

# 重要支持



## 帮助青少年应对悲伤

总体而言，大部分人认为改变有利于成长，而且改变是一个利大于弊的过程。



## 究竟什么是创伤事件？

应对悲伤是一个复杂的问题，而且几乎每个人都不得不面对这个问题。对于青少年来说，他们要应对的是因生理和情绪逐渐成熟而带来诸多困惑和挑战的青春期的。在这一阶段，悲伤可能是他们尤其难以接受的情绪。

首先，什么是悲伤？悲伤就是我们失去自己爱的人或事物时产生的痛苦和受伤的感觉。悲伤可能会让我们感到害怕、难受、愤怒、困惑、好奇、疲倦，甚至是解脱。

就像成年人一样，青少年的悲伤是他们面对失去时的正常且可理解的反应。而且也就像成年人一样，青少年的悲伤也因人而异。每个人都有自己表达悲伤的方式，有他们自己悲伤的理由和持续时间。



## 如何帮助儿童幸存者：

就像成年人一样，青少年的悲伤是他们面对失去时的正常且可理解的反应。而且也就像成年人一样，青少年的悲伤也因人而异。每个人都有自己表达悲伤的方式，有他们自己悲伤的理由和持续时间。

我们通常会将悲伤与自己亲近之人离世联系起来，但几乎任何形式的失去都会引起悲伤：

- 失去宠物。
- 朋友搬去另一座城市。
- 表亲搬出家去住。
- 卖房搬家。

这些示例可能不及至亲去世那样严重和悲惨，但对于青少年来说，他们可能会感受到几乎同等程度的悲痛和打击。

遭遇失去之后，青少年可能会经历Elisabeth Kübler-Ross和David Kessler所说的5个悲伤阶段。

**否认**——拒绝相信已发生的事实。

**愤怒**——需要责怪某人或某事，或对其宣泄怒气。

**祈求**——总是说“要是……就好了”；或者

**“如果……会是什么情况”**的想法。

**抑郁**——严重情绪低落，而且这种状态好像永远不会结束。

**接受**——这并非“感觉良好”，而是最终向现实情况妥协。



## 但您可以如何真正帮助到正经历悲伤期的青少年呢？

### 一些小举动可能会让青少年更顺利地度过悲伤期：

- 告诉他们悲伤是正常的，让他们放心表达自己在情绪上和生理上的感受。悲伤不是需要逃避的事，也不需要觉得丢脸。帮助青少年认识到，这些经历将有助于他们明确和解决自己的悲伤反应。
- 做个善于倾听的人。在自我封闭一段时间后，您的孩子可能会在某些时候确实想要与人交流。您要尽量做到“在场”。只要孩子想说，就让他们畅所欲言。
- 对他们保持耐心。谁也不知道他们的悲伤会持续多久。悲伤没有时间限制。让整个悲伤过程顺其自然，不要给孩子压力，告诉他们“现在应该走出来了”。悲伤期可能会让一些出人意料的行为和情绪暴露出来。只要这些行为不是破坏性的，就尽量给予支持，而不要去评判对错。如果孩子的行为确实变得具有破坏性，请与他们交谈，以温和的方式试着让他们回归更积极的状态。必要时，寻求专业帮助会是明智的做法。
- 请注意，某些日期或事件可能是加重孩子悲伤情绪的导火索，比如生日、纪念日、假期、舞会、毕业典礼等等。您要做好准备，面对孩子在那些时日的强烈情绪表现。
- 为一切可能做好准备！您要让您的孩子以自己独特的方式表达悲伤，但也要做好准备，接受他们的情绪和/或行为可能每天乃至每小时都在变化的事实！

沟通、耐心和理解是关键，只有这样才能帮助青年度过可能是他们有生之年经历的第一次重大挫折。您越了解他们眼下的难关，您就越能够为他们提供所需的慰藉和支持。



### 按需提供重要支持

敬请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)，了解更多关键支持资源和信息。



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