悲伤辅导表

你的丧失体验	
您失去了谁或什么？	
因为这次的失去，您的生活有了什么改变?	
对现在的您来说。什么是最艰难的?	

情绪与感受	
哪些情绪最常涌现（例如：悲伤、愤怒、愧疚、解脱、麻木）?	
是否有某些时刻，您觉得自己的悲伤会变得格外强烈或难以承受？	

回忆	
有没有哪些记忆能给你带来慰藉？	
有没有哪些记忆尤其令人痛苦？	
您是如何与逝去的人或事物维系联结（例如：照片、故事、仪式、传统）？	

对生活的影响	
悲伤如何影响你的睡眠、食欲和精力？	
它对您和他人的关系有怎样的影响？	

它可否改变了你对自己、你的生活或未来的看法？	

应对与支持	
什么能帮助您度过此刻的难关？	
当您感到不堪重负时，您有没有可倾诉的对象？	
有没有一些活动、地方或人能给你带来片刻平静或安慰？	
您希望获得怎样的帮助或支持？	

展望未来	
您希望以何种方式纪念逝者？	
现阶段可以采取哪些小步骤来关爱自己？	
您对哪些事仍怀有期待？	