

COVID-19 爆發期間的悲傷與損失

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 爆發之類的事件及其所帶來的損失可能打破您的安全感。在您盡自己的一份力，待在家裡阻止 COVID-19 傳播的同時，可能在工作、財務、社交和家庭義務等方面承受著相關損失，甚至可能經歷了自己認識的人辭世。所有這一切損失都可能非常重大，並且帶來創傷。

人與人之間保持實際距離以及實施居家隔離政策的現實，意味著您可能無法採取以前的方式經歷和應對悲傷，例如無法再在親人臨終的日子裡陪伴於他們身邊，無法親身與朋友和家人共度時光，無法前往宗教場所進行禮拜，抑或無法親自出席葬禮。這些變化可能給人帶來創傷，還可能給您的悲傷歷程造成影響。走出悲傷需要時間，而且可能很不容易。本文寄望闡釋這一過程中應該做出哪些心理預期、如何應對損失以及於何處尋求幫助。

悲傷

悲傷是人們失去對自己而言重要的人或物時所產生的自然反應。您可能因為失去日常的生活規律和無法親身從事社交活動而悲傷，也可能因為丟失了工作、收入或是身心安全感而悲傷，當然更會因為自己認識的人過世而感到悲傷。悲傷時，您可能經歷多種症狀和反應，其中可以包括：

- 感到空虛、麻木、憤怒或內疚
- 想探究之前是否可以或者應該採取不同的做法
- 出現身體反應，例如顫抖、噁心、疲憊和虛弱
- 做噩夢
- 注意力分散，且舉止心不在焉
- 需掙扎才能回歸日常活動

渡過悲傷沒有正確方法而言。每個人經歷的悲傷都不盡相同，而每項損失都獨一無二。

如何應對損失和悲傷

- **接納自己的感受。**按照您自己的節奏和方式療傷，對自己耐心一點。
- **談論自己的損失。**您或許發現這樣做具有安慰效應，並因此感覺不那麼孤獨。通過電話、簡訊和其他數字平台與朋友和家人保持聯繫。
- **盤點生活中順遂的事物。**寫下或與他人分享自己的優點以及一天中的美好時光。
- **瞭解可用資源。**訪問 nyc.gov/helpnow 並按下「Get Help」（獲得幫助）選項籤，以獲得一系列就業資源、食品援助、健康和醫療援助以及心理健康支持和精神保健等資源清單。
- **將注意力集中到自己可控範圍內的事物上，**例如盡可能地待在家裡，遵守保持實際距離的建議，經常用肥皂和水洗手，吃營養豐富的食物和保持日常規律作息等。
- **限制自己接觸 COVID-19 相關媒體報導的程度。**關上電視，關閉電腦，放下報紙。
- **休息一下。**做些放鬆身心、補充精力的事情，或是可以提振心情的事情。

- **融入社區。**社區可以為您提供支持網絡，通過數字平台與社區保持聯繫。
- **如果感覺自己不堪重負，要主動尋求幫助。**

何時求助

悲傷感是對重大損失的自然反應。如果這些感覺持續不退，您的情緒不見改善或惡化，抑或您感覺自己無法從事基本的日常活動，請主動尋求幫助。

何處求助

NYC Well（NYC 迎向健康）提供多個用於心理健康和情感支持的應用程式，可以幫助您應對悲傷。訪問 nyc.gov/nycwell 上的「App Library」（應用程式庫），獲取有助於您管理身心健康的在線工具。

如果壓力症狀變得令您不堪重負，您還可以與 NYC Well 訓練有素的心理諮詢人員聯繫。NYC Well 是一項免費幫助紐約市民應對心理問題的保密心理健康支持服務，有工作人員全天候接聽，可以用 200 多種語言提供簡短心理輔導和轉介服務。如需獲得支持，請致電 888-692-9355，傳送簡訊「WELL」至 65173，或訪問 nyc.gov/nycwell 進行在線聊天。號碼是 844-863-9314 的紐約州 COVID-19 情感支持專線 (NYS COVID-19 Emotional Support Helpline) 也每週 7 天從早 8:00 至晚 10:00 都有專人接聽，該專線配備的都是受過專門訓練的專業志願者，他們會隨時傾聽、提供支持並根據需要轉介其他服務。

欲瞭解 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 的一般信息，包括何以防止污名化，請訪問 nyc.gov/health/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。