

## 危急情況援助



## 幫助青少年 應對悲傷

整體而言，大多數人都認為變化為成長提供了刺激，變化帶來的機會足以抵消失去所愛的傷痛。



## 究竟什麼是創傷性事件？

面對悲傷是一個複雜的問題，幾乎每個人都曾或多或少經歷過。對於青少年而言（他們的身體和心理發展已經經歷了一個困惑和充滿挑戰的時期），悲傷尤其難以接受。

首先，什麼是悲傷？這是指在我們失去所愛的人或事時，我們所感受到的痛苦和難過。悲傷會讓我們感到害怕、傷心、憤怒、困惑、不解、倦怠，甚至如釋重負。

就像成年人一樣，青少年的悲傷是對失去所愛的正常且可理解的反應。再一次，就像成年人一樣，青少年的悲傷因人而異，絕不相同。每個人都以自己的方式悲傷，他們有自己的原因、有自己的悲傷時間。



## 如何幫助兒童倖存者：

就像成年人一樣，青少年的悲傷是對失去所愛的正常且可理解的反應。再一次，就像成年人一樣，青少年的悲傷因人而異，絕不相同。每個人都以自己的方式悲傷，他們有自己的原因、有自己的悲傷時間。

我們通常將悲傷與我們深愛的人的死亡有關，但幾乎任何形式的失去都會引起悲傷：

- 失去一隻寵物。
- 一個朋友搬到另一個城市。
- 兄弟姐妹從家中搬走。
- 出售家裡的房屋並搬走。

這些例子可能看起來不像我們深愛的人死亡那麼嚴重和痛苦，但對於一個青少年來說，他們可能會感到幾乎具有同等毀滅性和創傷。

青少年在失去所愛之後可能會經歷到 Elisabeth Kübler-Ross 和 David Kessler 所提出的五個悲傷階段。

**否認.....**拒絕相信這件事真的發生了。

**憤怒.....**需要生氣/責怪某人或某事。

**討價還價.....**一堆的「如果我能.....」的想法

「**如果.....會怎麼樣**」的想法。

**沮喪.....**強烈的悲傷似乎沒完沒了。

**接受.....**這不是「感覺還好」，而是終於接受了現實情況。



## 但是您如何真正幫助一位正在經歷悲傷過程的青少年呢？

這些簡單的步驟可能有助於讓他們順利度過這段過程：

- 向他們保證，他們可以悲傷和表達他們的情感和身體感受。悲傷不是一件需要避免或感到羞恥的事情。幫助青少年瞭解到這一點可能會讓他們能夠辨識和解決他們的悲傷反應。
- 做一個好聽眾。儘管他們可能會退縮，但有時這些青少年的孩子真的很想談一談。盡量「陪伴他們」。只要他們願意，就讓他們暢快的說出來。
- 對他們要有耐心。沒有人知道他們的悲傷會持續多久。悲傷沒有時間表。讓它順其自然，沒有要求他們「現在早就該渡過了」的壓力。悲傷的過程可能會使一些不可預測的行為和情緒而頓時浮現。只要不是破壞性的行為，就盡可能地給予支持而不要批評。如果他們的行為確實變得具有破壞性，請與他們交談並地嘗試以溫和的方式引導他們回到更積極的途徑。如有必要，尋求專業幫助不失為一種有效辦法。
- 請注意，某些日子或事件可能會加劇他們的悲傷，例如生日、週年紀念日、假日、畢業舞會、畢業典禮等。為這些日子可能帶來的情緒波動做好準備。
- 做好完全的準備！允許您的孩子以自己的方式表達悲傷，但要做好準備，因為他們的情緒和/或行為可能每天都在變化，甚至可能每小時都在變化！

溝通、耐心和瞭解是幫助青少年度過人生中第一次重大挫折的關鍵。您越瞭解他們的經歷，您就越能夠為他們提供滿足他們需要的安慰和支持。



## 在您需要時提供危急情況援助

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://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