

זיך אן עצה געבן מיט טרויער און פארלוסט בשעת קאוויד 19

מיר טרויערן ווען מיר פארלירן עפעס אדער עמעצן וויכטיג. א גרויסער טייל פון אונדז האבן אסאך פארלוירן: באליבטע וואס זענען געשטארבן צוליב קאוויד 19, א פאסטן, הכנסה, סאציאלע אינטעראקציעס, אקטיוויטעטן, אוואקאציעס וואס מיר האבן ליב און דאס פעאיגקייט צו פלאנירן פאראויס.



אופנים זיך אן עצה געבן מיט טרויער

קומט צוריק צו די
כוחות אויף אייער
אייגענעם טעמפא



נעמט אן אייערע
געפילן

באטראכט
גייסטישע פירעכצער,
מעדיטאציע אדער
יאגא

רעדט,
פארשרייבט,
אדער באשאפט
א וועג זיך
אויסצודרוקן ווי
אזוי איר פילט וועגן
אייער פארלוסט

מאכט א הפסקה

פאקוסירט אויף זאכן אין
אייער קאנטראל



נעמט אין אכט
וואס גייט גוט

פארבונדט זיך מיט
פריינד און פאמיליע



באגרעניצט אייער
אויסגעשטעלטקייט צו
הערן נייעס וועגן קאוויד 19

פארשאפט א
טעגלעכע רוטין מיט
צייט זיך אפרוען,
עסן געזונט און
פיזישע אקטיוויטעטן



לערענט וועגן אנליין
סאפארט גרופעס און
סאציאלע סערוויסעס



יעדער גייט אדורך טרויער אנדערש

זיך פילן געבליבן
שטעקן



אפט טראכטן פונעם
מענטש וואס איז
אוועק

איבערלעבן צער און
אומעטיגע געפילן

פיזישע רעאקציעס
אזוי ווי וויינען, ציטערן,
איבלען, אן כוחות און
שוואכקייטן



זיך שפירן טרויעריג,
טרערעוודיג, ליידיג,
אפגעטעמפט,
בייז אדער
שולדיג

נישט קענען
איינשלאפן אדער
האבן בייזע חלומות



זיך פילן צעטראגן,
אדער האבן שוועריגקייטן
אויספירן ארבעט



זיך מוטשן מיט
די טאג-טעגלעכע
אקטיוויטעטן און
פאראנטווארלעכקייטן

טרויער איז א נאטירלעכע אפרוף צו פארלוסט. רעדן מיט איינעם, קען העלפן. פארשטענדיגט זיך מיט א פריינד, פאמיליע, א רב, סאפארט גרופע אדער א בעל יועץ.

NYC Well איז א קאנפידעציעלע 24/7 הילף ליין צוגעשטעלט מיט טרענירטע יועצים וואס קענען באזארגן קורצע קאנסולטאציעס און רעקאמענדאציעס צו באקומען קעיר אין מער ווי 200 שפראכן. פאר מער אינפארמאציע, רופט 888-692-9355 אדער באזוכט nyc.gov/nycwell.

