



為受矽肺病影響家庭提供心理健康支持

矽肺病是一種職業性肺病，通常由長期吸入結晶矽塵引起。接觸矽塵會引起肺部發炎、硬化和疤痕。久而久之，這會導致呼吸困難和/或嚴重的肺部疾病。矽肺病是一種漸進性的且不可逆轉的疾病。如果您從事建築、採礦、石材加工等行業的工作，並出現矽肺病症狀，請務必立即就醫。

洛杉磯縣的醫療中心發現患矽肺病的工人數量明顯增多。許多患者為男性拉丁裔移民，其中大多數年齡介於 40 至 49 歲之間，有些甚至還不到 30 歲。

這種疾病的發展過程通常需要 10 到 30 年的時間，但最終會導致失去親人。矽肺病的特性帶來了獨特的挑戰，例如：

- 目睹親人的身體和精神狀況慢慢惡化，生活品質下降，這令人倍感煎熬。
- 面臨生活挑戰和對未來的恐懼：失業、房租逾期、房貸、醫療帳單、失去健康保險和退休金減少。對許多家庭來說，生活中的這些額外挑戰會加劇因親人去世而帶來的悲傷、哀痛和失落，並可能讓一切感覺更糟。

應對失去親人的痛苦

失去親人是很痛苦的過程。許多人會感到震驚或難以置信、迷茫、悲傷、孤獨或沮喪。還有一些人可能無法集中注意力、感到困惑、難以清晰思考或做出決定。有時候，人們會經歷身體反應，例如睡眠困難、胃部不適或飲食習慣的改變。下面的一些方法有助於應對失去親人的痛苦：

- **自我照顧**——照顧好自己非常重要。即使是規律飲食和充足休息這些基本的事情也是非常重要的。盡可能保持每日正常作息。
- **給自己一些時間**——哀悼失去的親人是一個艱難的過程。不要急於「恢復正常」。給自己一些時間來接受這種失去。盡您所能，專注於與逝者之間的愛，回味共同擁有的美好回憶。
- **尋求支持**——與朋友和家人保持情感聯繫是很重要的。透過電話或線上聚在一起，分享回憶並哀悼。向朋友、家人、信仰/精神社群、支持團體以及醫生或心理健康專業人士尋求支持。
- **探索健康的應對策略**——專注於您的優勢。保持安慰心靈的日常靈修，如祈禱和冥想。避免使用酒精或毒品。花些時間緬懷您的親人、他們的成就，以及他們的愛與關懷。

幫助孩子面對失去親人的痛苦

有時候這些經歷對孩子來說是不同的。他們可能會出現發育延遲、睡眠困難、害怕與照顧者分離、擔憂其他家庭成員生病或死亡。以下方法可以幫助孩子應對失去親人的痛苦：

- **坦誠但要適齡**——保持冷靜，讓孩子感到安慰。坦誠地回答孩子的問題，使用適合孩子年齡的解釋。即使是非常年幼的孩子，也可以告訴他們，他們所摯愛也愛他們的人因病去世了。
- **讓孩子提問**——鼓勵他們提問。分享適合孩子年齡的資訊。幫助孩子找到表達自己情緒的詞彙。
- **保持正常作息**——保持常規作息，例如用餐時間、睡覺時間、上學時間和玩耍時間。這有助於孩子更好地應對失去親人的痛苦。
- **對任何擔憂或恐懼保持敏感**——注意孩子是否有痛苦的跡象（如失眠、食慾不振、對玩耍失去興趣、孤僻或行為不當）。鼓勵孩子交談。表達愛與安慰。不要害怕分享您的感受。如果孩子的痛苦持續很久，請向孩子的醫生、學校輔導員或心理健康專業人士尋求指導。

支持您認識的受矽肺病影響者的策略

- **主動聯絡**——透過電話、社群媒體與親人聯絡，或登門探望。陪伴他們，帶去希望與樂觀的情緒。
- **傾聽**——花時間傾聽他人。這能提醒人們，他們並不孤單。
- **共同參加活動**——共同參加活動有助於與他人保持聯繫。這也有助於在親人悲傷時，支持他們採用健康的應對方式。
- **提供具體的幫助**——例如送去食品，或幫忙打電話通知朋友們死亡的消息，比起只是籠統地提議幫忙更有用。

您和親人可以獲得的支持與幫助

撥打 211 或訪問 211LA.org 尋找支持團體、支援服務和其他資源。

也可以透過以下途徑獲得更多心理健康資源：

- [洛杉磯縣心理健康局 \(LACDMH\) 的全天候求助熱線](#)：(800) 854-7771
- [iPrevail 線上健康平台](#)
- 致電/傳送簡訊至 [988 自殺與危機生命熱線](#)
- Olive View Mental Health Center (心理健康中心)，(818) 485-0888
14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342
- [Baila Network](#)
- [華埠服務中心 \(Chinatown Service Center\)](#)，(213) 808-1700
767 N. Hill Street, Los Angeles, CA 90012