

Dolore e perdita durante l'epidemia da COVID-19

Un evento come l'epidemia da coronavirus 2019 (COVID-19) e la perdita che porta con sé possono distruggere il tuo senso di sicurezza. Mentre fai la tua parte restando a casa per interrompere la diffusione del COVID-19, proverai probabilmente una sensazione di perdita correlata al lavoro, al tuo patrimonio, alle interazioni sociali e agli obblighi familiari. Potresti anche venire a sapere della morte di qualcuno che conosci. Tutte queste perdite possono essere significative e traumatiche.

Le realtà del distanziamento fisico e le politiche di isolamento significano che potresti non essere in grado di provare e gestire il dolore come in precedenza, ad esempio stando vicino alle persone care nei loro ultimi giorni, trascorrendo tempo insieme agli amici e alla famiglia, andando nei luoghi di culto o partecipando di persona a un funerale. Questi cambiamenti possono essere traumatici e influire sull'elaborazione del tuo dolore. Il recupero richiederà tempo e può essere difficile. Questo documento spiega cosa aspettarsi, come affrontare queste perdite e dove rivolgersi per chiedere aiuto.

Dolore

Il dolore è una risposta naturale alla perdita di qualcosa o di qualcuno importante per te. Puoi soffrire per la perdita della normale routine quotidiana, delle interazioni fisiche sociali, del lavoro, del reddito o della sensazione di sicurezza e protezione e certamente per la morte di qualcuno che conosci. Mentre soffri puoi provare diversi sintomi e avere diverse reazioni, che possono comprendere:

- sensazione di vuoto, stordimento, rabbia o colpa
- chiederti se c'è qualcosa che si poteva fare o avrebbe potuto essere fatta in modo diverso
- reazioni fisiche come tremori, nausea, esaurimento e debolezza
- incubi
- distrazione e comportamenti distratti
- combattere per tornare alle attività consuete

Non esiste un modo giusto di soffrire. Ognuno soffre in modo diverso e ogni perdita è unica.

Come affrontare la perdita e il dolore

- **Accetta i tuoi sentimenti.** Recupera con i tuoi tempi e a modo tuo. Sii paziente con te stesso.
- **Parla della tua perdita.** Ti può sollevare e farti sentire meno solo. Resta in contatto con gli amici e la famiglia per telefono, sms, e tramite altre piattaforme digitali.
- **Prendi atto di quello che va bene.** Scrivi o condividi con gli altri i tuoi punti di forza e i momenti migliori della giornata.

- **Scopri le risorse disponibili** Visita nyc.gov/helpnow nella scheda “Get Help” (Ottieni aiuto) puoi trovare un elenco di risorse di impiego, assistenza alimentare, assistenza medica e sanitaria, oltre al supporto emotivo e spirituale, tra le altre risorse.
- **Concentrati sulle cose che puoi controllare** come restare a casa il più possibile, rispettando le raccomandazioni relative al distanziamento fisico, lavandoti spesso le mani con acqua e sapone, mangiando cibi nutrienti e seguendo un programma quotidiano.
- **Limita l'esposizione ai media relativi al COVID-19.** Spegni la televisione, chiudi il computer, e metti via i giornali.
- **Fai una pausa.** Fai qualcosa di rilassante, energizzante o che sollevi il morale.
- **Fai parte della comunità.** La comunità ti può offrire una rete di supporto. Resta connesso tramite le piattaforme digitali.
- **Chiedi aiuto se ti senti oppresso.**

Quando chiedere aiuto

Provare dolore è una reazione naturale a perdite significative. Se questi sentimenti persistono, il tuo umore non migliora o peggiora, o non ti senti in grado di svolgere le attività quotidiane, chiedi aiuto.

Dove ottenere aiuto

NYC Well offre una serie di applicazioni (app) per il benessere e il supporto emotivo che possono esserti di aiuto. Visita la "App Library" ("Biblioteca delle App") all'indirizzo nyc.gov/nycwell per trovare strumenti virtuali online in grado di aiutarti a gestire la tua salute e il benessere emotivo.

Se i sintomi dello stress diventano opprimenti, puoi contattare un consulente qualificato al NYC Well, un servizio gratuito e riservato di sostegno per la salute mentale che può aiutare i newyorkesi ad affrontare questo periodo. Il personale di NYC Well è disponibile 24 ore su 24 e può offrire brevi consulenze e riferimenti per l'assistenza necessaria in oltre 200 lingue. Per supporto, chiama l'888-692-9355, oppure parla via chat sul sito nyc.gov/nycwell. La linea di sostegno emotivo COVID-19 dello Stato di New York al numero 844-863-9314 è attiva dalle 8.00 alle 22.00, 7 giorni su 7. La linea telefonica è composta da professionisti volontari appositamente qualificati disponibili ad ascoltarti, supportarti e indirizzarti se necessario.

Per informazioni generali sulla malattia da coronavirus 2019 (COVID-19), e su come difendersi dai pregiudizi, visitare nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.

Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

8.4.20