

# 危机支持



## 悲伤和丧失：预期性悲伤

几乎每个人都会在人生的某个时刻经历丧失。悲伤很常见，但是没有两个人的处理方式会完全一样。有时，我们会在亲朋离世发生之前就眼看着它的到来。也许某个朋友或家人身患绝症，在这种情况下，在他们还活着的时候，我们可能就已经开始经历悲伤的过程。在某种程度上，我们是在为预期死亡而悲伤。这被称为预期性悲伤。



- 在孩子离开家去上大学之前可能会感受到预期性悲伤。其他人可能会在换工作、完成学业或退休之前体会到预期性悲伤。丧失身体机能，如失明、失聪或丧失活动能力也会激发这些情绪。但综上所述，预期性悲伤最常见的原因是亲人即将死于绝症。
- 当亲人濒临死亡时，您不仅仅是在经历一个人的离世；您还会面临即将到来的变化，比如您在家庭中角色的转变。例如，如果您年迈的母亲去世，那么您可能会成为年迈父亲的陪护和照护者。财务状况的变化，无论是好转还是恶化，也会影响您丧亲之后的生活。当死亡临近时，您可能还会为丧失梦想和本该如何而悲伤。

## 悲伤很常见，但是没有两个人的处理方式会完全一样。

预期性悲伤可能会产生许多身体和情绪上的反应。其中可能包括：

- 害怕社交
- 孤独
- 难以入睡
- 无法专心
- 愤怒
- 全身乏力
- 对亲人离世感到内疚
- 抑郁
- 被死亡所困扰
- 食欲不振
- 梦见逝者
- 躁动
- 体重减轻



### 如何帮助自己

以下建议可能是有助于您为亲人即将离世做好准备的积极方式：

- **接受帮助**——其他人也在经历和您一样的预期性悲伤。当您感觉需要帮助的时候，不要害怕向他们求助。
- **联系**——与亲人共度时光的时候（作为照护者或访客），利用这段时间加强您与她/他之间的亲情和联系。
- **建立支持网络**——构建一个人际网络，由理解您的悲伤并在您面临人生困难时期愿意提供支持的人组成。
- **听取咨询**——对某些人来说，专业帮助是应对预期性悲伤并适应亲人去世后生活的最佳方式。



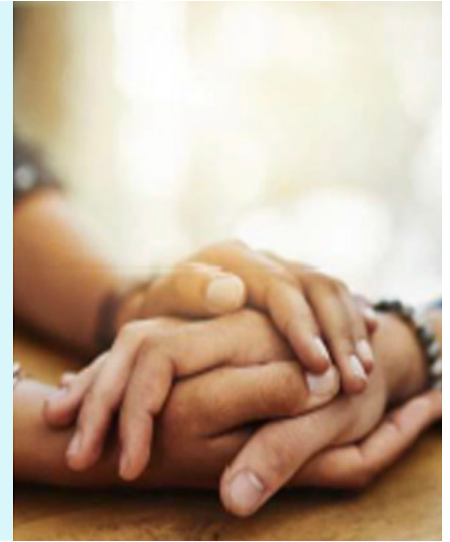
## 如何帮助他人

以下建议可能是有助于您身边的人为亲人即将离世做好准备的积极方式：

- **真诚沟通**——让家庭成员和亲人对当前情况开展真诚的讨论。
- **直面问题**——尝试处理（也可能解决）任何长期存在的问题、怨恨或争吵。
- **既要回顾过去，也要展望未来**——尽管悲伤会经历反思和回忆的时刻，但务必确保身边的人花点时间思考未来。悲伤也会影响未来的成长和重新振作。



哀痛、亲人离世和预期性悲伤无需独自经历。在这种困难时期，有的人会寻求精神上的安慰，在其信仰群体中寻找慰藉和力量。许多人通过加入针对特定类型丧失的支持团体而受益。像往常一样，需要时通过医生或者持照治疗师或专业人士寻求帮助。预期性悲伤是真实的，但通过提供支持有助于引导您适应这种转变。



## 在您需要时提供危机支持

请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 获取更多危机支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC