

אבל ואובדן בימי COVID-19

אירוע כמו התפרצות נגיף הקורונה (COVID-19) והאובדן שהוא מביא, עלולים לפגוע בתחושת הביטחון האישי. בשעה שאתם תורמים למניעת ההתפשטות של COVID-19 על-ידי הישארות בבית, אתם עלולים לחוות אובדן שקשור, בין היתר, לעבודה, לכסף, לאינטראקציות חברתיות ולמחויבויות משפחתיות. ייתכן גם שאדם שאתם מכירים נפטר בתקופה זו. כל אירועי האובדן האלה יכולים להיות משמעותיים וטראומטיים.

המציאות שכופים ריחוק חברתי ומדיניות בידוד עלולה למנוע מכם לחוות את האבל ולהתמודד איתו בדרכים שהורגלתם אליהן בעבר, כמו שהייה עם אנשים אהובים בימיהם האחרונים, התכנסות עם חברים ובני משפחה, ביקור בבית תפילה או השתתפות בלוויה. השינויים האלה עלולים להיות טראומטיים ולהשפיע על תהליך האבל שלכם. ההתאוששות תיקח זמן ועלולה להיות קשה. מסמך זה מסביר למה עליכם לצפות, אילו דרכים קיימות להתמודדות עם אירועי אובדן מסוגים אלה והיכן ניתן לקבל סיוע.

אבל

אבל הוא תגובה טבעית לאובדן של משהו או מישהו חשוב. אתם עשויים לחוות אבל על אובדן של שגרה יומית, אינטראקציות חברתיות פיזיות, מקום עבודה, הכנסה ואף תחושת ביטחון ובטיחות. וכמובן שעל מותו של מכר או אדם קרוב. תהליך האבל עשוי לכלול מגוון של תסמינים ותגובות, כולל, בין היתר:

- תחושת ריקנות, כעס או אשמה
- תהייה אם אפשר היה לעשות משהו אחרת
- תגובות פיזיות כמו רעד, בחילה, תשישות וחולשה
- סיוטי לילה
- חוסר יכולת להתרכז והפגנת פיזור דעת
- קשיים בחזרה לפעילויות רגילות

אין דרך אחת נכונה להתאבל. כל אדם חווה אבל בצורה אחרת, וכל אובדן הוא ייחודי.

דרכים להתמודדות עם אובדן ואבל

- **להשלים עם התחושות.** התאוששו מהאובדן בקצב שלכם ובדרך שלכם. הפגינו סבלנות כלפי עצמכם.
- **לדבר על האובדן.** ייתכן שתפיקו מכך נחמה ותחושו פחות לבד. שמרו על קשר עם חברים ובני משפחה באמצעות הטלפון, הודעות טקסט ופלטפורמות דיגיטליות אחרות.
- **להכיר תודה על דברים חיוביים בחיים.** ערכו רשימה כתובה, או דברו עם אחרים על היתרונות שלכם ועל הדברים הטובים שקרו לכם במהלך היום.
- **להכיר את המשאבים הזמינים.** בדף nyc.gov/helpnow, תחת הכרטיסייה "Get Help", תמצאו רשימה של משאבים לתעסוקה, סיוע בקבלת מזון, סיוע רפואי ותמיכה נפשית ורגשית, כמו גם משאבים נוספים.
- **להתמקד בדברים שכן אפשר לשלוט בהם, כמו הישארות בבית ככל הניתן,** הקפדה על ההמלצות לריחוק פיזי, שטיפת ידיים בתדירות גבוהה במים וסבון, אכילה בריאה ושמירה על שגרה יומית.
- **להגביל את החשיפה לכיסוי של נושא COVID-19 באמצעי התקשורת.** כבו את הטלוויזיה ואת המחשב והניחו את העיתונים בצד.
- **לקחת הפסקה.** עשו משהו מרגיע, ממריץ או מעודד.

- **להתחבר לקהילה.** קהילה יכולה לספק רשת של תמיכה. הישארו מחוברים באמצעות פלטפורמות דיגיטליות.
- **לבקש עזרה אם אתם חשים שהמצב מכריע אתכם.**

מתי מומלץ לפנות לקבלת עזרה

תחושת אבל היא תגובה טבעית לאובדן משמעותי. אם התחושות לא עוברות, מצב רוחכם לא משתפר או אף מחמיר, או אם אתם חשים שאינכם יכולים לתפקד ולבצע פעולות יומיות בסיסיות, פנו לקבלת סיוע.

היכן אפשר לקבל עזרה

שירות NYC Well מספק כמה אפליקציות שונות לרווחה ותמיכה נפשית שיכולות לעזור לכם להתמודד עם המצב. כלים מקוונים שיעזרו לכם לנהל את בריאותכם ואת רווחתכם הרגשית זמינים בדף nyc.gov/nycwell, תחת "App Library".

אם תסמיני המתח הנפשי מכריעים אתכם, באפשרותכם לפנות ליועצים המוסמכים של NYC Well – שירות חינמי ודיסקרטי לתמיכה בבריאות הנפשית, שיכול לעזור לתושבי ניו יורק להתמודד עם מצבים קשים. עובדי ומתנדבי NYC Well זמינים 24/7 ויכולים לספק תמיכה טיפולית מהירה והפניות לטיפולים מקצועיים ביותר מ-200 שפות. לקבלת תמיכה, חייגו 888-692-9355 או נהלו צ'אט מקוון דרך nyc.gov/nycwell. מוקד הסיוע של מדינת ניו יורק לתמיכה רגשית בימי COVID-19, הזמין במספר 844-863-9314, פעיל בין השעות 08:00-22:00 בכל ימות השבוע. את המוקד הטלפוני מאיישים מתנדבים מיומנים ומוסמכים, שיכולים להטות אוזן קשבת, לספק תמיכה, ובמקרה הצורך, לספק הפניות רלוונטיות.

לקבלת מידע כללי על נגיף הקורונה (COVID-19), כולל מידע על התגוננות מפני סטיגמות, בקרו בדף nyc.gov/health/coronavirus או cdc.gov/covid19.