

## 为受矽肺病影响的家庭提供心理健康支持

矽肺病是一种职业性肺病，通常因长期吸入结晶硅尘引起。可吸入结晶二氧化硅 (RCS) 通常被称为硅尘。吸入硅尘会导致肺部发炎、硬化和疤痕。久而久之，RCS 会导致呼吸困难，和/或多种严重肺部疾病。

洛杉矶县医疗中心发现，患矽肺病的工人明显增多。许多患者为拉丁裔男性移民，其中绝大多数年龄在 40-49 岁之间，有些甚至还不到 30 岁。

这种疾病的发病一般需要 10 到 30 年的时间，但很可能最终导致失去亲人。矽肺病的特性带来了极大的挑战，例如：

- 亲眼看着亲人的身体和精神状况慢慢恶化，生活质量也受到影响，这令人倍感煎熬。
- 面对生活的挑战和对未来的恐惧：失业、房租和抵押贷款逾期未付、医疗账单、失去医疗保险、退休基金减少。对许多家庭来说，生活中的这些额外挑战会加剧因亲人去世而带来的悲伤、悲痛和失落，并可能让一切感觉更糟。

## 应对失去亲人的痛苦

失去亲人是非常痛苦的。许多人感到震惊或难以置信、“迷茫”、悲伤、孤独或沮丧。还有一些人可能无法集中注意力、感到困惑、难以清晰思考或做出决定。有时，人们会出现生理反应，如难以入睡、胃部不适或饮食习惯改变。以下一些建议有助于应对失去亲人的痛苦：

- **练习自我照顾** - 照顾好自己非常重要。即使是规律饮食、充分休息这些小事都非常重要。尽可能维持每日正常作息。
- **给自己一点时间** - 痛失挚爱是一件非常艰难的事情。不要急于“恢复正常”。给自己一些时间来接受这种失去。在您力所能及的范围内，关注与逝者之间的爱，回味共同拥有的美好回忆。
- **寻求帮助** - 与朋友和家人保持情感联系非常重要。通过电话或线上聚在一起，分享回忆和哀思。向朋友、家人、信仰/精神团体、支持小组、医生或心理健康专家寻求支持。
- **探索健康的应对策略** - 关注自己的强项。保持让人感到安慰的精神修行，例如祈祷和冥想。避免摄入酒精或毒品。花些时间缅怀您的亲人、他们的成就以及他们的爱和关怀。

## 帮助孩子应对失去亲人的痛苦

有时，这些经历对孩子来说是不同的。他们可能会出现发育延迟、睡眠困难、害怕与照顾者分离、担心其他家庭成员生病或死亡。以下方法可以帮助孩子应对失去亲人的痛苦：

- **坦诚但要适合孩子的年龄** - 保持冷静，让孩子感到安慰。坦诚地回答孩子的问题，使用适合孩子年龄的解释。即使是很小的孩子，也可以告诉他们，他们挚爱也爱他们的亲人因病去世了。
- **让孩子提问** - 鼓励他们提问。分享适合孩子年龄的信息。帮助孩子找到表达自己情绪的词语。
- **保持正常作息** - 保持规律的作息时间，例如按时吃饭、睡觉、上学和玩耍。这有助于孩子更好地应对失去亲人的痛苦。
- **对任何担忧或恐惧保持敏感** - 注意孩子是否有痛苦的迹象（如失眠、食欲不振、对玩耍不感兴趣、容易退缩或发脾气）。邀请孩子一起对话。表达爱和安慰。不要害怕分享您的感受。如果孩子的痛苦持续很久，请向孩子的医生、学校辅导员或心理健康专家寻求指导。

## 为受矽肺病影响的人提供支持的策略

- **联系** - 通过电话、社交媒体与亲人联系，或登门探访。要出现在他们面前，带去希望和乐观的情绪。
- **倾听** - 花时间倾听他人。这会提醒人们他们不是孤独的。
- **参与共同活动** - 参与共同活动帮助人们和其他人保持联系。这也有助于在亲人感到悲痛时，支持他们使用健康的应对方式。
- **提供具体的帮助** - 例如送些食品，或者帮忙打电话让朋友们知道去世的消息，这比笼统地提出要帮忙更有用。

## 以下是为您和您的亲人提供的支持和帮助

拨打 211 或访问 [211LA.org](http://211LA.org) 寻找支持小组、支持服务和其他资源。

还可通过以下方式获得更多心理健康资源：

- [洛杉矶县精神卫生局全天候求助热线](http://www.lacounty.gov/mentalhealth)：(800) 854-7771
- [iPrevail 在线健康平台](http://www.iPrevail.org)
- 拨打电话或发送短信至 [988 自杀与危机生命热线](http://www.988lifeline.org)
- Olive View 心理健康中心，(818) 485-0888  
14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342
- [Baila Network](http://www.bailanetwork.org)
- [华埠服务中心](http://www.hillstreet.org)，(213) 808-1700  
767 N. Hill Street, Los Angeles, CA 90012