陸、飼主的悲傷療癒8-7

想念牠的時候
可以試著這樣做

接受失去犬貓的情緒，六個好好照顧自己的方法

當心愛的犬貓過世了，我們可能感到悲傷、憤怒、自責，這都是很正常的。

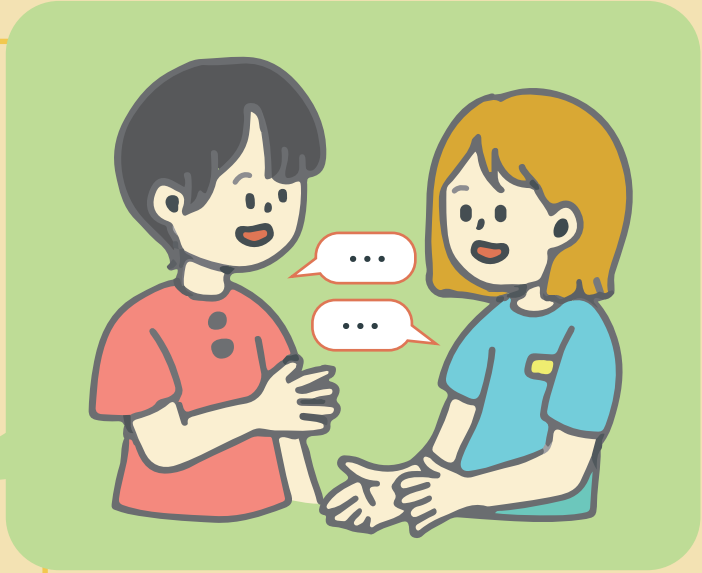
以下有一些照顧自己情緒的方式，讓我們從接受開始，再慢慢的調整步調練習放下。

01 舉辦「紀念」儀式

舉辦紀念的儀式不僅是安置犬貓的後事，也能安慰飼主對犬貓的牽掛和思念。

02 與能同理你的人聊聊

和親友聊聊失去犬貓的傷痛，或分享過去與犬貓互動的美好回憶。

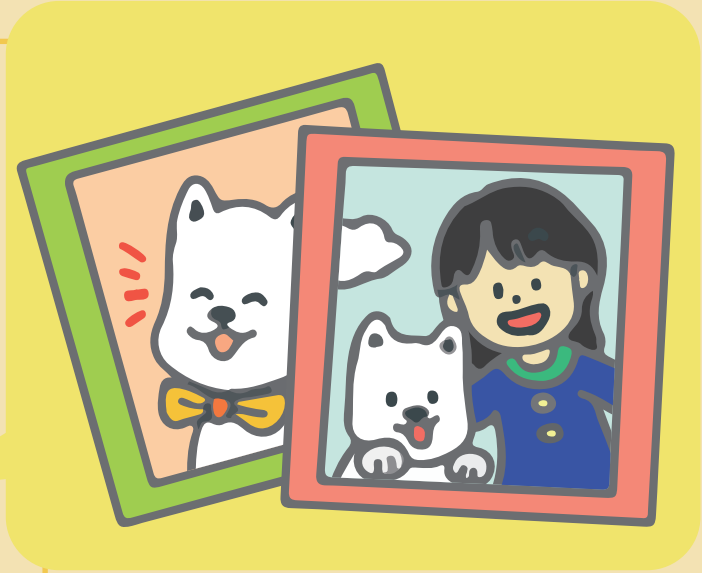


03 用書寫來紀念

不論是寫下思念或是美好的回憶，拿起紙筆以你喜歡的方式（例如：日記、詩歌、散文），好好的接納、紀錄與抒發情緒。

04 整理相片回憶

與犬貓合影的開心相片整理成相簿，讓美好回憶永留心中。

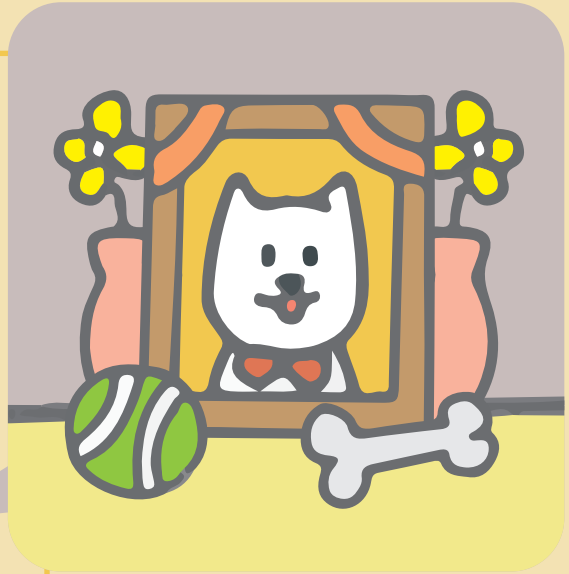


05 整理犬貓的玩具

收拾犬貓過去喜歡的玩具，記取相處過程的歡樂時光，用美好的回憶取代悲傷。

06 佈置思念空間

可以在家中佈置一處思念犬貓的空間，擺放牠們過去使用過的窩、玩具、照片等，讓犬貓的熟悉身影留存在家中。



今天和大家介紹六種照顧自己的方法，看似簡單，但會有療效的。

在牠們離世後，每個人悲傷期不同，可能是幾天、幾個月、甚至是幾年。除了安置狗貓的後事，也要注意自己的身心療癒！