

Πένθος, θλίψη και απώλεια κατά τη διάρκεια της έξαρσης της νόσου COVID-19

Ένα γεγονός σαν την έξαρση της νόσου κορωνοϊού 2019 (COVID-19) και την απώλεια που επιφέρει μπορεί να διαταράξει την αίσθηση ασφάλειας που νιώθουμε. Ενώ συμβάλλετε μένοντας στο σπίτι για να σταματήσει η εξάπλωση της νόσου COVID-19, είναι πιθανό να βιώνετε κάποια απώλεια, όσον αφορά την εργασία, τα οικονομικά σας, τις κοινωνικές σχέσεις και τις οικογενειακές σας υποχρεώσεις, μεταξύ άλλων. Ενδέχεται επίσης να βιώσετε τον θάνατο κάποιου που γνωρίζετε. Όλες αυτές οι απώλειες μπορούν να είναι σημαντικές και τραυματικές.

Η πραγματικότητα των πολιτικών της σωματικής απόστασης και της απομόνωσης σημαίνει ότι ενδέχεται να μην έχετε τη δυνατότητα να βιώσετε και να αντιμετωπίσετε το πένθος με τους τρόπους που ξέρατε έως τώρα, όπως το να είστε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα τις τελευταίες ημέρες της ζωής τους, να περνάτε από κοντά χρόνο με φίλους και οικογένεια, να επισκέπτεστε τον τόπο λατρείας σας ή να πηγαίνετε αυτοπροσώπως σε μια κηδεία. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να είναι τραυματικές και ενδέχεται να επηρεάσουν τη διαδικασία πένθους σας. Για να το ξεπεράσετε θα χρειαστείτε χρόνο και μπορεί να δυσκολευτείτε. Αυτό το έγγραφο εξηγεί τι να περιμένετε, πώς να αντιμετωπίσετε αυτές τις απώλειες και πού μπορείτε να στραφείτε για βοήθεια.

Πένθος

Το πένθος, ή αλλιώς η θλίψη, είναι η φυσική ανταπόκριση των ανθρώπων όταν χάνουν κάτι ή κάποιον σημαντικό για εκείνους. Μπορεί να πενθήσετε την απώλεια της συνηθισμένης, καθημερινής ρουτίνας σας, της σωματικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης, μιας δουλειάς, του εισοδήματος ή του αισθήματος σιγουριάς και ασφάλειας, καθώς και, ασφαλώς, τον θάνατο κάποιου που γνωρίζετε. Όταν πενθείτε, μπορεί να βιώσετε διάφορα συμπτώματα και αντιδράσεις, τα οποία ενδέχεται να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Μπορεί να αισθάνεστε ένα κενό, να νιώθετε μουδιασμένοι, θυμωμένοι ή ένοχοι.
- Μπορεί να αναρωτιέστε αν υπάρχει κάτι που θα μπορούσε ή θα έπρεπε να έχει γίνει διαφορετικά.
- Μπορεί να έχετε σωματικές αντιδράσεις, όπως τρέμουλο, ναυτία, εξάντληση και αδυναμία.
- Εφιάλτες.
- Απόσπαση προσοχής και αφηρημένη συμπεριφορά.
- Δυσκολία επιστροφής στις συνηθισμένες δραστηριότητες.

Δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος να πενθήσει κανείς. Όλοι βιώνουν τον πένθος διαφορετικά και κάθε απώλεια είναι μοναδική.

