

喪親之痛的長期應對之道



悲傷情緒是對親友離世的自然反應。人們在悲傷時會產生各種各樣的情緒。這些情緒可能會讓人不敢相信或難以言喻。如果您正經歷悲傷，請心懷希望。只要經過足夠的時間、培養健康的習慣並且獲得親朋好友的支持，大多數人都能告別悲傷，重新振作起來。務必要瞭解應對悲傷的健康方法，因為這對您的心理健康至關重要。

時間會治癒一切

每個人感到悲傷的時間長短都不盡相同。面對親友離世，人們可能會產生情緒反應、感到悲傷，有的可能會持續幾個月、甚至幾年。然而，在剛剛經歷親友離世時所產生的悲傷情緒最為強烈，然後隨時間推移情緒會逐漸淡化。如果您感到悲傷，請對自己保持耐心。要知道情況會越來越好。

健康的習慣

當您因為親友離世而感到悲傷時，照顧好自己的身心健康比以往任何時候都更為重要。

- **生理健康：**悲傷情緒會對身體造成傷害。當您的身體更健康時，您就能更好地應對情緒反應。一定要保持良好的衛生習慣、充足的睡眠、健康的飲食並且積極鍛鍊身體。試著保持基本日常作息，興趣愛好也不要丟掉。切忌使用酒精或毒品來麻痹自己。
- **心理健康：**感到悲傷時要照顧好自己的心理健康。慢慢去承認自己的感受。接受自己的感受並透過健康的方式表達感受，例如與家人朋友交談或寫日記。人各有異，每個人悲傷的方式也各不相同。不要否定或批評自己的應對方式。

親朋好友的支持

尋求他人的支持，幫助您應對悲傷情緒和喪親之痛。這是療癒過程中至關重要的部分。說出自己的感受能使悲傷的重擔更容易承受。

- **向親朋好友傾訴：**儘管悲傷會使人產生消極厭世的衝動，但與朋友和家人保持聯繫至關重要。與親朋好友談論自己的悲傷情緒和喪親之痛也許能讓情緒得到宣洩，但就算只是花時間與朋友和家人相處也會有所幫助。
- **從自己的社交群體獲得安慰：**向自己所屬的各個社交群體傾訴，使他們能替您分擔痛苦。保持自己與宗教團體、街坊鄰居、讀書會或關係要好的同事之間的正常互動。
- **考慮加入支持小組：**如果希望與能夠深入理解並切身體會自己感受的人建立聯繫，請尋找支持小組，與正在經歷類似喪親之痛的人傾訴分享。
- **與治療師或悲傷諮商師交談：**如果您的悲傷情緒難以承受，請向專門從事悲傷研究的治療師或諮商師尋求專業幫助。

務必要分辨悲傷與臨床憂鬱症之間的差別。悲傷通常涉及情緒高低起伏。負面情緒將和快樂和幸福的時刻夾雜在一起。相反，憂鬱症的特徵則是揮之不去的空虛和絕望。憂鬱症的其他症狀包括強烈的內疚感、自殺念頭、感到絕望或認為自己一無是處、言語和肢體動作變得遲鈍、無法在家中/工作場所/學校正常表現，以及幻聽幻視。如果您出現臨床憂鬱症的症狀，請立即與心理健康專家聯繫。

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 203785-072020