

الحزن والفقدان خلال تفشي مرض (COVID-19)

يمكن لحدث مثل تفشي مرض فيروس كورونا لعام 2019 (COVID-19) والفقدان التي يحدثه أن يحطم إحساسك بالأمان. أثناء قيامك بدورك في البقاء في المنزل لوقف انتشار مرض (COVID-19)، من المحتمل أنك تعاني من الشعور بالفقدان المتعلق بالعمل، والأمور المالية، والتفاعلات الاجتماعية، والالتزامات العائلية، من بين أمور أخرى. قد تواجه أيضًا وفاة شخص تعرفه. كل هذه الخسائر يمكن أن تكون كبيرة وصادمة.

حقيقة سياسات التباعد الجسدي والعزلة تعني أنك قد لا تكون قادرًا على تجربة الحزن والتعامل معه بالطرق التي اعتدتها سابقًا، مثل التواجد مع أحبائك خلال أيامهم الأخيرة، وقضاء الوقت جسديًا مع الأصدقاء والعائلة، وزيارة مكان العبادة الخاص بك أو حضور جنازة شخصيًا. يمكن أن تكون هذه التغييرات مؤلمة وقد تؤثر على عملية الحزن. سيسغرق التعافي بعض الوقت ويمكن أن يكون صعبًا. يشرح هذا المستند ما يمكن توقعه، وكيفية التعامل مع هذه الخسائر، وأين تذهب للمساعدة.

الحزن

الحزن هو رد فعل طبيعي لفقدان شيء أو شخص مهم بالنسبة لك. قد تحزن على فقدان الروتين اليومي المنتظم، أو التفاعلات الاجتماعية الجسدية، أو العمل، أو الدخل، أو الشعور بالسلامة والأمان، وبالتأكيد لوفاة شخص تعرفه. أثناء الحزن، يمكنك أن تمر بمجموعة متنوعة من الأعراض وردود الفعل، والتي قد تشمل ما يلي:

- الشعور بالفراغ أو الخدر أو الغضب أو الشعور بالذنب
- التساؤل عما إذا كان هناك شيء يمكن القيام به أو كان ينبغي القيام به بشكل مختلف
- ردود الفعل الجسدية مثل الارتعاش والغثيان والإرهاق والضعف
- الكوابيس
- التشتت والتصرف بذهول
- التعرُّر من أجل العودة إلى الأنشطة المعتادة

لا توجد طريقة صحيحة للتعامل مع الحزن. كل شخص يعاني من الحزن بشكل مختلف وكل خسارة لها سماتها الفريدة.

كيفية التعامل مع الفقدان والحزن

- **تقبّل مشاعرك.** فمّ بالتعافي بالسرعة التي تناسبك وبطريقتك الخاصة. كُن صبورًا مع نفسك.
- **تحدث عن خسارتك.** قد تجد هذا الأمر مريحًا وسيقلل شعورك بالوحدة. تواصل مع الأصدقاء والعائلة من خلال الهاتف والرسائل النصية والمنصات الرقمية الأخرى.
- **فمّ بتقييم ما يجري بشكل جيد.** اكتب أو شارك مع الآخرين نقاط قوتك ولحظات مشرقة مررت بها خلال اليوم.
- **تعرف على الموارد المتاحة.** فمّ بزيارة الرابط nyc.gov/helpnow، تحت علامة التبويب "Get Help" (الحصول على مساعدة)، للحصول على قائمة بموارد التوظيف والمساعدة الغذائية والمساعدة الصحية والطبية، بالإضافة إلى الدعم العاطفي والرعاية الروحية، من بين موارد أخرى.
- **ركز على الأشياء التي تقع تحت سيطرتك مثل البقاء في المنزل قدر الإمكان، والالتزام بالتوصيات المتعلقة بالتباعد الجسدي، وغسل يديك بالصابون والماء بشكل متكرر، وتناول الأطعمة المغذية، والحفاظ على جدول يومي.**
- **حد من تعرضك للتغطية الإعلامية المتعلقة بمرض (COVID-19).** فمّ بإيقاف تشغيل التلفزيون، وأغلق جهاز الكمبيوتر، وضع الصحف جانبًا.
- **خذ استراحة.** افعل شيئًا يبعث على الاسترخاء أو التنشيط أو شيء يرفع معنوياتك.
- **كن جزءًا من المجتمع.** يمكن للمجتمع أن يقدم لك شبكة دعم. ابق على اتصال من خلال المنصات الرقمية.
- **اطلب المساعدة إذا شعرت بالإرهاق.**

متى تطلب المساعدة

مشاعر الحزن هي ردود فعل طبيعية للتعرض لخسائر كبيرة. إذا استمرت هذه المشاعر، ووجدت مزاجك لا يتحسن أو يزداد سوءاً، أو شعرت بعدم القدرة على العمل وأداء الأنشطة اليومية الأساسية، فتواصل للحصول على المساعدة.

أين يمكنني الحصول على المساعدة

تقدم خدمة (NYC Well) عددًا من التطبيقات (apps) للعافية والدعم الانفعالي، يمكنها مساعدتك في التأقلم مع الوضع. فُم زيارة "App Library" (مكتبة التطبيقات) على الرابط nyc.gov/nycwell للحصول على أدوات عبر الإنترنت لمساعدتك في إدارة صحتك وسلامتك العاطفية.

إذا أصبحت أعراض الإجهاد مرهقة بالنسبة لك، يمكنك التواصل مع المستشارين المدربين في خدمة (NYC Well)، وهي خدمة مجانية وسرية لدعم الصحة العقلية يمكن أن تساعد سكان مدينة نيويورك على التأقلم. يتوفر موظفو خدمة (NYC Well) على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو فُم بالدرشة عبر الإنترنت على الرابط nyc.gov/nycwell. خط المساعد الهاتفي NYS COVID-19 Emotional Support Helpline (خط المساعدة للدعم الانفعالي بشأن مرض (COVID-19) التابع لولاية نيويورك) على رقم الهاتف 844-863-9314، مزود بموظفين للرد على المكالمات من الساعة 8 صباحاً إلى 10 مساءً، على مدار 7 أيام في الأسبوع. خط الهاتف مزود بمهنيين متطوعين مدربين تدريباً خاصاً، وهم متواجدون للاستماع والدعم والإحالة إذا لزم الأمر.

للحصول على مزيد من المعلومات عن مرض فيروس كورونا المستجد لعام 2019 (COVID-19)، بما في ذلك كيفية الحماية من وصمة العار، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/health/coronavirus أو cdc.gov/covid19.