

## ความโศกเศร้าและการสูญเสียในช่วงการระบาดของโควิด-19

เหตุการณ์การระบาดของโรคโคโรนาไวรัส 2019 (โควิด-19) และความสูญเสียที่ตามมาอาจทำลายความรู้สึกปลอดภัยของคุณ ในระหว่างที่คุณทำหน้าที่ของคุณในการอยู่กับบ้านเพื่อหยุดการแพร่กระจายของโควิด-19 มีโอกาสสูงที่คุณจะประสบกับการสูญเสียที่เกี่ยวข้องกับการงาน การเงิน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หน้าที่ความรับผิดชอบในครอบครัว และอื่น ๆ นอกจากนี้ คุณอาจประสบกับการเสียชีวิตของคนที่คุณรู้จัก การสูญเสียทั้งหมดนี้อาจส่งผลต่อจิตใจมากและทำให้คุณโศกเศร้า

ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจากนโยบายการเว้นระยะห่างทางสังคมและการแยกตัวออกมาอยู่คนเดียวคือ คุณอาจไม่สามารถจัดการกับความโศกเศร้าด้วยวิธีที่คุณเคยทำ เช่น การอยู่กับคนที่คุณรักในช่วงเวลาสุดท้าย การใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนฝูงในสถานที่เดียวกัน การไปที่สถานที่ทางศาสนา หรือการเข้าร่วมงานศพด้วยตนเอง ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจทำให้คุณเกิดความบอบช้ำทางจิตใจและอาจส่งผลต่อกระบวนการรับมือกับความเศร้าโศกของคุณ การฟื้นฟูจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาและอาจทำได้ยาก เอกสารฉบับนี้จะอธิบายสิ่งที่คุณคาดหวัง วิธีการจัดการกับการสูญเสีย และแหล่งความช่วยเหลือ

### ความโศกเศร้า

ความโศกเศร้าเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติจากการสูญเสียอะไรหรือใครที่มีความสำคัญต่อคุณ คุณอาจโศกเศร้ากับการสูญเสียกิจวัตรประจำวัน ปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพในสังคม การงาน รายได้ หรือความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคง และแน่นอนว่าคุณต้องโศกเศร้าเมื่อมีคนที่คุณรู้จักเสียชีวิต เมื่อคุณโศกเศร้า คุณอาจประสบกับอาการและปฏิกิริยาที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึง:

- ความรู้สึกอ้างว้าง ตัวชา โกรธ หรือความรู้สึกผิด
- ความสงสัยว่ามีอะไรที่น้ำจะทำได้หรือควรทำต่างออกไปในเวลานั้น
- ปฏิกิริยาทางกายภาพ เช่น ตัวสั่น คลื่นไส้ เหนื่อยล้า และอ่อนแรง
- การฝันร้าย
- จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวและการประพฤติแบบไม่คิด
- ยากที่จะกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามปกติ

ไม่มีวิธีการที่ถูกสำหรับการจัดการกับความโศกเศร้า ทุกคนมีประสบการณ์ของความโศกเศร้าแตกต่างกัน และการสูญเสียแต่ละครั้งไม่เหมือนกัน

### วิธีการรับมือกับการสูญเสียและความโศกเศร้า

- **ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง**  
ฟื้นฟูจิตใจในระยะเวลาที่เหมาะสมกับตัวเองด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง ใจเย็นกับตัวเอง
- **พูดคุยเกี่ยวกับการสูญเสียของคุณ** คุณอาจรู้สึกสบายใจขึ้นและรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง ติดต่อครอบครัวและเพื่อนฝูงผ่านโทรศัพท์ ข้อความ และช่องทางดิจิทัลอื่น ๆ
- **สังเกตเรื่องราวดี ๆ** เขียนหรือแบ่งปันข้อดีของคุณและเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
- **เรียนรู้ว่ามีแหล่งข้อมูลความช่วยเหลืออะไรบ้าง** เข้าดู [nyc.gov/helpnow](https://nyc.gov/helpnow) ใต้แท็บ "รับความช่วยเหลือ" ("Get Help") สำหรับแหล่งข้อมูลการจ้างงาน

ความช่วยเหลือด้านอาหาร ความช่วยเหลือด้านสุขภาพและการแพทย์ รวมถึงแหล่งพึ่งพิงทางจิตใจ แหล่งพึ่งพิงทางจิตวิญญาณ และอื่น ๆ

- **จัดจ้กับสิ่งที่คุณควบคุมได้** เช่น อยู่กับบ้านให้มากที่สุด ปฏิบัติตามคำแนะนำของการเว้นระยะห่างทางสังคม ล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่กับน้ำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรักษากิจวัตรประจำวัน
- **จำกัดการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับโควิด-19** ปิดโทรทัศน์ ปิดคอมพิวเตอร์ และวางหนังสือพิมพ์ลง
- **พักผ่อน** ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย กระทบกระทั่งเปร่า หรือกิจกรรมที่จะทำให้คุณอารมณ์ดีขึ้น
- **ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน** ชุมชนอาจช่วยเป็นเครือข่ายกำลังใจที่ดีของคุณ ติดต่อสื่อสารกับผู้คนผ่านช่องทางดิจิทัล
- **ขอความช่วยเหลือเมื่อคุณรู้สึกว่าคุณรับมือไม่ไหว**

### **เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือ**

ความรู้สึกของความโศกเศร้าเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของการสูญเสียครั้งสำคัญ หากความรู้สึกเหล่านี้ไม่หายไป อารมณ์ของคุณไม่ดีขึ้น อารมณ์แฉง หรือคุณรู้สึกว่าคุณไม่สามารถดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ คุณควรขอความช่วยเหลือ

### **ควรขอความช่วยเหลือจากที่ใด**

NYC Well มีหลายแอปพลิเคชัน (แอป) เกี่ยวกับสุขภาพและการพึ่งพิงทางจิตใจที่อาจช่วยให้คุณได้ เข้าเยี่ยมชม “ห้องสมุดแอป” (“App Library”) ได้ที่ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) สำหรับเครื่องมือออนไลน์ที่จะช่วยให้คุณจัดการกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณ

ถ้าอาการของความเครียดรุนแรงมากขึ้น คุณสามารถติดต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมที่ NYC Well บริการฟรีที่รักษาความลับและช่วยชาวนิวเจอร์กในการรับมือกับความเครียด เจ้าหน้าที่ของ NYC Well ทำงานทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง โดยสามารถให้คำปรึกษาอย่างสั้นในกว่า 200 ภาษา และสามารถส่งต่อการรักษาได้ หากต้องการความช่วยเหลือ โทรติดต่อ 888-692-9355 หรือแชทออนไลน์ที่

[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) สายด่วนความช่วยเหลือด้านการพึ่งพิงทางจิตใจในช่วงโควิด-19 ของรัฐนิวเจอร์ก ที่หมายเลข 844-863-9314 เปิดให้บริการตั้งแต่ 08.00 น. จนถึง 22.00 น. ทุกวัน สายด่วนนี้มีอาสาสมัครที่เป็นบุคลากรมืออาชีพที่ผ่านการอบรมพิเศษเพื่อรับฟัง ให้กำลังใจ และส่งต่อไปยังหน่วยงานอื่น ๆ หากจำเป็น

สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

รวมถึงวิธีการปกป้องตนเองจากการถูกติดต่อจากสังคม โปรดเชาดู [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) หรือ [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)