

悲しみや喪失体験：予期悲観

ほとんどの人が人生のある時点で、まわりの人の死を経験します。悲しみは普遍的ですが、誰もがまったく同じ方法で悲しみに向き合うわけではありません。死を事前に予見できる場合もあります。友人や家族が末期の病気にかかっている場合、その人がまだ生きている間に悲しみに向き合うことになります。ある意味、私たちは死を予期して悲しんでいるのです。これは予期悲嘆として知られています。



予期悲観

子どもが大学に進学する前に、予期悲観を感じる場合があります。転職、学校の修了、退職などの前に予期悲観を経験する人もいます。視覚、聴覚、運動能力などの身体能力の喪失も、こうした感情を引き起こす可能性があります。しかし、上で述べたように、予期悲観の最も一般的な要因は、愛する人が末期の病気で亡くなるのが近づいているということです。

愛する人の死が近づくと、人はただ単に人を失うことを経験するだけでなく、家族の中での役割の変化など、これから起こる変化にも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、あなたは年老いた父親に寄り添う介護者になるかもしれません。良きも悪しくも、経済的な変化は、身近な人が亡くなった後の生活にも影響を与える可能性があります。死が迫っているとき、あなたは夢や、実現できたかもしれないことを失うことに悲しみを感じるかもしれません。

悲しみは普遍的なものだが、まったく同じ方法で悲しみに向き合う人はいない

予期悲観に対しては、さまざまな身体的、感情的な反応が起こります。これらには以下が含まれます。

- 社会的ひきこもり
- 孤独
- 睡眠障害
- 集中力の欠如
- 怒り
- 全般的な倦怠感
- 喪失に対する罪悪感
- 気分の落ち込み
- 死へのとらわれ
- 食欲減少
- 死にゆく人が現れる夢
- 不安感
- 体重減少

★ 自分のためにできること

これから起こる喪失に、あなたが備えるための前向きな方法を提案します。

- **助けを受け入れる**-あなたと同じように、予期悲観を経験している人もいます。助けが必要だと感じたら、遠慮せずに助けを求めてください。
- **繋がる**-介護者として、または訪問者として、愛する人と一緒に時間を過ごすときは、その時間を有効に使い、その人との絆やつながりを強めましょう。
- **サポート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立ち向かう際に、あなたをサポートしてくれる人たちと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を借りることが、予期悲観に対処し、愛する人が亡くなった後の生活に適応するための最善の方法です。

🗨️ 他人を助ける方法

これから起こる喪失に、あなたのまわりの人が備えるための前向きな方法を提案します。

- **正直に伝える**-家族や大切な人達と、状況について正直に話し合ってください。
- **問題に立ち向かう**-長年続いている問題、恨み、または口論に対処する(できれば解決する)ようにしてください。
- **過去だけでなく未来も見据える**-悲しみには反省と追憶の瞬間が伴いますが、周囲の人たちも前を向く時間を持つようにします。悲しみは将来の成長と再生にも関係します。

弔い、喪失、予期悲観は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、信仰に慰めと力を見出す人もいます。

多くの人は、ある特定のタイプの喪失を扱うサポートグループに参加することで困難な時期を乗り越えることができます。いつものように、必要に応じて医師、資格を持ったセラピスト、または専門家に助けを求めてください。予期悲観は現実ですが、その変化を乗り越える手助けとなるサポートが用意されています。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143013-022024 OHC