

Sokongan **Kritikal**



Kesedihan dan Kehilangan: Kesedihan yang Dijangka

Hampir setiap orang mengalami kehilangan pada satu ketika dalam hidup. Kesedihan itu bersifat universal, tetapi bukan semua orang akan memproses kesedihan dengan cara yang sama. Ada kalanya kita dapat menjangkakan bahawa kehilangan bakal berlaku. Boleh jadi rakan atau ahli keluarga menderita penyakit maut, dalam hal ini kita mungkin memulakan proses berduka semasa mereka masih hidup. Iaitu dengan cara kita bersedih akan jangkaan kematian. Ini dikenali sebagai kesedihan yang dijangkakan.



- Kesedihan yang dijangka mungkin dirasai sebelum anak memasuki kolej. Seseorang yang lain mungkin mengalami kesedihan yang dijangkakan sebelum pertukaran pekerjaan, tamat sekolah atau bersara. Hilang keupayaan fizikal seperti penglihatan, pendengaran atau pergerakan juga boleh mencetuskan emosi ini. Akan tetapi, seperti yang dicadangkan di atas, sebab paling biasa bagi kesedihan yang dijangka ialah bakal kehilangan orang tersayang akibat penyakit maut.
- Apabila kematian orang tersayang semakin hampir, anda bukan sahaja mengalami kehilangan seseorang; anda juga menghadapi perubahan yang bakal berlaku, seperti peralihan peranan anda dalam keluarga. Sebagai contoh, jika ibu anda yang sudah tua meninggal dunia, anda mungkin menjadi peneman dan penjaga kepada bapa anda yang sudah tua. Perubahan kewangan sama ada positif atau negatif, turut menjejaskan kehidupan anda selepas kehilangan itu. Apabila kematian semakin hampir, anda juga mungkin bersedih kerana kehilangan impian dan perkara yang mungkin berlaku.

Kesedihan itu bersifat universal, tetapi bukan semua orang akan memproses kesedihan dengan cara yang sama.

Ada pelbagai tindak balas fizikal dan emosi terhadap kesedihan yang dijangkakan. Ini mungkin termasuk:

- Pengasingan diri
- Kurang fokus
- Rasa bersalah atas kehilangan
- Hilang selera makan
- Kegelisahan
- Kesepian
- Kemarahan
- Kemurungan
- Si mati muncul dalam mimpi
- Hilang berat badan
- Masalah tidur
- Keletihan umum
- Sibuk dengan kematian



Cara Membantu Diri Sendiri

Cadangan yang berikut mungkin merupakan cara positif untuk menyediakan diri anda untuk kehilangan yang bakal berlaku:

- **Terima bantuan** – Orang lain yang mengalami kesedihan yang dijangkakan sama seperti anda. Jangan takut untuk meminta bantuan mereka apabila anda terasa memerlukan bantuan.
- **Hubungan** – Semasa anda meluangkan masa dengan orang tersayang (sebagai penjaga atau sebagai pelawat), gunakan masa itu untuk mengeratkan ikatan atau hubungan anda dengannya.
- **Bentuk rangkaian sokongan** – Cipta rangkaian orang yang memahami kesedihan anda dan yang akan menyokong anda semasa anda menghadapi tempoh sukar dalam hidup anda.
- **Dapatkan kaunseling** – Bagi sesetengah orang, bantuan profesional ialah cara terbaik untuk menangani kesedihan yang dijangkakan dan menyesuaikan diri dengan kehidupan selepas kematian orang tersayang.



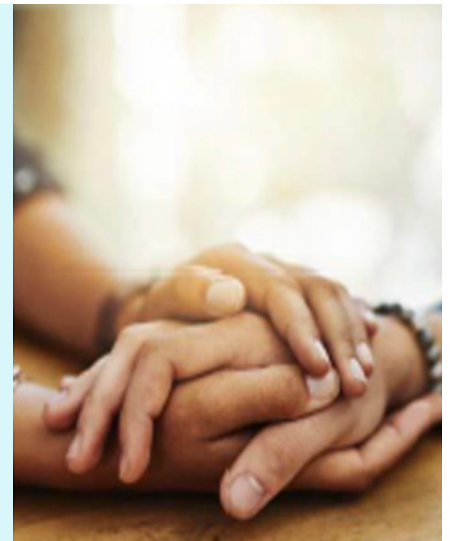
Cara Membantu Orang Lain

Cadangan yang berikut mungkin merupakan cara positif untuk menyediakan orang di sekeliling anda untuk kehilangan yang bakal berlaku:

- **Berkomunikasi dengan jujur** – Sertakan ahli keluarga dan orang tersayang dalam perbincangan yang jujur tentang situasi tersebut.
- **Hadapi isu** – Cuba selesaikan (dan mungkin selesaikan) sebarang isu, kebencian atau pertengkaran yang telah lama berlarutan.
- **Pandang ke hadapan dan juga ke belakang** – Walaupun kesedihan melibatkan detik renungan dan ingatan, pastikan orang di sekeliling anda meluangkan masa untuk memandang ke hadapan. Kesedihan juga boleh melibatkan pertumbuhan dan pembaharuan masa depan.



Perkabungan, kehilangan dan kesedihan yang dijangkakan tidak perlu dihadapi bersendirian. Seseengah individu mencari keselesaan rohani dalam waktu sukar ini serta mencari ketenangan dan kekuatan dalam komuniti kepercayaan mereka. Ramai individu mendapatkan manfaat dengan menyertai kumpulan sokongan yang menangani jenis kehilangan tertentu. Seperti biasa, dapatkan bantuan yang diperlukan melalui doktor perubatan anda, atau ahli terapi atau profesional berlesen. Kesedihan yang dijangkakan ini nyata, namun ada sokongan untuk membimbing anda melalui peralihan ini.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC