

## Скорбь и утраты во время вспышки COVID-19

Событие, подобное вспышке коронавирусного заболевания 2019 г. (COVID-19), и утраты, которые оно вызывает, может поколебать ваше чувство безопасности. Оставаясь дома, чтобы внести свой вклад в прекращение распространения COVID-19, вы с большой вероятностью можете ощущать утраты, связанные с работой, финансовым положением, социальными взаимодействиями, семейными обязанностями и другими сферами. Кроме того, вы можете пережить смерть кого-то из своих знакомых. Все эти утраты могут быть важными и травмирующими.

В условиях физического дистанцирования и изоляции у вас может не быть возможности ощущать скорбь и справляться с ней так же, как раньше, — например, быть с близкими в последние дни их жизни, проводить время в физическом присутствии друзей и родных, посещать религиозные учреждения или лично присутствовать на похоронах. Эти изменения могут травмировать вас и влиять на переживание скорби. Восстановление займет значительное время и будет трудным. Этот документ объясняет, чего следует ожидать, как справляться с такими утратами и куда обращаться за помощью.

### Скорбь

Скорбь — это естественная реакция на утрату чего-либо или кого-либо, важного для вас. Вы можете ощущать скорбь в связи с утратой регулярного распорядка повседневной жизни, физического социального общения, работы, доходов или чувства безопасности и уверенности, а также, разумеется, в связи со смертью знакомых вам людей. Когда вы скорбите, у вас могут проявляться разные симптомы и реакции, в том числе:

- Ощущение пустоты, бесчувствия, гнева или вины
- Размышления о том, можно ли было или следовало ли сделать что-то по-другому
- Физические реакции, например, тремор, тошнота, изнеможение и слабость
- Кошмары
- Рассеянность и машинальное поведение
- Трудность возвращения к обычным делам

Правильного способа скорбеть не существует. Каждый испытывает скорбь по-своему, и каждая утрата уникальна.

### Как справляться с утратами и скорбью

- **Признайте свои чувства.** Восстанавливайтесь в подходящем для вас темпе и подходящими для вас средствами. Будьте терпеливы с собой.
- **Говорите о своей утрате.** Это может принести вам утешение и ослабить ощущение одиночества. Свяжитесь с друзьями и родными по телефону, текстовыми сообщениями и при помощи других цифровых средств.

- **Вспомните обо всем положительном.** Выпишите свои сильные стороны и приятные моменты дня или расскажите о них.
- **Узнайте, какие ресурсы есть в вашем распоряжении.** Посетите [nyc.gov/helpnow](https://nyc.gov/helpnow) и найдите в закладке «Get Help» («Получить помощь») список ресурсов в области трудоустройства, продовольственной помощи, услуг здравоохранения, а также эмоциональной и духовной поддержки и других.
- **Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать,** — например, максимальном пребывании дома, соблюдении правил физического дистанцирования, частом мытье рук водой с мылом, питательной еде и соблюдении распорядка дня.
- **Ограничьте воздействие новостей, касающихся COVID-19.** Выключите телевизор и компьютер, отложите газеты.
- **Отдохните.** Займитесь чем-нибудь успокаивающим, бодрящим или улучшающим ваше настроение.
- **Участвуйте в жизни общества.** Общество может предоставить вам систему поддержки. Поддерживайте связи при помощи цифровых средств.
- **Если вы чувствуете ошеломление, обратитесь за помощью.**

### **Когда обращаться за помощью**

Ощущения скорби — естественная реакция на важные утраты. Если эти ощущения не проходят, если ваше настроение не улучшается или ухудшается, если вы чувствуете себя не в состоянии нормально существовать и заниматься основными повседневными делами, обратитесь за помощью.

### **Где можно получить помощь**

Система NYC Well предлагает несколько приложений для поддержки благополучия и эмоциональной поддержки, которые могут помочь вам. Интерактивные средства, которые помогут вам поддерживать здоровье и эмоциональное благополучие, можно найти в разделе «App Library» («Библиотека приложений») на сайте [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Если вы ощущаете, что симптомы стресса становятся слишком сильными, вы можете связаться с подготовленными консультантами системы NYC Well, бесплатной и конфиденциальной службы психологической помощи, которая может помочь ньюйоркцам справиться с ситуацией. Сотрудники системы NYC Well доступны ежедневно и круглосуточно и могут предоставить краткую консультацию и рекомендовать специалиста более чем на 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell). Линия эмоциональной поддержки в связи с COVID-19 штата Нью-Йорк (NYS) работает по номеру 844-863-9314 ежедневно с 8:00 до 22:00. На линии поддержки работают специально подготовленные профессионалы-волонтеры, задача которых — выслушать вас, оказать вам поддержку и, если это необходимо, направить вас к специалисту.

Для получения общей информации о коронавирусном заболевании 2019 г. (COVID-19), в том числе о способах защиты от травмы, посетите [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) или [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.**

4.8.20