

緊急時サポート



悲嘆と喪失： 予期悲嘆

ほとんどの人は、人生のある時点で喪失を経験します。悲しみは誰にでも訪れるものですが、まったく同じように処理する人は2人といません。喪失は、それが発生する前にわかることもあります。末期的な病気で苦しむ友人や家族がいれば、私たちは彼らが亡くなる前から悲嘆のプロセスを開始することになるでしょう。ある意味で、死の予感を悲しんでいるのです。これを「予期悲嘆」といいます。



- 子どもが大学へ進学する前に、予期悲嘆を感じる場合があります。また、卒業や転職、退職を前にして、予期悲嘆を経験する人もいます。視力、聴力、運動能力などの身体能力を失うことも、このような感情の引き金になることがあります。しかし、上記のように、予期悲嘆の最も一般的な理由は、末期的な病気により愛する人の死が間近に迫っていることです。
- 大切な人の死が近いと、人を失うという経験だけでなく、家族の中での自分の役割の変化など、来るべき変化に直面することになります。たとえば、年老いた母親が亡くなった場合、年老いた父親の相手や世話をすることになるかもしれません。経済的な変化は、プラスにしるマイナスにしる、喪失後の人生にも影響を及ぼします。死が迫っているとき、あなたは思い描いていた夢や可能性の喪失についても悲しむかもしれません。

悲しみは誰にでも訪れるものですが、まったく同じように処理する人は2人といません。

予期悲嘆には、さまざまな身体的、感情的反応があります。これには、以下のようなものがあります。

- 引きこもり
- 孤独、孤独感
- 不眠
- 集中力の欠如
- 怒り
- 全身の倦怠感
- 喪失に対する罪悪感
- うつ
- 死への執着
- 食欲不振
- 故人が登場する夢
- 落ち着きがない
- 体重減少



自分のためにできること

あなた自身が来るべき喪失に備えるには、次の前向きな方法がおすすめです。

- **サポートを受け入れる** - 他の人もあなたと同じように予期悲嘆を経験しています。必要だと思ったら、遠慮なくサポートを求めてください。
- **つながる** - (介護者として、または訪問者として) 大切な人と過ごす時間は、その人との絆やつながりを深めるために使いましょう。
- **支援のネットワークを形成する** - あなたの悲しみを理解し、人生の困難な時期に直面しているあなたを支えてくれる人たちのネットワークを作りましょう。
- **カウンセリングを受ける** - 人によっては、専門家の助けが、予期悲嘆に対処し、愛する人を失った後の生活に適応するための最良の方法となる場合があります。



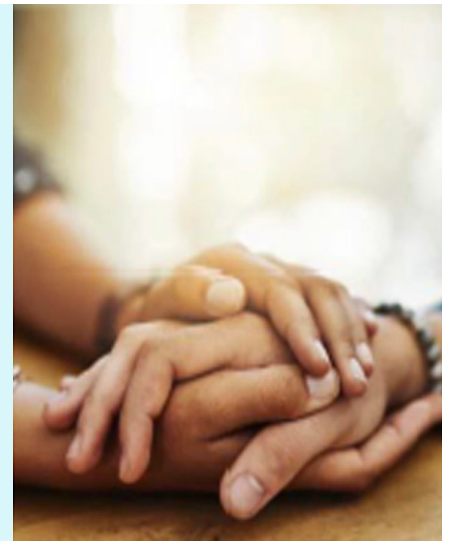
他者を助けるためにできること

あなたの周りの人々が来るべき喪失に備えるためには、次の前向きな方法がおすすめです。

- **正直に伝える** - 家族や親しい人たちと、その状況について正直に話し合みましょう。
- **問題に対峙する** - 長年の問題、恨み、不平不満などを話し合う（場合によっては解決する）ようにしましょう。
- **過去だけでなく前にも目を向ける** - 悲しみには振り返りや回想がつきものですが、あなたの周りの人々に前を向く時間をとってもらいましょう。悲しみは、将来の成長や再生につながることもあります。



哀悼、喪失、予期悲嘆を一人で経験する必要はありません。この困難な時期に精神的な慰めを求め、信仰のコミュニティに慰めと力を見出す人もいます。多くの人にとっては、特定のタイプの喪失を扱う支援グループに参加することが有効です。また、いつものように、必要に応じて医師や資格を持ったセラピストや専門家に助けを求めてください。予期悲嘆は現実のものですが、その移行を導くためのサポートがあります。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC