

Pighati at Pagkawala sa Panahon ng Biglang Paglitaw ng COVID-19

Maaaring sirain ng isang kaganapan tulad ng biglang paglitaw ng karamdamang coronavirus 2019 (COVID-19) at dinadala nitong pagkawala ang iyong ideya ng kaligtasan. Habang ginagawa mo ang iyong bahagi na manatili sa bahay upang pigilin ang pagkalat ng COVID-19, malamang na nakararanas ka ng pagkawala na kaugnay sa trabaho, pananalapi, pakikitungo sa iba at mga obligasyon sa pamilya, bukod sa iba pa. Maaari ka ring makaranas ng pagpanaw ng isang kilala mo. Maaaring makabuluhan at traumatiko ang lahat ng mga pagkawalang ito.

Ibig sabihin ng mga reyalidad ng mga patakaran sa pisikal na paglayo ng mga tao at pagbubukod ng sarili na maaaring hindi mo maranasan at makayanan ang pighati sa mga dating paraan na nakasanayan mo tulad ng pagiging kasama ng mga mahal sa buhay sa panahon ng kanilang huling araw, pisikal na ginugugol ang oras kasama ang mga kaibigan at pamilya, pagbisita sa iyong lugar ng pagsamba, o pagdalo sa libing nang personal. Maaaring traumatiko ang mga pagbabagong ito at maaaring magkaroon ng epekto sa iyong pagdadalamhati. Tatagal na makabawi at maaaring maging mahirap. Ipinapaliwanag ng dokumentong ito kung ano ang asahan, paano kayanan ang mga pagkawalang ito, at saan pupunta para sa tulong.

Pighati

Ang pighati ay isang natural na tugon sa pagkawala ng isang bagay o pagpanaw ng isang taong mahalaga sa iyo. Maaari kang mamighati sa pagkawala ng mga regular na pang-araw-araw na rutina, pisikal na pakikitungo sa iba, isang trabaho, kita, o ang pagkadama ng kaligtasan at seguridad, at walang alinlangan ang pagpanaw ng isang kilala mo. Habang namimighati ka maaari kang makaranas ng sari-saring sintomas at reaksiyon, na maaaring isama ang:

- Makadama ng kahungkagan, pagkamanhid, galit o na may pagkakasala
- Nagtataka kung may isang bagay na maaari o dapat na ginawa nang naiiba
- Mga pisikal na reaksiyon tulad ng panginginginig, pagkaduwal, pagkahapo at kahinaan
- Mga bangungot
- Nalilito at kumikilos nang wala sa sarili
- Nahihirapang bumalik sa mga karaniwang gawain

Walang tamang paraan upang mamighati. Nakararanas ang bawat isa sa pighati nang naiiba at bawat pagkawala ay katangi-tangi.

Paano Kayanan ang Pagkawala at Pighati

- **Tanggapin ang iyong mga nararamdaman.** Bumawi sa iyong sariling ritmo at sa iyong sariling paraan. Maging matiyaga sa iyong sarili.
- **Pag-usapan ang iyong pagkawala.** Maaari mong makita ito na nakaaaliw at makadama na hindi ka nag-iisa. Makipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya sa pamamagitan ng telepono, text, at iba pang digital na platform.
- **Suriing mabuti kung ano ang nangyayari.** Isulat o ibahagi sa iba ang iyong mga kalakasan at mga magagandang sandali mula sa araw na lumipas.

- **Alamin kung anong mga rekurso ang mayroon.** Bisitahin ang nyc.gov/helpnow sa ilalim ng tab na “Get Help” (Humingi ng Tulong) para sa listahan ng mga rekurso sa empleyo, tulong sa pagkain, tulong sa kalusugan at medikal, pati emosyonal na suporta at espirituwal na pangangalaga, bukod sa iba pang rekurso.
- **Magtuon nang pansin sa mga bagay na makontrol mo** tulad ng pananatili sa bahay hangga’t maaari, pagsunod sa mga rekomendasyon ng pisikal na paglayo sa mga tao, madalas na paghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig, pagkain ng mga masustansiyang pagkain, at pagpapanatili ng isang pang-araw-araw na iskedyul.
- **Limitahan ang iyong pagkalantad sa media coverage na kaugnay ng COVID-19.** Patayin ang TV, patayin ang computer, at tumigil sa pagbabasa ng mga pahayagan.
- **Magpahinga.** Magrelaks, magpalakas o gumawa ng isang bagay na nagpapasigla ng iyong kalooban.
- **Maging bahagi ng komunidad.** Maaaring mag-alok ang komunidad ng isang network ng suporta. Manatiling nakikipag-ugnayan sa pamamagitan ng mga digital na platform.
- **Humingi ng tulong kung nadarama mong hindi mo na makayanan.**

Kailan Hihingi ng Tulong

Ang mga nararamdamang pighati ay mga natural na reaksiyon sa mga makabuluhang pagkawala. Kung magpapatuloy ang mga nararamdamang ito, hindi bumubuti o lumalala ang iyong disposisyon, o nadarama mong hindi mo kayang gawin at isagawa ang mga karaniwang pang-araw-araw na gawain, humingi ng tulong.

Saan Kukuha ng Tulong

Nag-aalok ang NYC Well ng ilang aplikasyon sa suporta sa kagalingan at emosyonal (mga app) na makatutulong sa iyong makayanan ang sitwasyon. Bisitahin ang "App Library" (Aklatan ng App) sa nyc.gov/nycwell para sa mga online tool upang matulungan kang mapangasiwaan ang iyong kalusugan at emosyonal na kagalingan.

Kung sa mga sintomas ng stress ay labis kang napupuspos, maaari kang makipag-ugnay sa mga counselor na may kasanayan sa NYC Well, isang libre at kumpidensyal na serbisyong sumusuporta sa kalusugan ng pag-iisip na makakatulong sa mga New Yorkers na humarap sa suliranin. Naririto ang staff ng NYC Well ng 24/7, at makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Para sa suporta, tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat online sa pamamagitan ng pagbisita sa nyc.gov/nycwell. Ang Helpline sa Emosyonal na Suporta sa COVID-19 ng NYS sa 844-863-9314 ay may kawani 8 a.m. hanggang 10 p.m., pitong araw bawat linggo. Ang linya ng telepono ay may kawani ng mga espesyal na sinanay na boluntaryong propesyonal na naroroon upang makinig, sumuporta at magsangguni kung kinakailangan.

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa karamdamang coronavirus 2019 (COVID-19), kabilang ang kung paano mag-ingat laban sa stigma, bumisita sa nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

4.8.20