

危机支持



应对自杀悲伤

亲人自杀身亡后，通常会令人感到震惊、困惑、愤怒、难过或多种情绪夹杂在一起。活着的人往往不仅要努力应对丧亲之痛，还要面对如何接受既成事实及其前因后果。



自杀可能会对所有性别、年龄、种族和社区产生影响。特定群体可能面临比其他人更高的风险，但自杀对每个人都一视同仁。自杀后的悲伤过程很复杂。有时这个过程似乎没有尽头，一成不变、无休无止。可能会有挫折和困难时期，但如果您或您认识的人正经历自杀悲伤，而您知道可以采取一些措施来减轻这种负担，就足以让自己感到欣慰了。

特定群体可能面临比其他人更高的风险， 但自杀对每个人都一视同仁。



如何帮助自己应对自杀悲伤

- 向支持小组求助。有很多资源可供使用，可通过美国自杀预防基金会（American Foundation for Suicide Prevention）之类的机构来查找，可经由网址 www.afsp.org 在线访问该机构。
- 需要倾诉就表达自己的感受，不想开口就保持沉默。
- 寻求专业帮助。向他人求助很正常。
- 尽情宣泄自己的悲伤。保持耐心。别对自己太苛刻。
- 每个人的悲伤都与众不同；没有人能说得清您的感受或者悲伤过程会持续多久。
- 切勿急于做出重大的、改变人生的决定。



如何帮助他人应对自杀悲伤

- 该说什么：简单、诚挚、直接的话语，如“对你痛失亲人我深表哀悼”或“需要我帮什么忙吗？”
- 不该说什么：空洞、令人感到不适的话语，如“我完全了解你的感受”、“至少他不再受苦了”或“别担心，你会找到另一个人的。”
- 主动帮助料理日常琐事和义务，如跑腿、喂宠物或遛宠物、修剪草坪等。
- 要意识到，他们的悲伤似乎已经过去了，但接下来很长一段时间内，他们可能仍然需要您的帮助和支持。
- 要明白，他们有可能突然情绪失控、百感交集。
- 保持联系。即使不知道该说什么或做什么，也要亲自陪伴并经常联系。

如果有人表现出有自杀倾向的迹象（甚至确实提到自杀的念头），以下是美国自杀预防基金会提供的建议。



进行一次坦诚的交谈

1. 私下里和他们聊聊
2. 倾听他们的心声
3. 告诉他们您在乎他们
4. 直截了当地询问他们是否有自杀的念头
5. 鼓励他们寻求治疗，或者联系他们的医生或治疗师
6. 避免就生命的价值展开争论，尽量淡化他们的问题或提供建议



如果某人提到自己在考虑自杀

- 务必认真对待
- 陪伴他们
- 帮助他们杜绝致命手段
- 拨打988联系988自杀与危机生命专线。
- 发送短信至988，与危机短信专线训练有素的危机咨询师交流，该专线全天候免费
- 护送他们去接受心理健康服务或前往急诊室。如前所述，自杀后的悲伤过程很复杂。



如果您有伤害自己或他人的想法——或者您知道有人怀有此类想法——请立即寻求帮助。如果您或您认识的人面临迫在眉睫的危险，请拨打**120**——或前往最近的急诊室。如需联系训练有素的危机咨询师，请拨打**988**自杀与危机生命专线（以前被称为全国自杀预防生命专线），号码为**988**或**1-800-273-TALK**（1-800-273-8255）。您也可发送短信至**988**或通过**988.lifeline.org**聊天。该生命专线提供全天候免费、保密的支持。*



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。



如果您有伤害自己或他人的想法——或者您知道有人怀有此类想法——请立即寻求帮助。如果您或您认识的人面临迫在眉睫的危险，请拨打**120**或前往最近的急诊室。如需联系训练有素的危机咨询师，请拨打**988**自杀与危机生命专线（以前被称为全国自杀预防生命专线），号码为**988**或**1-800-273-TALK**（1-800-273-8255）。您也可发送短信至**988**或通过**988.lifeline.org**聊天。该生命专线提供全天候免费、保密的支持。*

*该生命专线以英语和西班牙语提供实时危机中心电话服务，并采用语言专线解决方案为拨打**988**的人士提供超过250种语言的翻译服务。

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