

牠也是家人-當寵物離去

114年5月 第225期

撰寫者:吳宗濬實習心理師



寵物逝世的失落

當寵物逝去時，對我們來說是傷痛的，因牠不只是寵物更是家人的存在，在悲傷底下我們可能會經歷：

1. 否認

否認事實
避而不談

2. 憤怒

怨天尤人
責怪自己

3. 討價還價

希望做點甚麼
彌補這一切

4. 沮喪

認知事實但無法
接受，感到低落

5. 接受

學會放下
重建生活



我可以做的事情



自我照顧

有時候我們會因為悲傷而忽略照顧自己，注意自己應該要按時吃飯、休息等。

回憶錄

蒐集過往的照片及故事，把重要的事件整理、製作回憶紀錄。

藝術創作

透過繪畫等藝術創作的形式，傳遞對逝者的經驗和感覺，並記錄下來。



書寫

寫下對寵物的想法和感受，藉著表達思想和寵物所說的話。

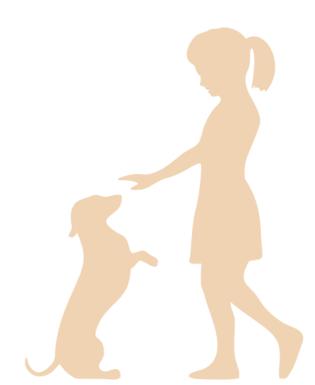


延伸閱讀

面對寵物離世，該如何處理你的悲傷情緒？



尋求專業的協助



屋頂上的家
學生輔導中心

和平大樓5樓 (02)6621-5550
上班時間：週一至週五
早上8:30-12:00
下午13:30-17:00