

## การรับมือกับ ความเศร้าโศกและ การสูญเสียในระยะยาว



ความเศร้าโศกเสียใจเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติต่อการสูญเสีย เมื่อรู้สึกเศร้าโศก  
คนเราจะมีอารมณ์ต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้น และอาจตกใจหรืออธิบายความรู้สึกเหล่านั้นไม่ได้  
ถ้าคุณกำลังประสบกับความเศร้าโศกเสียใจ จงอย่าหมดหวัง คนส่วนใหญ่จะสามารถฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้  
หลังจากที่เวลาผ่านไประยะหนึ่ง และโดยการสร้างสุขนิสัยที่ดี และการได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง  
เพื่อสุขภาพจิตของคุณ คุณควรทราบและเข้าใจวิธีที่ดีในการรับมือกับความเศร้าโศกเสียใจ

### เวลาเป็นเครื่องเยียวยา

ไม่มีใครบอกได้ว่าจะต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าที่ความเศร้าโศกจะจางหายไป หลังการสูญเสีย คนเราอาจมีปฏิกิริยา  
ตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเศร้าโศกเป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปีก็ได้ แต่ความรู้สึกเศร้าโศกจะรุนแรงมากที่สุดทันที  
หลังจากที่เกิดการสูญเสียนั้นขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความรู้สึกจะค่อย ๆ ลดลง ถ้าคุณกำลังรู้สึกเศร้าโศก จงอดทนกับตัวเอง  
ขอให้รู้ว่าเมื่อเวลาผ่านไป ความรู้สึกจะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง

### สุขนิสัย

เมื่อคุณกำลังเศร้าโศกเสียใจจากการสูญเสีย เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่คุณควรดูแลตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ

- **สุขภาพกาย** ความเศร้าโศกอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ เมื่อร่างกายของคุณรู้สึกดีขึ้น คุณจะสามารรับมือ  
กับความเศร้าโศกได้ดีขึ้น ขอให้รักษาสุขอนามัยที่ดี พักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ  
และออกกำลังกายเป็นประจำ พยายามทำกิจกรรมทั่วไปในแต่ละวันตามปกติ และทำงานอดิเรกหรือสิ่งที่คุณสนใจ  
ต่อไปอย่างเต็ม อย่านำแอลกอฮอล์หรือยาเสพติดเพื่อดับความเศร้า
- **สุขภาพจิต** จงดูแลเอาใจใส่สุขภาพจิตของคุณให้ดีในระหว่างที่กำลังเศร้าโศก เมื่อมีความรู้สึกใดเกิดขึ้น  
ขอให้คุณรับรู้ความรู้สึกเหล่านั้น ยอมรับมันและแสดงความรู้สึกออกมาในทางที่ดี เช่น ระบายกับเพื่อนและครอบครัว  
หรือเขียนระบายความรู้สึกลงในสมุดบันทึก แต่ละคนมีวิธีที่ต่างกันในการแสดงความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจ อย่ตัดสินหรือ  
ตำหนิตัวเองเกี่ยวกับวิธีที่คุณรับมือกับความเศร้าโศก

## กำลังใจจากคนรอบข้าง

ขอกำลังใจจากคนอื่นเพื่อช่วยคุณในการรับมือกับความเศร้าโศกและความสูญเสียของคุณ นี่เป็นส่วนที่สำคัญมากของกระบวนการเยียวยาจิตใจ การระบายความรู้สึกของคุณให้คนอื่นฟังจะทำให้ความรู้สึกหนัก ๆ ในใจของคุณบรรเทาเบาบางลงได้

- **ฟังพาดคนที่คุณรัก** แม้ความเศร้าโศกอาจทำให้คุณอยากถอนตัวจากคนอื่น แต่เป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรติดต่อพูดคุยกับเพื่อนและคนในครอบครัวเป็นระยะ ๆ การพูดออกมาให้คนที่คุณรักฟังอาจเป็นการระบายความรู้สึกได้ดีมาก แต่การใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนและครอบครัวก็เป็นสิ่งที่ช่วยได้มากด้วย
- **ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ** การพลัดพรากสูญเสียเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนจะต้องประสบ และไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ การทำบุญต่อบาตร การปฏิบัติธรรม หรือการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง อาจช่วยบรรเทาความเศร้าโศกของคุณลงได้บ้าง
- **เข้ากลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน** เพื่อพูดคุยกับผู้ที่เคยประสบกับความสูญเสียในลักษณะเดียวกันกับคุณมาก่อน บุคคลเหล่านี้จะเข้าใจความรู้สึกของคุณได้ดีเพราะตัวเองเคยผ่านประสบการณ์นี้มาก่อน
- **ปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์** ถ้าความเศร้าโศกของคุณมากมายเกินกว่าจะทนได้ โปรดขอคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านการรับมือกับความเศร้าโศก

คุณควรรู้ว่าความเศร้าโศกและโรคซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างไร ปกติแล้ว ความเศร้าโศกจะเป็นอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ และมีทั้งความรู้สึกเชิงลบและบวกผสมกันไป แต่โรคซึมเศร้าคือความรู้สึกกว้างเปล่าและสิ้นหวังที่เกิดขึ้นตลอดเวลา อาการอย่างอื่นของโรคซึมเศร้าได้แก่ ความรู้สึกผิดอย่างรุนแรง การคิดฆ่าตัวตาย ความรู้สึกสิ้นหวังหรือไร้ค่า การพูดและทำอะไรช้าลง การไม่สามารถทำสิ่งปกติที่เคยทำที่บ้าน ที่ทำงาน หรือที่โรงเรียนได้ และการเห็นภาพหลอนหรือหูแว่ว ถ้าคุณกำลังมีอาการของโรคซึมเศร้า ขอให้ปรึกษาจิตแพทย์ทันที

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่คุณจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้ออกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 203785-072020