

سوگواری و از دست دادن عزیزان در دوران شیوع COVID-19

واقعۀ ای مانند شیوع بیماری ویروس کرونا 2019 (COVID-19) و تلفات انسانی ناشی از آن می‌تواند حس ایمنی و امنیت شما را در هم بکشند. همراه با مشارکت و ایفای نقش خود با در خانه ماندن برای جلوگیری از انتشار COVID-19، شما به احتمال زیاد لطمه‌هایی در زمینه کار، امور مالی، معاشرت‌های اجتماعی و تعهدات خانوادگی و موارد دیگر را تجربه می‌کنید. به علاوه ممکن است مرگ فردی که می‌شناسید را تجربه کنید. همه این لطمات می‌توانند بسیار قابل توجه بوده و باعث ایجاد صدمات روحی شوند.

واقعیت فاصله‌گذاری فیزیکی و خط‌مشی‌های قرنطینه و جداسازی بدین معناست که شما دیگر نمی‌توانید مثل گذشته با مسئله اندوه و سوگواری مواجه شوید و با آن کنار بیایید، به‌طور مثال نمی‌توانید در روزهای آخر زندگی عزیزتان در کنار او باشید، زمانی را به صورت حضوری در کنار دوستان و اعضای خانواده‌تان بگذرانید، به عبادتگاه‌ها بروید یا به صورت حضوری در مراسم عزاداری حاضر شوید. این تغییرات می‌توانند صدمات روحی به همراه داشته باشند و ممکن است بر روند سوگواری شما تأثیر بگذارند. بهبود و بازگشت به شرایط قبل می‌تواند زمان‌بر و مشکل‌ناشده. در این مطلب توضیح داده می‌شود که باید انتظار چه چیزی را داشته باشید، چطور با شرایط و این لطمات و از دست دادن‌ها مواجه شوید و کنار بیایید، و برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنید.

اندوه

اندوه واکنشی طبیعی به از دست دادن چیزی یا کسی است که برای شما اهمیت دارد. شما ممکن است به خاطر از دست دادن برنامه روزانه‌تان، تعاملات اجتماعی حضوری، شغل، درآمد، احساس ایمنی و امنیت و رسیدن به قطعیت مرگ کسی که می‌شناسید، دچار اندوه شوید. وقتی اندوه‌گین هستید ممکن است مجموعه گسترده‌ای از علائم و واکنش‌ها را تجربه کنید، که می‌توانند عبارت باشند از:

- حس تهی بودن، بی‌حسی، خشم یا عذاب وجدان
- فکر کردن به اینکه آیا چیزی بود که می‌توانست یا می‌بایست متفاوت انجام می‌شد
- واکنش‌های جسمی مانند لرزش، حالت تهوع، خستگی مفرط و ضعف
- کابوس
- عدم تمرکز و حواس پرتی
- سختی فراوان در بازگشت به فعالیت‌های معمول

هیچ راه ثابت و صحیحی برای گذراندن دوران اندوه وجود ندارد. هر کسی به شیوه‌ای متفاوت با اندوه مواجه می‌شود و هر از دست‌دانی، منحصر به فرد است.

چطور با از دست دادن و اندوه کنار بیایید

- احساسات خود را بپذیرید. با هر سرعتی و به شیوه خودتان در مسیر بهبود پیش بروید. در برابر خودتان شکیبنا باشید.
- درباره آنچه از دست داده‌اید صحبت کنید. این کار می‌تواند برای شما آرامش‌بخش باشد و باعث شود کمتر احساس تنهایی کنید. از طریق تلفن، پیام و سایر سیستم‌های دیجیتال با دوستان و اعضای خانواده ارتباط برقرار کنید.
- توجه خود را به اتفاقات خوب جلب کنید. نقاط قوت خود و لحظات خوب و روشن روز را یادداشت کنید یا درباره آن با دیگران حرف بزنید.
- از منابع موجود اطلاع داشته باشید. به وب‌سایت nyc.gov/helpnow و قسمت «Get Help» (کمک بگیرید) مراجعه کنید و لیستی از منابع مربوط به اشتغال، کمک‌های مربوط به تهیه مواد غذایی، کمک‌های بهداشتی و پزشکی، و همچنین حمایت روحی و معنوی و سایر منابع را مشاهده کنید.

- بر چیزهایی تمرکز داشته باشید که می توانید کنترلشان کنید، مانند ماندن در خانه تا حد ممکن، رعایت توصیه های مربوط به فاصله گذاری فیزیکی، شستن مداوم دست ها با آب و صابون، مصرف مواد غذایی مغذی، و داشتن برنامه روزانه.
- مدت زمان قرار گرفتن در معرض اخبار مربوط به COVID-19 را محدود کنید. تلویزیون و کامپیوتر را خاموش کنید، و روزنامه ها را کنار بگذارید.
- استراحت کنید. مشغول یک کار دلپذیر و انرژی بخش شوید، یا چیزی که باعث بهتر شدن روحیه تان می شود.
- بخشی از یک گروه اجتماعی محلی باشید. گروه های اجتماعی محلی می توانند نقش شبکه حمایتی را برای شما داشته باشند. از طریق سیستم های دیجیتال در ارتباط باقی بمانید.
- اگر به شدت تحت تاثیر این احساسات قرار گرفته اید، کمک بخواهید.

چه وقت باید کمک بگیرید

احساس اندوه و سوگ، واکنشی طبیعی به از دست دادن های قابل توجه و مهم است. اگر این احساسات ادامه پیدا کردند، یا بدتر شدند، یا اگر متوجه شدید که به خاطر این احساسات نمی توانید عملکرد معمول داشته و کارهای عادی روزانه خود را انجام دهید، کمک بگیرید.

از کجا باید کمک بگیرید

اداره بهداشت نیویورک، چند اپلیکیشن (آپ) سلامت و پشتیبانی روحی دارد که می تواند به شما کمک کند با شرایط کنار بیایید. برای کمک به شما در سامان دادن سلامتی و بهزیستی عاطفی خود، به "App Library" (برنامه کتابخانه) در [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) مراجعه کنید.

اگر علائم استرس افزایش یافتند، می توانید با مراجعه به مشاوران آموزش دیده در NYC Well، از خدمات بهداشت روان رایگان و محرمانه که می تواند به اهالی نیویورک در مقابله با این خطر کمک کند استفاده کنید. کارمندان NYC Well در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس هستند و می توانند خدمات مشاوره کوتاه و ارجاع به پزشک را در بیش از 200 زبان ارائه دهند. برای دریافت کمک با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید یا از طریق [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) به صورت آنلاین چت کنید. تلفن ویژه حمایت روحی NYS برای COVID-19 به شماره 844-863-9314 از ساعت 8 صبح تا 10 شب، هفت روز هفته آماده پاسخگویی است. افراد پاسخگو به این تلفن، متخصصان داوطلبی هستند که تحت آموزش ویژه قرار گرفته اند و آماده اند تا به حرف های شما گوش دهند، حمایت کنند و در صورت نیاز شما را به خدمات دیگری ارجاع دهند.

برای کسب اطلاعات عمومی درباره بیماری ویروس کرونا 2019 (COVID-19)، از جمله چگونگی حفاظت از خود در برابر اطلاعات غلط، به [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) مراجعه کنید.