

COVID-19

洛杉矶县公共卫生局和心理健康局 应对失去亲人的痛苦

随着 COVID-19 大流行继续影响洛杉矶县，我们中的许多人将遭受失去亲人或朋友的痛苦。亲人的离世总是令人难过的，但是瘟疫很可能会让你的丧亲之痛尤其难以承受。COVID-19 疾病的性质和控制病毒所需的措施构成了独特的挑战。这些挑战包括：

- 因患 COVID-19 而死亡的事件不会在病人患病数月后出现；它们往往是突然和意外的。如果死亡真的发生，你、你的家人和你爱的人可能几乎没有机会为失去亲人做好准备，而道别也可能只以远程的方式进行。
- 对许多人来说，面对死亡和悲伤时，我们通常都会邀请许多人相聚在一起。这些习俗，如宗教仪式等，能让人们增强联系，起到相互扶持的作用。非常不幸的是，为保护我们免受 COVID-19 进一步传播的影响，目前所要求的保持物理距离的措施使我们无法进行大规模的现场聚会。
- 你，你的家人或朋友可能会因为觉得把病毒带回家里，或应该更早发现患病的迹象或应该更积极地采取措施而感到担心或内疚。事实上，许多人并不知道自己携带病毒，并且我们也无法预知病毒如何影响每个人。请大家明白，在艰难和不可预测的情况下，你已经尽了最大的努力来照顾你的亲人。
- 除此之外，还有你对未来的担忧：失业、拖欠的房租和抵押贷款、医疗账单、失去的医疗保险和缩水的退休金。对很多家庭来说，这些生活中的额外挑战会加剧你的悲伤、悲痛以及因失去亲人而带来的痛苦，并让一切都变得更糟。

在亲人去世后，你和你的家人会有如下的感受，这些都是很正常的现象：

- 震惊和怀疑的感觉
- 感到“失落”——尤其是当死者是一位长辈，且是你的大家庭中的主心骨。
- 悲伤，流泪和沮丧。事实上，哭对每个人来说都是很正常的反应。
- 难以集中注意力，思维混乱，无法清晰思考，完成任务或做出决定。
- 周而复始不敢相信自己的亲人怎么会去逝。
- 出现孤立感以及与他人隔绝的感觉，甚至对与你或你家人亲近的人出现陌生的感觉。
- 出现身体反应，如难以入睡，胃部不适，饮食习惯改变等。
- 对于儿童，反应可能包括发育标志的丧失，难以入睡，害怕与照顾者分离，以及担心其他家庭成员生病或死亡。

COVID-19

洛杉矶县公共卫生局和心理健康局 应对失去亲人的痛苦

应对失去亲人的痛苦

- **学会照顾自己** — 照顾自己是非常重要的。像规律饮食和充足休息这样的基本事情，对你而言也是至关重要的。请尽你所能维持你的日常生活。
- **多给自己一点时间** — 失去所爱之人是件很痛苦的事。不要试图马上能够“恢复正常”。给自己一些时间去接受事实。尽你所能，细细回想你与逝者分享过的爱和美好回忆。
- **寻求支持** — 尽管因 COVID-19 使你无法与除家人以外的任何人近距离接触，但保持与朋友和家人的情感联系仍然十分重要。通过电话或虚拟的方式一起分享回忆和悲伤。向朋友，家人，你的信仰团体/属灵群体、互助团体、医生或心理健康专业人士寻求帮助。
- **探索健康的应对策略** — 发挥你的个人优势。照顾好自己。尝试祈祷和静坐让自己保持安静。避免使用酒精或毒品。最重要的是，花时间去记住你的亲人，关注他们的成就，以及他们给予的爱和关心。

帮助孩子们应对失去亲人的痛苦

- **要以适龄的方式诚实告知** — 在孩子面前保持冷静并赋予孩子安慰。使用适合孩子年龄的解释方式诚实回答他们的问题。即使是年龄很小的孩子，你也可以告诉他们，他们爱的人和曾经爱过他们的人得了重病去世了。
- **让孩子提问** — 鼓励孩子提问。分享适合他们年龄的信息。帮助孩子找到适当的词语表达他们正在经历的情绪。
- **维持正常的生活** — 保持规律的作息时间表，如吃饭时间、睡觉时间、上学时间和玩耍时间。这有助于孩子更好地应对失去亲人的痛苦。
- **时刻关注孩子的忧虑或恐惧情绪** — 留意孩子的痛苦迹象（失眠，食欲不振，无心玩耍，退缩或行为失常）。邀请孩子和你交流。表达爱和安慰。不要害怕和孩子一起分享你的感受。如果孩子的痛苦持续时间很长，请向孩子的医生，学校辅导员或心理健康专业人士寻求指导意见。
- **解决孩子对 COVID-19 的恐惧** — 孩子们可能会担心他们或其他家庭成员生病或死亡。给孩子提供真实的保证。让他们知道，该病毒对于身体健康的年轻人很少会造成严重的问题，且对于儿童而言，造成严重问题的几率更小。限制孩子们看令人不安的电视新闻的时间。

COVID-19

洛杉矶县公共卫生局和心理健康局 应对失去亲人的痛苦

如何为你认识的受 COVID-19 影响的朋友提供帮助

- **伸出援手** — 鉴于 COVID-19 疫情的严重性，社交互动更具挑战性，但你仍然可以通过电话，视频通话或社交媒体与朋友和亲人保持联系。
- **认真倾听** — 花时间去倾听别人说的话。这样做会提醒人们，他们并不孤单。
- **共同参与活动** — 进行一项需要共同参与的活动（实际的或虚拟的）可以帮助人们保持联系。当你的亲人情绪悲伤时，这也有助于帮助他们以健康的方式积极应对。
- **提供具体的帮助** — 提供具体的帮助，比如给他们送食品杂货，或者主动打电话让朋友知道亲人的死讯，比提供一般性的帮助更有效。

悲伤情绪是生活中很自然也很有挑战性的一部分。然而，如果你长时间感到沮丧，无法停止自责，或者在正常生活或应对痛苦方面有困难 —— 请立即寻求帮助。

你和你的亲人可以获得的支持和帮助：

- **洛杉矶县心理健康局：**
 - 如果你发现自己有严重的抑郁情绪，担心自己可能会受到伤害，或者你正处于一段家庭暴力的关系中，且这会危及你的安全、幸福和/或家里孩子的幸福，请拨打洛杉矶县心理健康局全天候求助热线 **800-854-7771**。
 - 你也可以发送短信“LA”到 741741，以手机短信的方式获得全天候的支持服务。
 - 更多关于 COVID-19 的心理健康部资源和信息可通过以下链接查看：
<http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- **灾难求救热线：** 800-985-5990
- **全美预防自杀生命线：** 800-273-8255
- **Teen Line（青少年专线）热线：** (310) 855-HOPE (310-855-4673) 或 (800) TLC-Teen (800-852-8336) <https://teenlineonline.org>
- **寻找治疗师：** 联系你的医疗服务提供单位或保险公司，也可以登录以下网站：
<https://www.mhanational.org/finding-therapy>