

# 在 COVID-19 疫情期間應對悲痛和損失

當我們失去重要的事物或重要的人時，會感到悲痛。我們當中的許多人都失去了很多：因 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 而去世的親人、工作、收入、社交互動、我們喜歡的活動和愛好，以及提前計劃的可能。



## 每個人經歷悲痛的感受不盡相同

經常想起逝者

感覺陷入困境

體會到痛苦或悲傷的感覺

感到悲傷、流淚、空虛、麻木、憤怒或內疚

出現身體反應，如哭泣、發抖、噁心、疲憊和虛弱

感覺注意力不集中或無法完成任務

難以入睡或做噩夢

難以進行和完成日常活動和職責



## 應對悲痛的方法

接受您的感受

以自己的節奏恢復

交談、記日記或創作一些東西，來表達您對損失的感受

考慮嘗試精神信仰、冥想或瑜伽

休息一段時間

留意好的方面



專注於自己能控制的事務

與朋友和家人聯繫



保持每日生活規律，確保有充分的休息時間、健康飲食和體育鍛煉

限制接觸 COVID-19 相關媒體報導的時間

主動瞭解在線支持小組和社會服務資源



悲痛是人們失去重要的人與物時的自然反應。與人交談可能會有所幫助。主動聯繫朋友、家人、信仰領袖、支持小組或心理諮詢人員。

NYC Well (NYC 迎向健康) 是一條全天候有人接聽的保密服務熱線，由訓練有素的諮詢員以 200 多種語言提供簡短的諮詢和轉診服務。如需更多資訊，請致電 888-692-9355，傳簡訊「WELL」至 65173，或造訪 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)。

NYC 衛生局可能會順應形勢調整建議。 1.8.21

Traditional Chinese



**NYC**  
Health