

危急情況援助



兒童與悲傷

當兒童所愛的人去世時，悲傷的過程應該受到鼓勵，而不是避免或壓抑。



悲傷是對失去所愛的正常反應，即使是兒童也是如此。當兒童所愛的人去世時，悲傷的過程應該受到鼓勵，而不是避免或壓抑。

有機會體驗正常悲傷的所有層面對兒童的正常心理發展至關重要。

兒童的悲傷與成人不同，每個兒童的悲傷過程都是獨有的。兒童似乎只會偶爾表現出悲傷，而且時間短暫。這可能是因為兒童無法長時間感受到強烈的情緒。一個悲傷中的兒童可能前一分鐘還很傷心，下一分鐘就變得開心。家人往往認為兒童並真正瞭解死亡或很快就克服這種情緒。通常，這兩種看法都不正確。兒童的心理會保護他們免於遭到他們無法處理的情緒。處於不同發展階段的兒童對死亡和臨近死亡的事件有不同的瞭解。

如何幫助任何年齡的孩子應對悲傷



嬰兒至 3 歲

- 讓父母或可信賴的成人每天花時間陪伴他們。
- 讓他們盡可能留在平常照顧他們的成人的身邊。
- 指定某人協助維持兒童的規律作息。
- 如果一位父母（或父母兩人）為了照顧摯愛而必須不在兒童的身邊，照顧者可以使用視頻、電話和其他方式讓兒童能即時看到或聽到一位父母（或父母兩人）的聲音。
- 為他們錄製搖籃曲、故事和訊息。
- 不時給予身體接觸，例如擁抱和摟抱。



3 到 5 歲

- 以盡可能簡單的方式不停地解釋發生了什麼事情。
- 當主要照顧者不在時，確保有固定的人代替這位照顧者。
- 不斷向他們保證會一直照顧他們。
- 不允許或容忍兒童出現咬人、打人或踢人等攻擊性行為。
- 使用遊戲和美術作品來幫助他們瞭解所發生的事情。
- 對哭泣和悲傷提供簡單但誠實的解釋。



6 到 8 歲

- 在前往病床探訪之前，先對他們說明將要看到的情況及體驗。
- 誠實地回答所有問題，即使是不好回答或尷尬的問題。
- 向他們保證，不高興、悲傷、焦慮或憤怒是完全正常且可以被接受，並且他們仍然得到家人的愛。
- 當死亡逼近時讓他們知道，並且讓他們與這位所愛的人在一起。
- 如果他們在學校的成績滑落，請解釋說在這種情況下學習成績受到影響是正常，您不會生他們的氣。
- 安慰他們，告訴他們這不是他們的錯。



9 到 12 歲

- 盡可能向他們說明疾病，並誠實回答各種問題。
- 安慰他們，告訴他們這不是他們的錯。
- 讓他們盡可能地陪著這位他們所愛的人。
- 鼓勵他們與朋友保持聯絡並繼續參與課外活動。確保他們知道開心玩耍是被允許的。
- 鼓勵他們表達自己的感受，但讓他們知道如果不想說也沒關係。
- 鼓勵他們所展現的閱讀或撰寫有關這個疾病及治療方法的任何興趣。



青少年

- 如果他們有興趣的話，可向他們詳細說明病人的預後、症狀、藥物可能產生的副作用等資訊。
- 如果他們對承擔照顧的責任沒有興趣，請不要失望。
- 確保他們知道與朋友一起玩樂和消磨時光不必感到愧疚。
- 定期提醒他們，每個人都有有時會出現令人困惑和不知所措的感受。
- 讓他們知道向您提問並表達他們認為可能令人不安的想法是完全被允許的。
- 鼓勵他們記日記或日誌。



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，請撥打您所在國家/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。因為可能會有利益衝突，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