



# 悲痛如何影响您的健康

削弱免疫系统

心脏问题

酗酒和物质滥用

忧郁症

睡眠质量差

为了走出悲伤，什么时候需要寻求帮助？

配合医护者

参考

## 削弱免疫系统

免疫系统是细胞、组织和器官共同合作的复杂网络，帮助机体抵御病菌感染，可保护机体不受外来病原体的侵袭。悲伤会影响免疫系统，例如，亲人去世后的悲伤对躯体和心理健康有很多影响，导致免疫系统被削弱。<sup>2</sup>

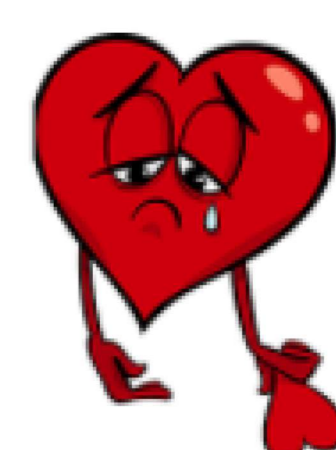
免疫系统被削弱后，还会导致疾病和感染。<sup>2</sup>



## 心脏问题

急性心理应激会引起心血管事件的风险突然升高。一项研究发现，在亲人死亡后的24小时内，人们发生心脏病的风险升高21倍。一周后，这种风险可能仍高达6倍。这种影响极可能对心血管风险高的人最大。<sup>3</sup>

应激性生活事件（例如亲人死亡或离婚）也会导致一种被称为心碎综合征的医学状况。这是一种导致心脏无法正常泵血的短期心脏状况，也可发生于强健的人。症状包括突发性剧烈胸痛和气促。疼痛经常很严重，以至于被误认为是心脏病发作。心碎综合征会导致短期心肌衰竭，但通常是可以治疗的。<sup>4</sup>



## 酗酒和物质滥用

父（母）去世对青少年的功能损害有总体影响。一项包括235名曾经历父（母）去世的子女研究显示，他们与未曾有这种经历的子女相比，酗酒和物质滥用的风险大约升高2.4倍。<sup>5</sup>



## 忧郁症

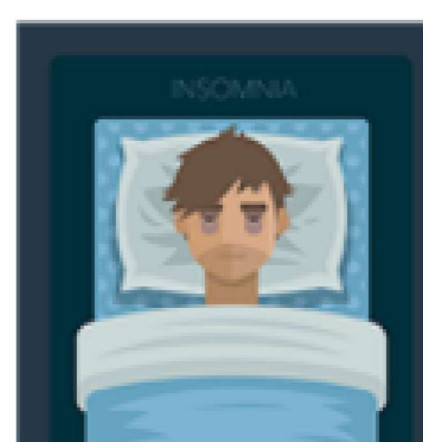
父母、兄弟姊妹或好友去世后，而导致心理障碍如忧郁症和创伤后应激障碍（PTSD）的风险升高。<sup>5</sup>

一项研究发现，每4个寡妇和鳏夫中，大约有1个会在配偶去世后的第一年内发生临床忧郁症。<sup>6</sup>



## 睡眠质量差

很多研究显示，悲伤的人难以入睡，即使睡着后，也很容易醒；无论这个人有没有忧郁症，都是如此。睡眠障碍常见于正在悲伤中的人，会导致不良的身心健康。<sup>7</sup>



## 为了走出悲伤，什么时候需要寻求帮助？

悲伤有时会影响人们正常生活的能力（称为复杂性悲伤）。如果您持续出现下列状况，应考虑与医护者沟通：<sup>8</sup>

- 难以完成日常活动
- 不再想参加社交活动
- 感觉忧郁或极度悲伤
- 自责或负疚感
- 认为自己做错了事，或认为自己本可以阻止死亡发生
- 感觉自己丧失了生活目的感
- 感觉活着没有意义



## 配合医护者

亲人去世后的悲伤是正常表现，这种悲伤会持续一段时间。如果您决定自己需要帮助才能走出悲伤，可以寻求医生或精神专科的帮助。对于有复杂性悲伤的人，可推荐心理治疗或药物治疗。

就医前，可提前做好些准备，列一份清单：<sup>8</sup>

- 您经历的症状及症状持续时间（例如，疲倦、忧郁、食欲改变）
- 有关自亲人去世后任何其他重大压力或健康变化的资讯
- 您的病史
- 您在使用的药物、维生素和保健品，包括非处方药
- 您想要问医生的问题

虽然复杂性悲伤需要获得专业治疗，但这些策略也有助于您处理这种情况：<sup>8</sup>

- 坚持你的疗程
- 保持饮食健康和充分休息
- 学习一种新技能
- 参加互助小组
- 经常锻炼
- 练习压力管理



## 参考

1. Immune system and disorders | Autoimmune disease | MedlinePlus [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 9 May 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/immunesystemanddisorders.html>
2. Vitlic A, Khanfer R, Lord JM, Carroll D, Phillips AC. Bereavement reduces neutrophil oxidative burst only in older adults: role of the HPA axis and immunosenescence. *Immunity & Ageing*. 2014;11(13):1-8.
3. Mostofsky E, Maclure M, Sherwood JB, et al. Risk of acute myocardial infarction after death of a significant person in one's life: the determinants of MI onset study. *Circulation*. 2012;January:1-19.
4. Is broken heart syndrome real? [Internet]. [www.heart.org](http://www.heart.org). 2019 [Cited 9 May 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/cardiomyopathy/what-is-cardiomyopathy-in-adults/is-broken-heart-syndrome-real>
5. Hamdan S, Melhem NM, Porta G, Song MS, Brent DA. Alcohol and substance abuse in parentally bereaved youth. *J Clin Psychiatry*. 2013;74(8):828-833.
6. Parkes CM. Coping with loss: Bereavement in adult life. *Bmj*. 1998 Mar 14;316(7134):856-9.
7. Monk TH, Germain A, Reynolds CF III. Sleep disturbance in bereavement. *Psychiatr Ann*. 2008;38(10):671-675.
8. Complicated grief - Diagnosis and Treatment [Internet]. Mayo Clinic. 2019 [Cited 9 May 2019]. Available from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/complicated-grief/diagnosis-treatment/drc-20360389>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021