

危急情況援助



悲傷和失落：預期性悲傷

幾乎每個人都會在生命的某個時刻經歷過某種失落的情況。每個人都會有悲傷的感覺，但處理的方式卻各有不同。有時我們可以在發生之前就可預知它將發生。也許一位朋友或家人患有絕症，在這種情況下，我們可能會在他們還活著的時候就開始悲傷的過程。在某種程度上，我們是哀傷預期的死亡。這被稱為預期性悲傷。



- 在孩子上大學之前可能會感受到預期性悲傷。其他人可能會在換工作、完成學業或退休之前經歷預期性悲傷。喪失視力、聽力或行動能力等身體能力也會引發這些情緒。但是，如上所述，預期悲傷的最常見原因是摯愛即將死於絕症。
- 當所愛之人臨近死亡時，您不僅經歷失去一個人，您還面臨著即將到來的改變，比如您在家庭中角色的轉變。例如，如果您年邁的母親去世了，您可能會成為您年邁父親的伴侶和照顧者。經濟上的變化，無論是正面或負面，都會影響您痛失親人後的生活。當死亡接近時，您可能還會為失去夢想和本來可以實現的夢想而悲傷。

每個人都會有悲傷的感覺， 但處理的方式卻各有不同。

預期性的悲傷可能會有許多身體和情緒上的反應。這些可能包括：

- 逃避社交
- 注意力不集中
- 對損失的愧疚
- 食慾不振
- 煩躁不安
- 寂寞
- 憤怒
- 憂鬱症
- 死者出現在夢中
- 體重減輕
- 睡眠障礙
- 全身乏力
- 陷入死亡的牛角尖思維中



如何幫助自己

以下建議可能是為即將到來的失落做好準備的積極方法：

- **接受幫助** – 其他人正在經歷與您相同的預期悲傷。當您覺得需要幫助時，不要害怕向他們尋求幫助。
- **心靈連結** – 當您與您的摯愛（無論是作為照顧者或訪客）共度時光時，請善用這段時間加強您與她/他之間的感情或心靈上的連結。
- **建立一個支持網絡** – 建立一個可瞭解您的悲傷並會在您面對生活中的困難時期時支持您的人脈網絡。
- **取得心理諮商輔導** – 對於一些人來說，專業協助是處理預期悲傷和在親人去世後調整後生活的最佳方式。



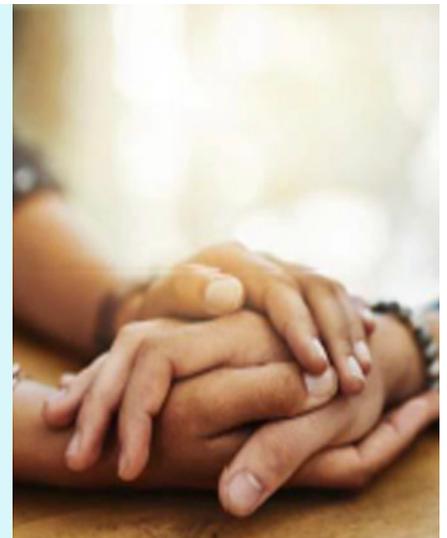
如何幫助他人

以下建議是讓您周圍的人為即將到來失落做好準備的積極方法：

- **坦誠溝通**—讓家人和親人參與有關情況的坦誠討論。
- **面對問題**—嘗試處理（並可能解決）任何長期存在的問題、怨恨或爭吵。
- **回憶過往、思考未來**—儘管悲傷中有省思和回憶的時刻，但請確保您周圍的人要思考到未來。悲傷也可能涉及未來的成長和重新開始。



您無需單獨面對悲傷、失落和預期的悲傷。有些人在這個困難時期尋求精神安慰，並在他們的信仰團體中找到慰藉和力量。許多人受益於參與解決特定類型失落的支持團體。如同其他類似的情況，請在必要時透過醫生或有證照的治療師或專業人士尋求幫助。預期性悲傷雖然讓人難以承受強，但仍有現成的支持機制引導您順利度過。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。

Optum

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請聯絡您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC