

長期的な 悲嘆と喪失に 対処する



悲嘆は、喪失に対する自然な反応です。悲嘆に襲われると、人は幅広い様々な感情に見舞われますが、そういった感情に自分でも驚いたり、説明するのが難しいことがあります。もしあなたが今、悲嘆を経験しているなら、希望を持ってください。ほとんどの人は、十分な時間と健康的な習慣、そして社会的なサポートがあれば、喪失の悲しみから回復します。健康的な方法で悲嘆に対処する方法を知っておくのは重要です。これは、あなたのメンタルヘルスにとって不可欠な問題だからです。

時間が心を癒やす

悲嘆に「普通の」経過というものはありません。喪失に対する悲嘆の感情は人によって数か月、または数年も続くこともあります。悲嘆が最も強いのは、喪失を経験した直後であり、時間と共に和らいでいきます。悲嘆に直面しているときには、自分に厳しくせず、時が癒やしてくれることを理解しましょう。

健康な習慣

喪失への悲しみに直面しているときには、自分自身の身体と心のケアが普段以上に大切になります。

- **身体の健康:** 悲嘆の影響は、身体にも表れます。身体が心地良い状態であれば、感情に対処しやすくなります。身の回りを清潔に保ち、十分な睡眠を取り、健康的な食事をし、エクササイズをしましょう。日々の日課を守るように努め、趣味や興味のある活動を続けてください。悲嘆に対処するためにアルコールや薬物を使用するのは避けましょう。
- **メンタルヘルス:** 悲嘆を経験しているときには、メンタルヘルスに目を配ってください。自分の感情に向き合う時間を作りましょう。感情を受け入れ、友人や家族に話したり日記に書くなど、健康的な方法でその感情を表現します。悲嘆の感じ方は人それぞれです。ご自分の対処のしかたを良くないと決めつけたり、批判しないようにしてください。

社会的サポート

喪失と悲嘆に対処するために役立つサポートを求めましょう。サポートは、癒やしのプロセスに欠かせません。感じていることを共有すると、悲嘆に対処しやすく感じるすることができます。

- **大切な人たちと話す:** 悲嘆を経験しているときには引きこもりたくなりがちですが、友人たちや家族とつながりを保つことは重要です。自分の感じている悲嘆と喪失を大切な人たちと話し合うことには浄化作用があるだけでなく、友人や家族とただくつろいで一緒に過ごすことが助けになります。
- **まわりのコミュニティから慰めを得る:** あなたが属しているコミュニティと、悲嘆を分かち合いましょう。教会や寺院などの信仰の場、近所の人たち、読書会、親しい同僚たちなどとのつきあいを維持してください。
- **サポートグループへの参加を検討する:** あなたの経験している悲しみを深く理解し、同感することのできる人とつながりを持つために、同じような状況で喪失を経験している人々のサポートグループを探してみましょう。
- **セラピストやカウンセラーと話す:** 悲嘆が耐えがたいと感じるなら、悲嘆を専門とするセラピストやカウンセラーなど専門家の助けを得ましょう。

悲嘆と臨床的うつ病の違いを理解することは重要です。悲嘆を経験していると、通常、ジェットコースターのように感情が次々に急変し、ネガティブな感情の中に短い喜びや幸福な感情が混ざり合っ感じられるものです。一方で、うつ病の場合には、常に空しさや絶望感を感じ続けます。また、うつ病には、激しい罪悪感、自殺念慮、希望がないと感じたり、自分には価値がないと感じる、話し方や身体の動きが緩慢になる、家や職場、学校で通常の活動ができなくなる、ないはずのものを見たり聞いたりする、といった症状が伴うこともあります。臨床的うつ病の症状がある場合には、メンタルヘルスの専門家にすぐ相談してください。

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム(EAP)のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。