

COVID-19 爆发期间的悲伤与损失

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 爆发之类的事件及其所带来的损失可能打破您的安全感。在您尽自己的一份力，待在家里阻止 COVID-19 传播的同时，可能在工作、财务、社交和家庭义务等方面承受着相关损失，甚至可能经历了自己认识的人辞世。所有这一切损失都可能非常重大，并且带来创伤。

人与人之间保持实际距离以及实施居家隔离政策的现实，意味着您可能无法采取以前的方式经历和应对悲伤，例如无法再在亲人临终的日子里陪伴于他们身边，无法亲身与朋友和家人共度时光，无法前往宗教场所进行礼拜，抑或无法亲自出席葬礼。这些变化可能给人带来创伤，还可能给您的悲伤历程造成影响。走出悲伤需要时间，而且可能很不容易。本文寄望阐释这一过程中应该做出哪些心理预期、如何应对损失以及于何处寻求帮助。

悲伤

悲伤是人们失去对自己而言重要的人或物时所产生的自然反应。您可能因为失去日常的生活规律和无法亲身从事社交活动而悲伤，也可能因为丢失了工作、收入或是身心安全感而悲伤，当然更会因为自己认识的人过世而感到悲伤。悲伤时，您可能经历多种症状和反应，其中可以包括：

- 感到空虚、麻木、愤怒或内疚
- 想探究之前是否可以或者应该采取不同的做法
- 出现身体反应，例如颤抖、恶心、疲惫和虚弱
- 做噩梦
- 注意力分散，且举止心不在焉
- 需挣扎才能回归日常活动

渡过悲伤没有正确方法而言。每个人经历的悲伤都不尽相同，而每项损失都独一无二。

如何应对损失和悲伤

- **接纳自己的感受。**按照您自己的节奏和方式疗伤，对自己耐心一点。
- **谈论自己的损失。**您或许发现这样做具有安慰效应，并因此感觉不那么孤独。通过电话、简讯和其他数字平台与朋友和家人保持联系。
- **盘点生活中顺遂的事物。**写下或与他人分享自己的优点以及一天中的美好时光。
- **了解可用资源。**访问 nyc.gov/helpnow 并按下「Get Help」（获得帮助）选择键，以获得一系列就业资源、食品援助、健康和医疗援助以及心理健康支持和精神保健等资源清单。
- **将注意力集中到自主可控范围内的事物上，**例如尽可能地待在家里，遵守保持实际距离的建议，经常用肥皂和水洗手，吃营养丰富的食物和保持日常规律作息等。
- **限制自己对 COVID-19 相关媒体报导的接触。**关上电视，关闭电脑，放下报纸。
- **休息一下。**做些放松身心、补充精力的事情，或是可以提振心情的事情。

- **融入小区。**小区可以为您提供支持网络，通过数字平台与小区保持联系。
- **如果感觉自己不堪重负，要主动寻求帮助。**

何时求助

悲伤感是对重大损失的自然反应。如果这些感觉持续不退，您的情绪不见改善或恶化，抑或您感觉自己无法从事基本的日常活动，请主动寻求帮助。

何处求助

NYC Well（NYC 迎向健康）提供多个用于心理健康和情感支持的应用程序，可以帮助您应对悲伤。访问 nyc.gov/nycwell 上的「App Library」（应用链接库），获取有助于您管理身心健康的在线工具。

如果压力症状变得令您不堪重负，您还可以与 NYC Well 训练有素的心理咨询人员联系。NYC Well 是一项免费帮助纽约市民应对心理问题的保密心理健康支持服务，有工作人员全天候接听，可以用 200 多种语言提供简短心理辅导和转介服务。如需获得支持，请致电 888-692-9355，传送简讯「WELL」至 65173，或访问 nyc.gov/nycwell 进行在线聊天。号码是 844-863-9314 的纽约州 COVID-19 情感支持专线 (NYS COVID-19 Emotional Support Helpline) 也每周 7 天从早 8:00 至晚 10:00 都有专人接听，该专线配备的都是受过专门训练的专业志愿者，他们会随时倾听、提供支持并根据需要转介其他服务。

欲了解 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 的一般信息，包括何以防止污名化，请访问 nyc.gov/health/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。