

丧亲之痛的 长期应对之道



悲伤情绪是对亲友离世的自然反应。人们在悲伤时会产生各种各样的情绪。这些情绪可能会让人出乎意料或难以言喻。如果您正经历悲伤，请心怀希望。只要经过足够的时间、培养健康的习惯并且获得亲朋好友的支持，大多数人都能告别悲伤，重新振作起来。务必要了解应对悲伤的健康方法，因为这对您的心理健康至关重要。

时间会治愈一切

每个人感到悲伤的时间长短不尽相同。面对亲友离世，人们可能会产生情绪反应、感到悲伤，有的可能会持续几个月、甚至几年。然而，在刚刚经历亲友离世时所产生的悲伤情绪最为强烈，然后随时间推移情绪会逐渐淡化。如果您感到悲伤，请对自己保持耐心。要知道情况会越来越好的。

健康的习惯

当您因为亲友离世而感到悲伤时，照顾好自己的身心健康比以往任何时候都更为重要。

- **生理健康：**悲伤情绪会对身体造成伤害。当您的身体更健康时，您就能更好地应对情绪反应。一定要保持良好的卫生习惯、充足的睡眠、健康的饮食并且积极锻炼身体。试着保持基本日常作息，兴趣爱好也不要丢掉。切忌使用酒精或毒品来麻痹自己。
- **心理健康：**感到悲伤时要照顾好自己的心理健康。慢慢去承认自己的感受。接受自己的感受并通过健康的方式表达感受，例如与家人朋友交谈或写日记。人各有异，每个人悲伤的方式也各不相同。不要否定或批评自己的应对方式。

亲朋好友的支持

寻求他人的支持，帮助您应对悲伤情绪和丧亲之痛。这是疗愈过程中至关重要的部分。说出自己的感受能使悲伤的重担更容易承受。

- **向亲朋好友倾诉：**尽管悲伤会使人产生消极厌世的冲动，但与朋友和家人保持联系至关重要。与亲朋好友谈论自己的悲伤情绪和丧亲之痛也许能让情绪得到宣泄，但就算只是花时间与朋友和家人相处也很有帮助。
- **从自己的社交群体获得安慰：**向自己所属的各个社交群体倾诉，使他们能替您分担痛苦。保持自己与宗教团体、街坊邻居、书友会或关系要好的同事之间的正常互动。
- **考虑加入支持小组：**如果希望与能够深入理解并亲身体会自己感受的人建立联系，请寻找支持小组，与正在经历类似丧亲之痛的人倾诉分享。
- **与治疗师或悲伤咨询师交谈：**如果您的悲伤情绪难以承受，请向专门从事悲伤研究的治疗师或咨询师寻求专业帮助。

务必要分辨悲伤与临床抑郁症之间的差别。悲伤通常涉及情绪高低起伏。负面情绪将和快乐和幸福的时刻夹杂在一起。相反，抑郁症的特征则是挥之不去的空虚和绝望。抑郁症的其它症状包括强烈的内疚感、自杀念头、感到绝望或认为自己一无是处、言语和肢体动作变得迟钝、无法在家中/工作场所/学校正常表现，以及幻听幻视。如果您出现临床抑郁症的症状，请立即与心理健康专家联系。

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。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。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

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均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 203785-072020