

COVID-19

洛杉磯縣公共衛生局和心理健康局 應對失去親人的痛苦

隨著 COVID-19 大流行繼續影響洛杉磯縣，我們中的許多人將遭受失去親人或朋友的痛苦。親人的離世總是令人難過的，但是瘟疫很可能會讓你的喪親之痛尤其難以承受。COVID-19 疾病的性質和控制病毒所需的措施構成了獨特的挑戰。這些挑戰包括：

- 因患 COVID-19 而死亡的事件不會在病人患病數月後出現；它們往往是突然和意外的。如果死亡真的發生，你、你的家人和你愛的人可能幾乎沒有機會為失去親人做好準備，而道別也可能只以遠程的方式進行。
- 對許多人來說，面對死亡和悲傷時，我們通常都會邀請許多人相聚在一起。這些習俗，如宗教儀式等，能讓人們增強聯繫，起到相互扶持的作用。非常不幸的是，為保護我們免受 COVID-19 進一步傳播的影響，目前所要求的保持物理距離的措施使我們無法進行大規模的現場聚會。
- 你，你的家人或朋友可能會因為覺得把病毒帶回家裡，或應該更早發現患病的跡象或應該更積極地採取措施而感到擔心或內疚。事實上，許多人並不知道自己攜帶病毒，並且我們也無法預知病毒如何影響每個人。請大家明白，在艱難和不可預測的情況下，你已經盡了最大的努力來照顧你的親人。
- 除此之外，還有你對未來的擔憂：失業、拖欠的房租和抵押貸款、醫療帳單、失去的醫療保險和縮水的退休金。對很多家庭來說，這些生活中的額外挑戰會加劇你的悲傷、悲痛以及因失去親人而帶來的痛苦，並讓一切都變得更糟。

在親人去世後，你和你的家人會有如下的感受，這些都是很正常的現象：

- 震驚和懷疑的感覺。
- 感到「失落」— 尤其是當死者是一位長輩，且是你的大家庭中的主樑。
- 悲傷，流淚和沮喪。事實上，哭對每個人來說都是很正常的反應。
- 難以集中注意力，思維混亂，無法清晰思考，完成任務或做出決定。
- 周而復始不敢相信自己的親人怎麼會去逝。
- 出現孤立感以及與他人隔絕的感覺，甚至對與你或你家人親近的人出現陌生的感覺。
- 出現身體反應，如難以入睡，胃部不適，飲食習慣改變等。
- 對於兒童，反應可能包括發育標誌的喪失，難以入睡，害怕與照顧者分離，以及擔心其他家庭成員生病或死亡。

COVID-19

洛杉磯縣公共衛生局和心理健康局 應對失去親人的痛苦

應對失去親人的痛苦

- **學會照顧自己** — 照顧自己是非常重要的。像規律飲食和充足休息這樣的基本事情，對你而言也是至關重要的。請盡你所能維持你的日常生活。
- **多給自己一點時間** — 失去所愛之人是件很痛苦的事。不要試圖馬上能夠「恢復正常」。給自己一些時間去接受事實。盡你所能，細細回想你與逝者分享過的愛和美好回憶。
- **尋求支持** — 儘管因 COVID-19 使你無法與除家人以外的任何人近距離接觸，但保持與朋友和家人的情感聯繫仍然十分重要。透過電話或虛擬的方式一起分享回憶和悲傷。向朋友，家人，你的信仰團體/屬靈群體、互助團體、醫生或理健康專業人士尋求幫助。
- **探索健康的應對策略** — 發揮你的個人優勢。照顧好自己。嘗試祈禱和靜坐讓自己保持安靜。避免使用酒精或毒品。最重要的是，花時間去記住你的親人，關注他們的成就，以及他們給予的愛和關心。

幫助孩子們應對失去親人的痛苦

- **要以適齡的方式誠實告知** — 在孩子面前保持冷靜並賦予孩子安慰。使用適合孩子年齡的解釋方式誠實回答他們的問題。即使是年齡很小的孩子，你也可以告訴他們，他們愛的人和曾經愛過他們的人得了重病去世了。
- **讓孩子提問** — 鼓勵孩子提問。分享適合他們年齡的資訊。幫助孩子找到適當的詞語表達他們正在經歷的情緒。
- **維持正常的生活** — 保持規律的作息時間，如吃飯時間、睡覺時間、上學時間和玩耍時間。這有助於孩子更好地應對失去親人的痛苦。
- **時刻關注孩子的憂慮或恐懼情緒** — 留意孩子的痛苦跡象（失眠，食欲不振，無心玩耍，退縮或行為失常）。邀請孩子和你交流。表達愛和安慰。不要害怕和孩子一起分享你的感受。如果孩子的痛苦持續時間很長，請向孩子的醫生，學校輔導員或心理健康專業人士尋求指導意見。
- **解決孩子對 COVID-19 的恐懼** — 孩子們可能會擔心他們或其他家庭成員生病或死亡。給孩子提供真實的保證。讓他們知道，該病毒對於身體健康的年輕人很少會造成嚴重的問題，且對於兒童而言，造成嚴重問題的幾率更小。限制孩子們看令人不安的電視新聞的時間。

COVID-19

洛杉磯縣公共衛生局和心理健康局 應對失去親人的痛苦

如何為你認識的受 COVID-19 影響的朋友提供幫助

- 伸出援手 — 鑒於 COVID-19 疫情的嚴重性，社交互動更具挑戰性，但你仍然可以透過電話，視訊通話或社交媒體與朋友和親人保持聯繫。
- 認真傾聽 — 花時間去傾聽別人說的話。這樣做會提醒人們，他們並不孤單。
- 共同參與活動 — 進行一項需要共同參與的活動（實際的或虛擬的）可以幫助人們保持聯繫。當你的親人情緒悲傷時，這也有助於幫助他們以健康的方式積極應對。
- 提供具體的幫助 — 提供具體的幫助，比如給他們送食品雜貨，或者主動打電話讓朋友知道親人的死訊，比提供一般性的幫助更有效。

悲傷情緒是生活中很自然也很有挑戰性的一部分。然而，如果你長時間感到沮喪，無法停止自責，或者在正常生活或應對痛苦方面有困難——請立即尋求幫助。

你和你的親人可以獲得的支援和幫助：

- 洛杉磯縣心理健康局：
 - 如果你發現自己有嚴重的抑鬱情緒，擔心自己可能會受到傷害，或者你正處於一段家庭暴力的關係中，且這會危及你的安全、幸福和/或家裡孩子的幸福，請撥打洛杉磯縣心理健康局全天候求助熱線 **800-854-7771**。
 - 你也可以發送簡訊「LA」到 741741，以手機簡訊的方式獲得全天候的支援服務。
 - 更多關於 COVID-19 的心理健康部資源和資訊可透過以下連結查看：
<http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- 災難求救熱線：800-985-5990
- 全美預防自殺生命線：800-273-8255
- Teen Line（青少年專線）熱線：(310) 855-HOPE (310-855-4673) 或 (800) TLC-Teen (800-852-8336) <https://teenlineonline.org>
- 尋找治療師：聯繫你的醫療服務提供單位或保險公司，也可以登錄以下網站：
<https://www.mhanational.org/finding-therapy>