

# Menangani Kesedihan dan Kehilangan Jangka Panjang



Kesedihan adalah tindak balas semula jadi terhadap suatu kehilangan. Ketika bersedih, manusia mengalami pelbagai emosi. Dan mungkin merasa terkejut atau sukar untuk menjelaskan perasaan. Sekiranya anda mengalami kesedihan, janganlah putus harapan. Kebanyakan orang dapat pulih dari rasa kehilangan dengan masa, tabiat sihat dan sokongan sosial. Penting untuk memahami cara yang sihat untuk mengatasi kesedihan, kerana ini penting untuk kesihatan mental anda.

## Masa Memulihkan

Tidak ada jadual waktu "normal" untuk berduka. Manusia boleh mengalami reaksi emosional terhadap kesedihan selama berbulan atau bahkan bertahun setelah kehilangan. Namun, perasaan duka teramat dirasai setelah kehilangan. Perasaan ini berkurangan dari masa ke masa. Sekiranya anda bersedih, bersabarlah dengan diri sendiri. Ketahui bahawa ia akan bertambah baik seiring dengan waktu.

## Tabiat yang sihat

Apabila anda bersedih akibat kehilangan, adalah lebih penting untuk anda menjaga diri dari segi fizikal dan mental.

- **Kesihatan fizikal:** Kesedihan boleh membawa kesan buruk pada badan. Apabila anda berasa lebih sihat secara fizikal, anda akan dapat mengatasi emosi dengan lebih baik. Pastikan anda menjaga kebersihan, mendapat tidur yang mencukupi, makan makanan sihat dan bersenam. Cuba ikuti rutin asas aktiviti harian dan terus lakukan hobi atau minat anda. Elakkan mengambil alkohol atau ubat sebagai respons kepada kesedihan.
- **Kesihatan mental:** Jaga kesihatan mental anda ketika bersedih. Luangkan masa untuk mengenali perasaan anda. Terima perasaan ini dan luahkan dengan cara yang sihat seperti bercakap dengan rakan dan keluarga atau menulis jurnal. Setiap orang bersedih dengan cara yang berbeza. Elakkan menilai atau mengkritik diri sendiri tentang bagaimana anda mengatasinya.

## Sokongan Sosial

Dapatkan sokongan daripada orang lain untuk membantu anda mengatasi kesedihan dan kehilangan. Ini adalah bahagian penting dalam proses pemulihan. Berkongsi perasaan anda dapat menjadikan beban kesedihan lebih mudah dipikul.

- **Luahkan kepada orang yang tersayang:** Walaupun kesedihan membuat kita mengasingkan diri dari orang lain, adalah penting untuk kita terus berhubung dengan rakan dan ahli keluarga. Meluahkan kesedihan dan kehilangan anda dengan orang yang anda sayangi boleh melegakan anda serta ianya juga baik untuk meluahkan masa santai bersama rakan dan keluarga.
- **Dapatkan keselesaan dari komuniti anda:** Ketahui komuniti yang menjadi sebahagian daripada anda yang boleh membantu anda berkongsi beban kesedihan. Teruskan rutin anda dengan komuniti keagamaan, kejiranan, kelab buku atau sekumpulan rakan sekerja yang rapat.
- **Pertimbangkan untuk menyertai kumpulan sokongan:** Untuk berhubung dengan orang lain yang dapat memahami dan tahu perasaan anda dengan mendalam, carilah kumpulan sokongan yang mengalami kehilangan yang sama.
- **Bercakap dengan ahli terapi atau penasihat kesedihan:** Sekiranya kesedihan anda terasa sukar ditanggung, dapatkan bantuan profesional dari ahli terapi atau kaunselor yang pakar dalam kesedihan.

Adalah penting untuk mengenali perbezaan antara kesedihan dan kemurungan klinikal. Kesedihan biasanya melibatkan pelbagai emosi. Emosi negatif akan bercampur dengan saat-saat kegembiraan dan kebahagiaan. Depresi, sebaliknya, dicirikan oleh perasaan kosong dan putus asa yang berterusan. Gejala kemurungan lain adalah perasaan bersalah yang kuat, pemikiran untuk membunuh diri, perasaan putus asa atau tidak berharga, percakapan dan pergerakan badan yang perlahan, ketidakupayaan untuk berfungsi di rumah / tempat kerja / sekolah, dan melihat atau mendengar perkara-perkara yang tidak nyata. Sekiranya anda mengalami gejala kemurungan klinikal, segera berjumpa dengan profesional kesihatan mental.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF998385 203785-072020