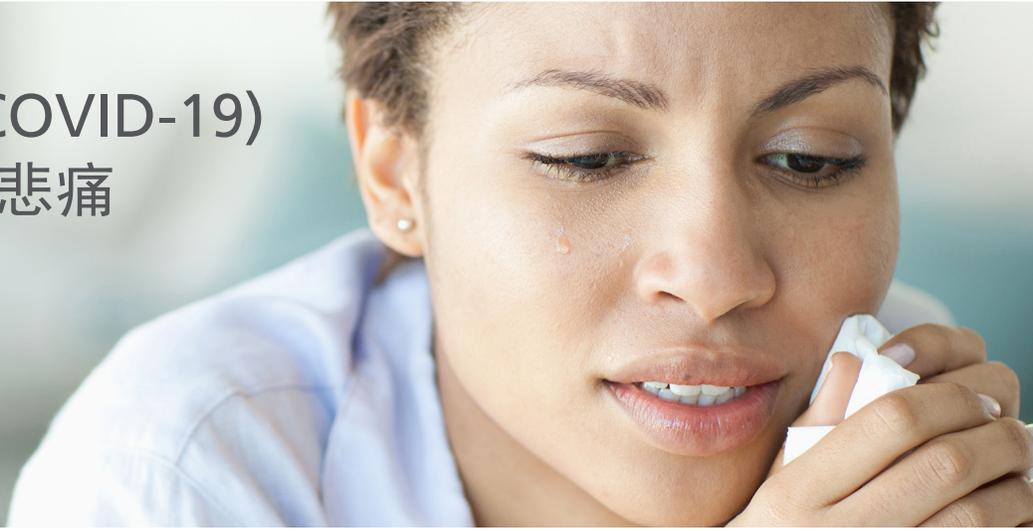


应对新冠肺炎 (COVID-19) 期间亲友离世的悲痛



当失去挚爱的亲友时，悲痛情绪可能会让人不知所措。悲伤是对失去所爱而产生的正常、自然的反应，任何人都可能出现这种情绪。不过，新冠肺炎 (COVID-19) 期间的悲痛情绪却更令人难以承受。不少人都正处于挚爱亲友意外离世所带来的震惊当中，而且在应对这些情绪时，我们往往无法亲自陪在彼此身旁给予支持。

应对悲伤

挚爱亲友离世后，感到悲伤、震惊、麻木、愤怒、内疚、焦虑或恐惧是正常现象。

以下是有助于您在这不确定的时期克服悲伤情绪的一些做法：

- **保持联系。**通过电话、短信、电子邮件或视频通话与家人、朋友或同事取得联系。
- **感受自己的情绪。**在这段艰难的时期，允许自己体验所有情绪反应。
- **好好照顾自己。**保持生理卫生、均衡营养、适当运动和充足睡眠。
- **寻求帮助。**寻找关于应对悲伤和挚爱亲人离世的在线支持小组。

不要忘记，您并不孤单。尽可能寻找与他人联系的方式。

一同哀悼，互相支持

亲友一起哀悼、举行葬礼或追思会可以帮助人们应对，但新冠肺炎 (COVID-19) 却导致许多人不得不推迟举办这些仪式。即使可以举办也需要遵循社交疏远原则。我们无法和过去一样，大家一同悲伤，彼此安慰，因此我们需要寻找其它方式相互支持。

以下是一些实用建议：

- 如果您在为已故亲友筹备葬礼或追思会，请询问是否可以安排视频直播，让您和其他人可以在家观看。如果您不是筹划人，请询问是否可以观看或收听相关直播。如果家中的年幼小孩可能会对相关仪式感到害怕，请询问筹划人是否能保存录播视频以便日后观看。

- 为家人和朋友安排虚拟追思会，分享故事、回忆和感受。
- 在新冠肺炎 (COVID-19) 的社交限制放宽后，为离世亲友筹备追思会、纪念活动或其它仪式，以此纪念。例如，您可以思考希望举办仪式的场地类型，列出受邀对象并撰写致辞稿。做好准备，以便在限制放宽后可立即实施。
- 考虑在家中举办仪式或纪念离世亲友的方式。您可以尝试点一只蜡烛，在露台上种上鲜花或制作纪念相册。

这些建议做法并不能取代传统哀悼活动，但是在这个艰难的时期，寻找新的方法帮助人们克服悲伤情绪，能给人带来些许安慰。

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911、美国境外则按当地紧急情况服务电话，或请前往最近的门诊设施或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。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的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划人员的经验和 / 或教育程度可能根据合约规定或国家法令规定而有所不同。可能会有不予承保和限制承保规定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称的商标或注册商标均为其各自所有者的财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 202383-042020 OHC