

# 在 COVID-19 疫情期间应对悲痛和损失

当我们失去重要的事物或重要的人时，会感到悲痛。我们当中的许多人都失去了很多：因 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 而逝去的亲人、工作、收入、社交互动、我们喜欢的活动和爱，好以及提前计划的可能。



## 每个人经历悲痛的感受不尽相同

经常想起逝者

感觉陷入困境

体会到痛苦或悲伤的感觉

感到悲伤、流泪、空虚、麻木、愤怒或内疚

出现身体反应，如哭泣、发抖、恶心、疲惫和虚弱

感觉注意力不集中或无法完成任务

难以入睡或做噩梦

难以进行和完成日常活动和职责



## 应对悲痛的方法

接受您的感受

以自己的节奏恢复

交谈、记日记或创作一些东西，来表达您对损失的感受

考虑尝试精神信仰、冥想或瑜伽

休息一段时间

留意好的方面



专注于自己能控制的事务

与朋友和家人联系



保持每日生活规律，确保有充分的休息时间、健康饮食和体育锻炼

限制接触 COVID-19 相关媒体报导的时间

主动了解在线支持小组和社会服务资源



悲痛是人们失去重要的人与物时的自然反应。与人交谈可能会有所帮助。主动联系朋友、家人、信仰领袖、支持小组或心理咨询人员。

NYC Well (NYC 健康服务) 是一条全天候有人接听的保密服务热线，由训练有素的咨询员以 200 多种语言提供简短的咨询和转诊服务。如需更多信息，请致电 888-692-9355，发短信“WELL”至 65173，或访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)。

NYC 卫生局可能会顺应形势调整建议。1.8.21

Simplified Chinese



**NYC**  
Health