Πώς να αντιμετωπίσετε την απώλεια και το πένθος

- **Αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας.** Ξεπεράστε το με τον δικό σας ρυθμό και με τον δικό σας τρόπο. Να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας.
- **Μιλήστε για την απώλειά σας.** Μπορεί να βρείτε παρηγοριά και να νιώσετε λιγότερο μόνοι. Ελάτε σε επαφή με φίλους και οικογένεια μέσω τηλεφώνου, γραπτών κειμένων και άλλων ψηφιακών μέσων.
- **Αναλογιστείτε αυτά που πηγαίνουν καλά.** Καταγράψτε ή μοιραστείτε με άλλους τα δυνατά σας σημεία και τις ευχάριστες στιγμές της ημέρας.
- **Μάθετε ποιοι πόροι είναι διαθέσιμοι.** Επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/helpnow και δείτε την καρτέλα «Get Help» (Βρείτε βοήθεια) για μια λίστα πόρων απασχόλησης, βοήθειας με τρόφιμα, υγειονομικής και ιατρικής βοήθειας, καθώς και ψυχολογικής στήριξης και πνευματικής φροντίδας, μεταξύ άλλων.
- **Εστιάστε στα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε,** όπως το να μείνετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο, τηρώντας τις συστάσεις για σωματική απόσταση, πλένοντας συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, καταναλώνοντας υγιεινές τροφές και τηρώντας ένα καθημερινό πρόγραμμα.
- **Περιορίστε την έκθεσή σας στην κάλυψη των μέσων μαζικής ενημέρωσης σχετικά με τη νόσο COVID-19.** Κλείστε την τηλεόραση, κλείστε τον υπολογιστή και αφήστε κάτω τις εφημερίδες.
- **Κάντε ένα διάλειμμα.** Κάντε κάτι χαλαρωτικό, αναζωογονητικό ή κάτι που θα σας φτιάξει τη διάθεση.
- **Συμμετέχετε στην κοινότητα.** Η κοινότητα μπορεί να σας προσφέρει ένα δίκτυο στήριξης. Μείνετε σε επαφή μέσω των ψηφιακών μέσων.
- **Ζητήστε βοήθεια εάν νιώθετε καταβεβλημένοι.**

Πότε να ζητήσετε βοήθεια

Τα αισθήματα πένθους και θλίψης είναι φυσικές αντιδράσεις σε σημαντικές απώλειες. Εάν αυτά τα αισθήματα επιμένουν, η διάθεσή σας δεν βελτιώνεται ή επιδεινώνεται, ή νιώθετε ανίκανοι να λειτουργήσετε και να εκτελέσετε βασικές καθημερινές δραστηριότητες, ζητήστε βοήθεια.

Πού να βρείτε βοήθεια

Το NYC Well προσφέρει πολυάριθμες εφαρμογές (apps) ευεξίας και ψυχολογικής στήριξης που μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Επισκεφτείτε την ενότητα «App Library» (Βιβλιοθήκη εφαρμογών) στη διεύθυνση nyc.gov/nycwell που περιέχει online εργαλεία για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την υγεία και την ψυχική ευεξία σας.

Εάν τα συμπτώματα ή το στρες σας καταβάλουν, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με εκπαιδευμένους συμβούλους στο NYC Well, μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία υποστήριξης της ψυχικής υγείας που μπορεί να βοηθήσει τους Νεοϋορκέζους να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Το προσωπικό του NYC Well είναι διαθέσιμο κάθε μέρα και όλο το 24ωρο και μπορεί να παρέχει σύντομες συμβουλές και παραπομπές σε περισσότερες από 200 γλώσσες. Για υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο 888-692-9355 ή συνομιλήστε online στη διεύθυνση nyc.gov/nycwell. Η γραμμή ψυχολογικής στήριξης NYS για τη νόσο COVID-19 στον αριθμό 844-863-9314 διαθέτει προσωπικό από τις 8 π.μ. έως τις 10 μ.μ., 7 ημέρες την

εβδομάδα. Η τηλεφωνική γραμμή διαθέτει προσωπικό από ειδικά εκπαιδευμένους εθελοντές επαγγελματίες που είναι εκεί για να σας ακούσουν, να σας στηρίξουν και να σας παραπέμψουν, εάν χρειαστεί.

Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) όπως, μεταξύ άλλων την προστασία από τον στιγματισμό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health/coronavirus ή cdc.gov/covid19.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

4.8.20