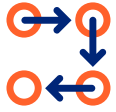


危机支持



变化、危机与丧失

亲人离世、自然灾害、裁员和隔离都涉及从旧现实到新现实的变化。悲伤是这一转变阶段自然且正常的表现。了解悲伤的过程可以帮助您妥善应对。



悲伤的阶段

Elizabeth Kubler-Ross 博士是一位备受尊敬的悲伤治疗专家，确定了悲伤的五个非直线式阶段。各阶段时时刻刻都可能发生变化。这种情况很正常。克服悲伤需要时间。

否认与震惊

您可能会发现自己不停在想：“这不可能发生。”“他们会再走过那道门。”或者“解雇我，肯定是个错误。”您可能会感到麻木。

愤怒

对自己、逝者和/或他人的愤怒/责怪很常见。

反复

许多人都想过与更高力量或其认为掌控局势的人协商。例如：“上帝啊，如果您把_____还给我，我就再也不_____了。”

难过和抑郁

就悲伤而言，哭泣、极度难过和沉默寡言都是极其正常的反应。此阶段是悲伤过程不可缺少的重要步骤。

接受

在此阶段，当事人学会适应新现实，通常情绪好的时候比情绪差的时候多。听起来像是：“我可以摆脱现状，找到前进的方向”或“我很幸运，亲人留给我那么多回忆。”

曾与 Kubler-Ross 博士有过密切合作的悲伤治疗领域的专家 David Kessler，确定了悲伤的第六个阶段：发现意义。

发现意义

寻找个人成长的道路，在今后的岁月里缅怀/铭记深爱之人。

阶段并非直线式的；当事人在不同的时期、以不同的顺序经历不同的阶段。



您的思维可能会出现以下情况

- 注意力无法集中
- 注意力集中的时间变短
- 解决问题的速度变慢
- 记忆力问题
- 难以做出决定

您可能会有以下情绪感受

- 抑郁
- 悲痛
- 内疚
- 焦虑或恐惧
- 感觉迷茫或不知所措

您可能会有以下身体感受

- 头痛
- 胸部或胃部疼痛
- 肌肉颤抖
- 呼吸困难
- 血压升高

您可能会有以下行为

- 过度沉默
- 害怕社交
- 睡眠和饮食习惯改变
- 工作绩效变差



如何帮助自己

- **照顾自己的身体健康。**满足基本需求，如食宿和安全。得到充分休息。即使似乎不怎么想吃东西，也要保持膳食均衡和规律饮食。
- **承认亲朋离世的事实以及您对此事的反应。**允许自己伤心，不要给自己贴标签或评价自己。
- **给自己一点悲伤的时间。**写日记。参加葬礼或追悼会。尽情哭泣。
- **制定日常活动。**熟悉的习惯会令人非常欣慰。
- **与人联系。**与愿意倾听、让您体验自己的感受的人交谈。如果您不想说话，仅仅是与同伴在一起也有助缓解您的悲伤。
- **切勿尝试用毒品或酒精“麻醉自己”。**
- **请善待自己。**意识到与死亡有关的想法和感受反复出现很正常。它们会随着时间的推移而减退，变得不那么痛苦。
- **想办法发现意义。**是否有一种方法，可以让您利用通过改变、危机或丧失所学到的东西去帮助他人？您是否更加了解自己，从而对自己的生活有所帮助？是否有一种方式可以让您缅怀和铭记逝去的亲人？
- **在您需要时寻求支持**请记住，承认自己需要更多的资源或支持是坚强的表现。请联系支持小组或您的员工帮助计划（EAP）。此项保密服务由您的雇主免费提供，可帮助您管理压力、克服焦虑或抑郁并应对悲伤或丧失。我们的 EAP 专员每天随时为您提供服务。



如何帮助他人

- **尽可能善待他人。**人们对悲伤的体验各有不同。对待悲伤的方式没有对错。要意识到：处于悲伤之中的人，其言行举止可能异乎寻常。情绪起伏很大。此时要对事不对人。工作时，可能需要更长时间才能完成任务。工作效率可能会稍有下降。
- **帮助满足他人的基本需求。**他们是否有食物、住所、衣服、交通、儿童保育等方面的需求？您可以如何帮助他们满足这些需求？
- **与人联系。**分享感受并了解其他人的做法。允许人们讲述自己的想法。即使你不分享，也要倾听和尊重别人的观点。悲伤的方式因人而异，尊重每一个人。悲伤的方式并无对错之分。如果某个人不想说话，请对此表示尊重，但也可以通过其他方式来表达您的关心，如一张便条、一束花或一顿饭。
- **帮助他人创造意义。**您可否组织一场追思会？您可否帮助发现一个因变化而带来的良机？
- **提出实际的帮助，**如您的 EAP 或支持小组。有的人可能需要比其他人更长的时间，但随着时间推移，接受了事实，痛苦会减轻。



在您需要时提供危机支持

请访问 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