

变化、危机和损失

失去亲人、自然灾害、裁员和隔离都涉及从旧现实到新现实的转变。悲伤是这种转变的自然而正常的一部分。了解悲伤的过程可以帮助您应对悲伤。

悲伤的几个阶段

医学博士 Elizabeth Kubler-Ross 是一位备受尊敬的悲伤专家，她将悲伤划分为五个非线性阶段。这几个阶段可能每分钟都在发生变化。但这是正常的。悲伤需要时间来排解。

否认与震惊

您可能会想，“这不可能发生。”“他们会再次走进那扇门。”或者“他们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/责备很常见。

讨价还价

许多人都想与更高权力者或他们认为掌控局面的人进行谈判，例如，“上帝啊，如果您把_____还给我，我以后再也不会_____了。”

悲伤和沮丧

哭泣、极度悲伤和退缩都是对悲伤的正常反应。这个阶段是悲伤过程中不可或缺的重要一步。

接受

在这个阶段，人们学会接受新的现实，日子会越来越好转。您可能会听到这样的话：“我一定能从这里找到前进的道路”或“我很幸运能与我所爱的人分享这么多回忆。”

悲伤领域专家 David Kessler 与 David Kessler 密切合作，指出了悲伤的第六个阶段：寻找意义。

寻找意义

在前进的过程中寻找个人成长的方式并尊重/缅怀亲人。

这些阶段并不是线性的——人们在不同的时间以不同的顺序经历不同的阶段。

您会有什么感受

您会怎么想

- 注意力不集中
- 注意力持续时间变短
- 解决问题的速度变慢
- 记忆力变差
- 难以做出决定

您的情绪会如何

- 沮丧
- 悲伤
- 内疚
- 焦虑或恐惧
- 感到失落或不知所措

您的身体感受如何

- 头痛
- 胸部或胃部疼痛
- 肌肉震颤
- 呼吸困难
- 血压升高

您会如何表现

- 过于沉默
- 社交退缩
- 睡眠和饮食习惯的改变
- 工作表现较差

如何帮助自己

- **照顾好您的身体。** 满足食物、住所和安全等基本需求。保证充足的睡眠。保持饮食均衡、规律，就算食物看起来没那么诱人。
- **认识损失是什么以及您对此的反应。** 允许自己感到难过，但不要给自己贴标签或评判自己。
- **给自己一些悲伤缅怀的时间。** 杂志。参加葬礼或追悼会。让自己哭吧。
- **养成日常习惯。** 熟悉的习惯可以让人感到舒服。
- **联系。** 与愿意倾听的人交谈，让您体会自己的感受。如果您不想说话，只是与同伴在一起也可以减轻您的悲伤。
- **不要试图用毒品或酒精来“麻痹疼痛”。**
- **善待自己。** 认识到与死亡相关的想法和感受反复出现是正常的。随着时间的推移，这些情况会减少，痛苦也会随之减轻。
- **寻找发现意义的方法。** 有没有一种方法可以让您用您从变化、危机或损失中学到的东西来帮助别人？您是否了解了一些关于您自己的、对您的生活有帮助的事情？有什么方法可以缅怀去世的亲人吗？
- **在需要时寻求支持。** 请记住，当您需要额外的资源或支持时，承认这一点是一种力量的象征。联系支持小组或情绪健康解决方案 (Employee Assistance Programme, EAP)，这是一项灵活的现代员工援助计划。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，并应对变化、悲伤和失落。我们的情绪健康专家随时为您服务。

如何帮助他人

- **尽可能延长悲伤宽限期。**人们对悲伤有不同的感受。悲伤的方式没有对错之分。请注意，悲伤的人可能会说出或做出他们平时不会做的事情。情绪可能很快就会改变。
不要把这些情绪爆发看作是针对您个人的。在工作中，任务可能需要更长时间才能完成。生产力可能会稍微下降。
- **帮助满足他人的基本需求。**他们是否需要食物、住所、衣服、交通、儿童保育等？您如何帮助他们满足这些需求？
- **联系。**分享感受并了解其他人的状况。让他人谈论自己的感受。即使您不同意对方的观点，您也要倾听并尊重他们的观点。尊重不同的人以不同的方式表达悲伤。没有一种唯一正确的方式来表达悲伤。如果对方不想说话，请尊重他的意愿，但要找到其他方式来表达您的关心，比如一张纸条、一束鲜花或一顿饭。
- **帮助他人创造意义。**您能组织一场纪念活动吗？您能否帮助发现因变化而出现的积极机会？
- **建议可获得的帮助，**例如情绪健康专家或支持小组。对于某些人来说，可能需要比其他人花更多的时间去接受，但随着时间的推移，痛苦会减轻。



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。

