

悲伤和失去： 预期悲伤

几乎每个人在人生的某个时刻都会经历失去。悲伤是普遍存在的，但没有两个人会以完全相同的方式处理悲伤。有时，我们在失去发生之前就能预见到悲伤。也许朋友或家人正遭受绝症的折磨，在这种情况下，我们可能会在他们还活着的时候就开始悲伤。在某种程度上，我们会对死亡的预期感到悲痛。这被称为预期悲伤。

预期悲伤

在孩子离开家去上大学之前，人们可能会感到预期悲伤。其他人可能会在换工作、完成学业或退休之前经历预期悲伤。失去视觉、听觉或行动能力等身体能力也会引发这些情绪。但是，如上所述，预期悲伤的最常见原因是亲人即将因绝症而去世。

当亲人即将去世时，您不仅会经历失去一个人的痛苦，还会面临即将发生的变化，例如您在家庭中角色的转变。例如，如果您年迈的母亲去世，您可能会成为年迈父亲的陪伴和照顾者。财务变化，无论是积极的还是消极的，都会在失去后影响您的生活。当死亡迫近时，您也许会为失去梦想和本可实现的一切而感到悲伤。

悲伤是普遍存在的，但没有两个人会以完全相同的方式处理它

预期悲伤会导致多种生理和情绪反应。

其中可能包括：

- 社交退缩
- 孤独
- 减肥
- 缺乏专注
- 愤怒
- 睡眠困难
- 对失去感到愧疚
- 沮丧
- 全身疲劳
- 食欲不振
- 梦到垂死之人
- 过度关注死亡
- 不安

如何帮助自己

以下建议可能是为即将到来的失去做好准备的积极方法：

- **接受帮助**——其他人也正在经历和您一样的预期悲伤。当您感到需要帮助时，不要害怕向他们寻求帮助。
- **联系**——当您与所爱之人共度时光（作为照顾者或访客）时，请利用这段时间来加强与他们的联系。
- **建立支持网络**——建立一个人际网络，让他人理解您的悲伤，并在您面临人生困难时为您提供支持。
- **获得咨询**——对于某些人来说，专业的帮助是处理预期悲伤和适应亲人去世后生活的最佳方式。

如何帮助他人

以下建议可能是让您周围的人为即将到来的损失做好准备的积极方法：

- **诚实沟通**——让家人和亲人坦诚地讨论情况。
- **面对问题**——尝试处理（并尽可能解决）任何长期存在的问题、怨恨或争吵。
- **向前看，也向后看**——悲伤会让您反思和回忆，但也要确保您周围的人向前看来。悲伤也可能涉及未来的成长和更新。

哀悼、失落和预期悲痛不必独自经历。一些人在这个困难时期寻求精神安慰，并在他们的信仰团体中找到了慰藉和力量。

许多人从参加解决特定类型损失的支持小组中受益。与往常一样，根据需要向您的医生或有执照的治疗师或专业人士寻求帮助。预期悲伤是真实存在的，但有支持可以帮助您度过转变期。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下, 请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供, 并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143021-022024 OHC