

应对自杀悲痛

当亲人自杀时，人们通常会产生震惊、困惑、愤怒、悲伤或其他多种情绪。生者往往不仅需要艰难地面对失去亲人的痛苦，还要面对如何以及为何会发生这种事情的挑战。

自杀会影响所有人

自杀会影响所有性别、年龄、种族和社区。某些群体的自杀风险可能高于其他群体，但自杀不分性别。自杀后的悲伤过程是一个复杂的过程。有时，这似乎是一个没有尽头的过程，而且没有任何进展。这个过程可能会有挫折和困难，但如果您或您认识的人正在经历自杀悲痛，不要着急，您可以采取一些措施来帮助减轻这种负担。

某些群体的自杀风险可能高于其他群体，但自杀不分性别。

如何帮助自己应对自杀悲痛

- **寻找支持小组。**有许多可用的资源。
- **表达您的感受**如果需要，也可以保持沉默。
- **寻求专业帮助。**您是可以寻求帮助的。
- **尽情悲伤吧。**要有耐心。别对自己太苛刻。
- **您的悲伤是独一无二的**——没有人能告诉您应该有怎样的感受，或者需要多久才能走出悲伤。
- **不要急于做出重大的、改变人生的决定。**

如何帮助他人应对自杀悲痛

- **该说什么:** 简单、真诚和直接的话,例如“我对你的失去深表遗憾”或“我能做些什么来帮助你?”
- **不该说什么:** 空洞的、让人不舒服的话,例如“我完全了解你的感受”,“至少他不再受苦了”或“别担心,你会找到别人的”。
- **主动提供帮助**做一些平凡的日常琐事和义务,比如跑腿、喂食或遛宠物、修剪草坪等。
- **要知道虽然他们的悲伤似乎已经过去了,**但他们可能仍需要您长期的帮助和支持。
- **理解**他们可能同时感受到多种复杂的情绪。
- **保持联络。**即使您不知道该说什么或做什么,只要在场并保持定期联系就可以。

进行坦诚的对话

1. 私下和他们交谈。
2. 听听他们的故事。
3. 告诉他们您关心他们。
4. 直接询问他们是否正在考虑自杀。
5. 鼓励他们寻求治疗或联系他们的医生或治疗师。
6. 避免争论生命的价值,尽量减少他们的问题或提供建议。

如果某人说他们正在考虑自杀

- 认真对待对方。
- 和他们在一起。
- 帮助他们消除致命手段。
- 陪同他们去心理健康服务机构或急诊室。如前所述,自杀后的悲伤过程是复杂的。

 **在您需要时为您提供关键支持**
请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://www.optumwellbeing.com/criticalsupportcenter), 获取更多关键支持资源和信息。

Optum

本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下,请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供,并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143078-022024 OHC