

繼續正常生活的建議清單和計畫

許多照顧者在他們的照顧對象去世後，會覺得難以適應沒有照顧職責的生活。有時，他們會覺得難以接受失去照顧對象的生活。而在其他時候，由於長時間照顧他人，失去照顧角色的生活讓他們感到空虛。許多照顧者感到悲痛如此強烈，以至於他們想要獨處。所有這些感覺都是很正常的。悲痛可能需要很長時間來消化，在經歷照顧者的角色以及失去伴侶、親人或朋友之後，您會在某些方面感覺像一個不同的人，這很正常。對自己要有耐心，讓自己有時間悲傷。

某些喪親的照顧者可能會因其照顧親人的經歷，而產生持續的情緒和身體健康問題。照顧者在喪親之後，其患嚴重疾病的風險會增加。因此，務必要制定照顧自己的計畫，也要制定一個讓您自己的生活繼續向前發展的計畫，即使它進展非常緩慢。我們知道，擁有強大的社會聯繫和某種形式的意義或職業都可以對您的身心健康產生積極的影響。

我們制定這份“繼續正常生活的建議清單及計畫”，供您在伴侶、親人或朋友去世後的幾個月內使用。我們不建議您在親友去世後的最初幾周內使用它。目的是幫助您在這段困難時期思考自己的健康狀況。

我們已經為您在這段時間應如何照顧自己提出了一些建議。請勾選您可以在未來幾周嘗試的建議。

我的身體健康

試著早點睡覺，以便多睡一會兒

減少咖啡因、酒精或非處方藥的攝入量

吃得好（增加水果、蔬菜和纖維的攝入量）

做一些輕鬆的運動（散步、嘗試瑜伽課、在家鍛煉）

看全科醫生做身體檢查

看牙醫做檢查

我的心理健康

花點時間檢查一下您的感受，特別是考慮一下您的壓力、痛苦、焦慮、抑鬱、悲痛和憤怒的程度

預約看全科醫生或諮詢師，和他們討論您的情緒健康問題

和您信任的朋友或家人談談您的感受

考慮參加喪親互助小組

我的社交健康

邀請朋友過來吃頓飯

嘗試重新聯繫一個您很久沒見的朋友

選擇給那些在您照顧親友的時候對您友好的人，打電話給他們表示感謝

建議舉行家庭聚會

嘗試參加一個新的團體，做自己感興趣的事情，結交新的人（如橋牌俱樂部、舞蹈團體、草地滾球、騎單車運動或步行團體）

看看有哪些社區活動是您可以參加的

我的職業健康

看看是否有機會加入某個委員會或成為一名義工

報名參加短期課程

了解您感興趣的業餘愛好課程班或團體的資訊

打電話給您的雇主，討論您是否決定重返工作崗位

用上述建議清單為自己制定一個未來幾周的計畫，這將幫助您照顧自己、保持健康、建立社交聯繫，並探索新的興趣。

如果情況沒有改善

您不應期望生活能回到您做照顧者之前的樣子。一切已改變。您也已經改變。然而，您應該感到自己想要開始正常的生活，並朝著自己的目標邁出一小步。

如果您的伴侶、親人或朋友去世已經好幾個月了，您還是不想繼續重拾自己的生活，那麼請聯絡全科醫生或其他健康專家。有些人確實會形成一種更複雜的悲傷形式，需要尋求專家的支持。請在Carer Library（照顧者圖書館）查看我們的資料和熱線電話資訊表。

當您需要時，CarerHelp 在此隨時為您提供協助。

www.carerhelp.com.au

