危机支持



儿童和悲伤

当儿童挚爱的人去世时,悲伤过程 应得到容许,而不是避免或抑制。



悲伤是对亲友离世的正常反应,即使是孩子也是如此。当儿童挚爱的人去世时, 悲伤过程应得到容许,而不是避免或抑制。

有机会体验正常悲伤的方方面面,对儿童的正常心智发展至关重要。

儿童的悲伤与成人不同,每个儿童的悲伤过程都与众不同。儿童可能看上去只是偶尔、短时间内表现出悲伤。这可能是因为儿童无法长时间感受强烈的情绪。一名悲伤的儿童可能在上一分钟还很难过,而下一分钟就嬉闹如常。家人往往会认为儿童并未真正理解亲友离世,或者很快就可以解脱出来。通常,这两种看法都不符合事实。儿童的思维会避免其在情绪上承受得太多。处于不同成长阶段的儿童对死亡和濒临死亡有着不同的理解。

如何帮助任何年龄的儿童应对悲伤



3岁以内的婴幼儿

- 确保父母或值得信赖的成年人每天陪伴他们。
- 确保他们尽可能接触日常成年照护者。
- 指定某个人帮助婴幼儿保持日常生活习惯。
- 如果家长(或父母)因照顾亲人而需要离开,照护者可采用视频、电话和其他手段,以便婴幼儿能够实时看到父母的样貌、听到父母的声音。
- 为婴幼儿录制摇篮曲、故事和语音消息。
- 保持经常性的身体接触,如拥抱和搂抱。



3至5岁

- 尽可能时常、简单地解释发生了什么。
- 主要照护者离开期间,确保始终有替代照顾者。
- 经常向他们保证, 会一直照顾好他们。
- 不允许或不容忍咬人、打人或踢人之类的攻击行为。
- 利用游戏和艺术品来帮助他们弄清楚发生了什么。
- 对哭泣和难过给予简单、坦诚的解释。



6至8岁

- 在任何病房探视之前,解释会看到什么、经历什么。
- 坦诚地回答所有问题,即使是难以回答或令人感到不适的问题。
- 向他们保证,沮丧、难过、焦虑或生气是完全正常的,他们仍然被爱着。
- 亲人即将离世时, 坦诚相告并让他们和亲人在一起。
- 如果他们的学业出现困难,则解释在这种情况下学习成绩受到影响是正常的,对此您并不生气。
- 向他们保证,这并不是他们的错。



9至12岁

- 向他们讲述疾病, 越详尽越好, 并坦诚回答问题。
- 向他们保证,这并不是他们的错。
- 尽可能让他们和亲人多呆一会儿。
- 鼓励他们与朋友保持联系,继续参加课外活动。务必让他们知道开心快乐没问题。
- 鼓励他们表达自己的感受,但也要让他们知道保留隐私很正常。
- 如果他们对相关疾病以及如何治疗表现出任何阅读或写作兴趣,则予以鼓励。



青少年

- 如果他们感兴趣,则告诉他们亲人的预断病情、症状、可能的药物副作用等细节。
- 如果他们对照护责任不感兴趣也不必失望。
- 务必让他们知道,和朋友一起开心快乐不必感到内疚。
- 经常提醒他们,每个人时而都会有困惑和不知所措的感受。
- 让他们知道, 完全可以向您提问并表达他们认为可能令人沮丧的想法。
- 鼓励他们写日记或日志。





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。

Optum

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