

Smutek i strata podczas epidemii COVID-19

Wydarzenia takie jak epidemia choroby wywołanej koronawirusem 2019 (COVID-19) i poczucie straty, jakie się z nią wiąże, mogą zniszczyć poczucie bezpieczeństwa. Kiedy starasz się pomóc i zostajesz w domu, aby powstrzymać rozprzestrzenianie się COVID-19, prawdopodobnie doświadczasz poczucia straty związanego między innymi z pracą, finansami, interakcjami społecznymi i obowiązkami rodzinnymi. Może także dotknąć cię śmierć znajomej osoby. Wszystkie te straty mogą być bardzo znaczące i traumatyczne.

Rzeczywistość, w której musimy zachować dystans fizyczny i izolację oznacza, że możemy nie być w stanie doświadczyć żalu i poradzić sobie z nim w sposób, w jaki robiliśmy to wcześniej np. poprzez przebywanie z bliskimi w ostatnich dniach ich życia, fizyczne spędzanie czasu z przyjaciółmi i rodziną, odwiedzanie swojej świątyni lub osobisty udział w pogrzebie. Zmiany te mogą być traumatyczne i mogą mieć wpływ na proces przeżywania żałoby. Dochodzenie do siebie zajmie trochę czasu i może być trudne. W dokumencie tym wyjaśniamy, czego można się spodziewać, jak poradzić sobie z tego rodzaju stratami i gdzie szukać pomocy.

Smutek

Odczuwanie smutku jest naturalną reakcją na stratę czegoś lub kogoś ważnego dla nas. Możemy odczuwać smutek na skutek utraty zwykłej, codziennej rutyny, fizycznych interakcji społecznych, pracy, dochodu lub poczucia bezpieczeństwa i oczywiście po stracie kogoś, kogo znaliśmy. Podczas żałoby możemy doświadczyć różnych objawów i reakcji, które mogą obejmować:

- Poczucie pustki, otępienia, gniewu lub winy
- Zastanawianie się, czy można było lub czy należało zrobić coś inaczej
- Reakcje fizyczne, takie jak drżenie, nudności, wyczerpanie i osłabienie
- Koszmary senne
- Rozproszenie uwagi i roztargnione zachowanie
- Zmaganie się z powrotem do zwykłych czynności

Nie ma właściwego sposobu na przeżywanie smutku lub żałoby. Każdy doświadcza tego inaczej, a każda strata jest wyjątkowa.

Jak radzić sobie ze stratą i smutkiem

- **Zaakceptuj swoje uczucia.** Dochodź do siebie we własnym tempie i na swój własny sposób. Bądź wobec siebie cierpliwy(-a).
- **Rozmawiaj o swojej stracie.** Może przynieść ci to pocieszenie i poczucie mniejszego osamotnienia. Skontaktuj się z przyjaciółmi i rodziną za pośrednictwem telefonu, wiadomości tekstowych i innych platform cyfrowych.
- **Zrób bilans rzeczy pozytywnych,** Zapisz lub podziel się z innymi swoimi mocnymi stronami i dobrymi chwilami z danego dnia.

- **Poznaj dostępne zasoby, które mogą ci pomóc.** Wejdź na stronę nyc.gov/helpnow w zakładkę „Get Help” (Uzyskaj pomoc), aby uzyskać listę zasobów dotyczących zatrudnienia, pomocy żywnościowej, pomocy w zakresie opieki zdrowotnej i medycznej, a także wsparcia emocjonalnego i opieki duchowej, i nie tylko.
- **Skup się na tym, co możesz kontrolować,** na przykład na pozostaniu w domu w jak największym zakresie, przestrzeganiu zaleceń dotyczących dystansu fizycznego, częstym myciu rąk wodą z mydłem, dobrym odżywianiu się i utrzymaniu codziennego planu dnia.
- **Ogranicz czas spędzany na słuchaniu i przeglądaniu wiadomości związanych z COVID-19.** Wyłącz telewizor, wyłącz komputer i odłóż gazetę.
- **Zrób sobie przerwę.** Zrób coś relaksującego, coś co doda ci energii lub poprawi nastrój.
- **Bądź częścią swojej społeczności.** Społeczność może zaoferować sieć wsparcia. Utrzymuj kontakt za pośrednictwem platform cyfrowych.
- **W razie poczucia przytłoczenia zwróć się o pomoc.**

Kiedy szukać pomocy

Uczucie smutku jest naturalną reakcją na znaczącą stratę. Jeśli takie uczucia będą się utrzymywać, nastrój nie poprawi się lub nawet pogorszy się lub jeśli czujesz się niezdolny(-a) do funkcjonowania i wykonywania podstawowych codziennych czynności, zgłoś się po pomoc.

Gdzie zgłosić się po pomoc

NYC Well oferuje szereg aplikacji pozwalających dbać o dobre samopoczucie i zapewniających wsparcie emocjonalne, które mogą pomóc poradzić sobie w obecnej sytuacji. Zachęcamy do skorzystania z „App Library” (Biblioteka aplikacji) na nyc.gov/nycwell, gdzie dostępne są narzędzia online, które mogą pomóc w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne.

W przypadku odczuwania przytłaczających objawów stresu, można skontaktować się z przeszkolonymi doradcami z NYC Well, bezpłatnej i poufnej usługi wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, którzy pomagają nowojorkom poradzić sobie z obecną sytuacją. Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach. W celu uzyskania wsparcia należy zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat online na nyc.gov/nycwell. Infolinia wsparcia emocjonalnego COVID-19 w NYS pod numerem 844-863-9314 jest czynna od 8 rano do 10 wieczorem, siedem dni w tygodniu. Linia jest obsługiwana przez specjalnie przeszkolonych wolontariuszy, którzy chętnie Cię wysłuchają, zapewnią wsparcie i w razie potrzeby skierują po pomoc.

Ogólne informacje na temat choroby spowodowanej przez koronawirusa 2019 (COVID-19), w tym jak chronić się przed stygmatyzacją, można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus lub cdc.gov/covid19.