丧亲的照顾者可能会因其照顾亲人的经历，而产生持续的情绪和身体健康问题。照顾者在丧亲之后，其患严重疾病的风险会增加。因此，务必要制定照顾好自己的计划，也要制定一个继续自己生活的计划，即使它进展非常缓慢。我们知道，拥有强大的社会联系和某种形式的意义或职业都可以对您的身心健康产生积极的影响。

我们制定这份“继续正常生活的建议清单和计划”，供您在伴侣、亲人或朋友去世后的几个月内使用。我们不建议您亲友去世后的最初几周内使用它。目的是帮助您在这段困难时期思考自己的健康状况。

我们已经为您在这段时间应如何照顾自己提出了一些建议。请勾选您可以在未来几周尝试的建议。

我的身体健康

- 试着早点睡觉，以便多睡一会儿
- 减少咖啡因、酒精或非处方药的摄入量
- 吃得好（增加水果、蔬菜和纤维的摄入量）
- 做一些轻松的运动（散步、尝试瑜伽课、在家锻炼）
- 看全科医生做身体检查
- 看牙医做检查

我的心理健康

- 花点时间检查一下您的感受，特别是考虑一下您的压力、痛苦、焦虑、抑郁、悲痛和愤怒的程度
- 预约看全科医生或咨询师，和他们讨论您的情绪健康问题
- 和您信任的朋友或家人谈谈您的感受
- 考虑参加丧亲互助小组

我的社交健康

邀请朋友过来吃顿饭

尝试重新联系一个您很久没见的朋友

选择给那些在您照顾亲友的时候对您友好的人，打电话给他们表示感谢

建议举行家庭聚会

尝试参加一个新的团体，做自己感兴趣的事情，结交新的人（如桥牌俱乐部、舞蹈团体、草地滚球、骑自行车运动或步行团体）

看看有哪些社区活动是您可以参加的

我的职业健康

看看是否有机会加入某个委员会或成为一名志愿者

报名参加短期课程

了解您感兴趣的业余爱好课程班或团体的信息

打电话给您的雇主，讨论您是否决定重返工作岗位

用上述建议清单为自己制定一个未来几周的计划，这将帮助您照顾自己、保持健康、建立社交联系，并探索新的兴趣。

如果情况没有改善

您不应期望生活能回到您做照顾者之前的样子。一切已改变。您也已经改变。然而，您应该感到自己想要开始正常的生活，并朝着自己的目标迈出一小步。

如果您的伴侣、亲人或朋友去世已经好几个月了，您还是不想继续重拾自己的生活，那么请联系您的全科医生或其他健康专家。有些人确实会形成一种更复杂的悲伤形式，需要寻求专家的支持。请在 Carer Library（照顾者图书馆）查看我们的资料和热线电话信息表。

当您需要时，CarerHelp 在此随时为您提供协助。

www.carerhelp.com.au

