

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ความเศร้าโศกและการสูญเสีย ความเศร้าโศกก่อนการสูญเสียจริง

เกือบทุกคนที่พบกับความสูญเสียในช่วงหนึ่งของชีวิต ความเศร้าโศกเกิดขึ้นกับคนทั้งโลก แต่ไม่มีใครเลยที่จัดการกับความเศร้าโศกได้เหมือนกัน บางครั้งเรามองเห็นการสูญเสียก่อนที่มันจะเกิดขึ้นจริง อาจเป็นเรื่องที่เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวกำลังป่วยในระยะสุดท้าย ซึ่งในกรณีนี้ เราอาจเริ่มมีปฏิกิริยาความเศร้าโศกที่เกิดจากการสูญเสียแม้พวกเขายังมีชีวิตอยู่ เรากำลังรู้สึกเศร้าในระดับหนึ่งกับความตายที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ซึ่งก็คือความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นก่อนการสูญเสียจริง



- ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นก่อนการสูญเสียจริงอาจเกิดขึ้นก่อนที่ลูกจะออกจากบ้านไปเรียนในมหาวิทยาลัย คนอื่น ๆ อาจมีความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นก่อนการสูญเสียจริงก่อนการเปลี่ยนงาน ก่อนเรียนจบ หรือก่อนเกษียณอายุ การสูญเสียความสามารถทางร่างกาย เช่น การมองเห็น การได้ยิน หรือการเคลื่อนไหวสามารถกระตุ้นอารมณ์เหล่านี้ได้เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม แนะนำไปข้างต้น สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดสำหรับความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นก่อนการสูญเสียจริงคือการที่บุคคลอันเป็นที่รักกำลังจะเสียชีวิตจากอาการป่วยระยะสุดท้าย
- เมื่อคนที่คุณรักใกล้จะเสียชีวิต คุณไม่เพียงแต่ประสบกับการสูญเสียบุคคลเท่านั้น แต่ยังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทของคุณในครอบครัว ตัวอย่างเช่น หากแม่ในวัยชราของคุณเสียชีวิต คุณอาจกลายเป็นเพื่อนและผู้ดูแลพ่อวัยชราของคุณ การเปลี่ยนแปลงทางการเงินไม่ว่าจะในแง่บวกหรือลบสามารถส่งผลต่อชีวิตของคุณหลังจากการสูญเสียเช่นกัน เมื่อความตายใกล้เข้ามา คุณอาจเศร้าโศกเสียใจกับการสูญเสียความฝันและสิ่งที่คุณหวังจะเกิดก่อนหน้า

ความเศร้าโศกเกิดขึ้นกับคนทั้งโลก แต่ไม่มีใครเลยที่จัดการกับความเศร้าโศกได้เหมือนกัน

การตอบสนองทางร่างกายและอารมณ์ต่อความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นก่อนการสูญเสียจริงอาจมีหลายลักษณะ ซึ่งอาจได้แก่:

- การปลื้มตัวออกจากสังคม
- ความกระสับกระส่าย
- การสูญเสียน้ำหนัก
- การขาดสมาธิ
- ความโดดเดี่ยวอ้างว้าง
- การนอนไม่หลับ
- ความรู้สึกผิดเกี่ยวกับการสูญเสีย
- ความโกรธ
- ความเหนื่อยล้าทั่วไป
- การเบื่ออาหาร
- ความหดหู่
- การหมกหมุ่นอยู่กับเรื่องความตาย
- การฝันถึงผู้เสียชีวิต



วิธีที่จะช่วยตัวเอง

คำแนะนำต่อไปนี้อาจเป็นแนวทางที่ดีในการเตรียมพร้อมกับการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นจริง

- **ยอมรับความช่วยเหลือ** - ยังมีผู้อื่นที่กำลังเผชิญกับความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นก่อนการสูญเสียจริงเช่นเดียวกับคุณ อย่ากลัวที่จะร้องขอความช่วยเหลือเมื่อคุณรู้สึกว่าต้องการ
- **ความสัมพันธ์** - ขณะที่คุณใช้เวลาอยู่กับคนที่คุณรัก (ในฐานะผู้ดูแลหรือผู้เยี่ยมไข้) ขอให้ใช้เวลาดังกล่าวกระชับความผูกพันหรือความสัมพันธ์ที่คุณมีกับบุคคลดังกล่าว
- **สร้างเครือข่ายกำลังใจ** - สร้างเครือข่ายกลุ่มคนที่เข้าใจในความเศร้าโศกของคุณและจะให้กำลังใจเมื่อคุณเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิต
- **ขอรับคำปรึกษา** - สำหรับบางคน ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรับมือกับความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นก่อนการสูญเสียจริง และการปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิตหลังจากคนที่คุณรักจากไป



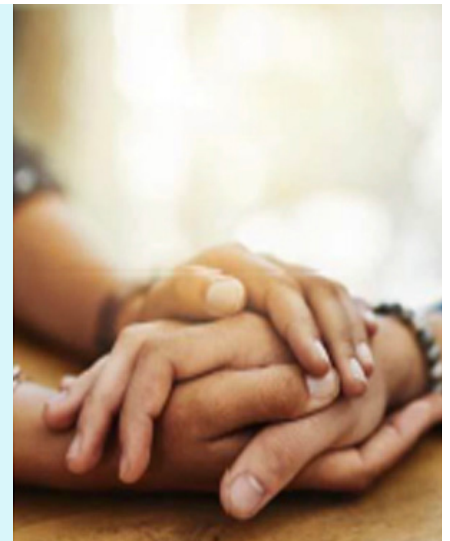
วิธีช่วยเหลือผู้อื่น

คำแนะนำต่อไปนี้อาจเป็นแนวทางที่ดีในการเตรียมคนรอบข้างตัวคุณให้พร้อมสำหรับการสูญเสียที่จะเกิดขึ้น:

- **สื่อสารอย่างจริงใจ** – พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและคนที่คุณรักเกี่ยวกับสถานการณ์อย่างตรงไปตรงมา
- **เผชิญกับปัญหา** – พยายามจัดการ (และอาจแก้ไข) ปัญหา ความไม่พอใจ หรือการต่อล้อต่อเถียงกันที่มีมายาวนาน
- **มองไปข้างหน้าและมองย้อนกลับไป** - ความเศร้าโศกมีช่วงเวลาของการครุ่นคิดและการรำลึกถึงเข้ามาเกี่ยวข้อง อย่ายึดให้คนรอบข้างคุณใช้เวลามองไปข้างหน้า ความเศร้าโศกยังอาจเกี่ยวข้องกับการเติบโตในอนาคตและการเริ่มใหม่



ไม่จำเป็นต้องพบกับความโศกเศร้า ความสูญเสีย และ ความเศร้าโศกที่เกิดก่อนการสูญเสียจริงแต่เพียงลำพัง บางคนแสวงหาการปลอบโยนทางจิตใจในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ และค้นพบการปลุกปลอบใจและความเข้มแข็งในชุมชนแห่งความศรัทธาของพวกเขาหลายคนได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือที่จัดการกับความสูญเสียบางประเภทโดยเฉพาะ และเช่นเคย ให้ขอความช่วยเหลือจากแพทย์หรือนักบำบัดที่มีใบอนุญาตหรือผู้เชี่ยวชาญตามความจำเป็น ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นก่อนการสูญเสียจริงเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง แต่ก็มีความช่วยเหลือต่าง ๆ ที่คอยให้คำแนะนำคุณตลอดการเปลี่ยนผ่าน



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน