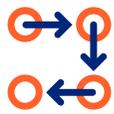


危急情況援助



變化、危機與失去摯愛

失去摯愛、自然災害、裁員和隔離都是關於從舊現實情況到新現實情況的變化。悲傷是這種轉變自然出現的正常情況。瞭解悲傷過程可以幫助您應對悲傷。



悲傷的各個階段

Elizabeth Kubler-Ross 博士是一位備受尊敬的悲傷輔導專家，她提出了悲傷的五個非線性階段的看法。悲傷的各個階段可以在瞬間改變。這是正常的。悲傷需要時間來化解。

否認與震驚

您可能會發現自己在想「不可能發生這種事」。「他們還會從那扇門後面走出來。」或者「當他們解僱我時，他們絕對犯下了大錯。」您可能會感到麻木。

憤怒

對自己、往生者和/或他人感到憤怒/自責是常見的現象。

討價還價

許多人會出現要與上天或他們認為可以控制這種局面的人談判的想法。例如：「神啊，求求您，如果您把 _____ 還給我，我再也不會 _____ 了。」

悲傷和憂鬱

哭泣、極度悲傷和退縮是對悲傷的正常反應。這個階段是悲傷過程中不可或缺的重要步驟。

接受

在這個階段，我們學會適應新的現實，這個期間，心情好的時間通常比心情不好的時間多。比如說我們會出現這樣的想法：「我將能夠從這裡找到前進的道路」或「我很幸運能與我所愛的人有這麼多共同的回憶。」

Kubler-Ross 博士的合作夥伴，悲傷領域專家 David Kessler 提出了第六個悲傷階段：尋找意義。

尋找意義

在您向前邁進的過程中尋找方法來達成個人成長，以及對摯愛表示敬意/緬懷之意。

這些階段不是線性發展；大家會在不同的時間以不同的順序經歷不同的階段。



您可能會出現的思考方式

- 無法集中精神
- 注意力持續時間變短
- 解決問題的速度變慢
- 記憶力出現問題
- 優柔寡斷

情緒上可能會出現的感覺

- 憂鬱症
- 悲傷
- 內疚
- 焦慮或恐懼
- 失落感或不知所措

身體上可能會出現的感覺

- 頭痛
- 胸痛或胃痛
- 肌肉震顫
- 呼吸困難
- 血壓升高

可能會出現的行為表現

- 過度沉默
- 逃避社交
- 睡眠和飲食習慣改變
- 工作效率變差



如何幫助自己

- **照顧好自己的身體健康。**滿足食物、居住和安全等基本需求。充分休息。即使不太想吃也要保持三餐正常、飲食均衡。
- **承認失去的摯愛並認可您對此的反應。**不需要壓抑難過的感覺，不要給自己貼標籤。
- **給自己時間抒發悲傷情緒。**寫日記、參加葬禮或追悼會、讓自己痛哭一頓。
- **建立每日固定的例行事項。**做平常熟悉且習慣做的事對撫平情緒很有幫助。
- **社會聯絡**跟願意聆聽的人談談，不要壓抑自己的感受。如果您不想談，只要有人陪伴都有助於減輕悲傷。
- **不要想用藥物或酒精「麻痺痛苦」。**
- **別苛責自己。**明白反覆出現與死亡相關的念頭和感覺很正常。這些都會隨著時間淡化，不再那麼痛苦。
- **尋找找到意義的方法。**有沒有一種方法可以利用您從經歷的變化、危機或失去摯愛中學到的經驗來幫助他人？您是否對於自己有更深層的認識，進而有助您的生活？有沒有可以對於去世的摯愛表達敬意及緬懷之意的的方法？
- **在需要時尋求支持。**請記住，承認自己需要額外的資源或支持是一種力量的表現。聯絡支持團體或您的「員工援助計劃」(EAP)。這項由您的雇主免費為您提供的保密服務可幫助您管理壓力、克服焦慮或憂鬱，以及應對變化、悲傷和失落的情況。我們的 EAP 專家全年無休，隨時都能提供服務。



如何幫助他人

- **盡可能地寬容。** 每個人經歷的悲傷都不一樣。傷心的方式沒有所謂對錯。請注意，悲傷的人可能會說或做他們通常不會做的事情。情緒可能會迅速變化。這類情緒爆發並沒有針對性，請不要放在心上。在工作時，工作完成時間可能加長，而工作效率可能會有所下降。
- **幫助他人滿足其基本需求。** 他們是否需要食物、住所、衣服、交通工具、照顧兒童？您如何幫助他們滿足這些需求？
- **社會聯絡** 分享感受並瞭解對方的狀況。不妨讓對方談談他們自己的感覺。傾聽和尊重他們的觀點，即使您不想分享自己的觀點也無妨。尊重不同的人以不同的方式表達悲傷。悲傷的方式沒有對錯。如果對方不想說話，請予以尊重，但請找其他方式來表達您的關心，比如寫個小紙條、送鮮花或吃一頓飯。
- **幫助他人創造意義。** 您能安排一場追思活動嗎？您能否從變化中找出正面的機會？
- **建議可取得的幫助**，例如您的 EAP 或支持團體。有些人可能需要比較久的時間，但隨著時間流逝、接受事實，痛苦的感覺也會淡化。



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，請撥打您在國家/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