



新冠肺炎

有人依靠 互相扶持

當你在意的人正在經歷一段艱難時期，你或許會感到無助或有心無力。但其實，你可以透過一些簡單的方法為他人提供有意義的支持。

不論是什麼情況，當你身邊的人感到沮喪或情緒低落時，你希望做的事情就是提供幫助。但該怎麼做呢？通常如果發生了令人非常痛苦的事情，譬如喪事、患病或離婚，你可能會避而不談，因為你覺得尷尬，擔心把情況弄得更糟。

你可能發現，所愛之人的悲傷也會讓你感到難過。雖然你無法為他們解決問題，但卻可以學習成為一個能讓他們依靠的堅實肩膀，同時不被問題所困擾。方法如下……！

嘗試陪伴左右

或許你不確定該說什麼，但其實，任何話語都不及陪伴重要。所以，現在就拿起電話、寫一封信或安排見面吧！與其枯坐苦等，不如主動出擊。保持聯繫亦十分重要。雖然幾個月沒有聯絡，但不代表他們不喜歡你一句簡單的問候。如果是和你同住或經常見面的人，也不妨多關心他們一下，了解大家的近況。



如果是和你
同住或經常
見面的人，
也不妨多關
心他們一
下，了解大
家的近況。

聆聽

當有人向你傾訴煩惱時，人類很自然的反應就是希望幫忙解決問題。當然這要取決於實際情況，但有時候，你能做的最有用的事情是友好地傾聽，而不是提供建議。讓他們盡情地向你說出自己的感受，便是你的幫忙了。

包容他人

通常，無法感知自我的人會經歷情緒起伏。嘗試為他們提供一個可以任意哭鬧、崩潰而無須掩飾的環境。還有，不要太介懷極端反應。如果你跟他們講道理，鼓勵他們變得更加積極，或者告訴他們應該或不應該有什麼感覺，可能看起來像是你不理解他們一般。



嘗試為他們
提供一個可
以任意哭
鬧、崩潰而
無須掩飾的
環境。



提供實質性幫助

如果他們需要有人接孩子放學，烹製晚餐、醫院陪診或帶他們出去做他們喜歡的事情，那提供實質性的幫助就非常有用，即使他們不接受，但也表明了你对他們的關心。

休息一下

為他人提供幫助可以是非常勞神費心的經歷。你不必為自己抽時間休息而感到愧疚，你亦需要尋求支持。不要試圖獨自承擔這些經歷，向你的朋友家人傾訴你的感受吧！即使是經驗最豐富的心理諮詢師也需要支持。

不要「以貌取人」

看似外表堅強的人或許內裡藏著很多煩惱。說出像「你太堅強了」或「你處理得很好」這樣的話，可能會给对方施加壓力，迫使他們繼續強顏歡笑並隱藏自己的真實感受。



看似外表堅強的人或許內裡藏著很多煩惱。



提供實質性的幫助非常有用，即使他們不接受，但也表明了你对他們的關心。

不作假設

如果你經歷過類似的事情，那你大概能預料到你在意的人正在經歷什麼。但每個人經歷事情的感受不同，所以你無法真正做到「感同身受」。分享你的經歷是件好事，但聲稱「知道」他人「肯定」有何感受，可能聽起來像是你沒有以一個獨立的身份真正地聆聽他們。

不要勉強

你的朋友或親戚也許不想說話。如果是這樣，你的陪伴本身就能讓人感到安心。你可以擁抱、緊握對方的手或者只是眼神交流。



求救！我需要有人陪伴！

對於受傷的人來說，尋求幫助並不總是件容易的事情，所以，能夠發現某人正在掙扎的跡象便顯得十分有用。常見的症狀包括：²

- 對相對平常的情況作出過度的情緒反應
- 對社交活動喪失興致
- 無法應付日常生活
- 極度疲倦
- 感到自卑

最重要的是要記住，你的陪伴已是對他們極大的幫助。

參考資料：

1. 如何幫助喪失親友的人，Cruse Bereavement Care。 <https://www.cruse.org.uk/get-help/about-grief/how-to-help-someone-bereaved>。於2020年6月10日瀏覽。
2. 抑鬱症。英國皇家精神科醫學院。 <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/depression>。於2020年6月10日瀏覽。

Together, all the way.®



所有信諾的產品及服務乃由或透過信諾集團旗下營運附屬公司（包括Cigna Global Wellbeing Solutions Limited）及其他委託公司提供。信諾的名稱、標誌及其他信諾標識由Cigna Intellectual Property, Inc.擁有。信諾未必會在所有司法管轄區內提供產品及服務，並明確地表示不會在適用法律禁止的地方提供產品及服務。本材料僅供參考之用，相信於刊發日期屬準確，並可予更改。有關材料不應被依賴作為法律、醫療或稅務建議。我們建議你諮詢你的獨立法律、醫療及/或稅務顧問。©2020信諾。部分內容可能是在獲得許可的情況下提供。