

Đau Buồn Và Mất Mát Trong Đợt Bùng Phát COVID-19

Một sự kiện như đợt bùng phát vi-rút Corona 2019 (COVID-19) và sự mất mát mà sự kiện này mang lại có thể phá vỡ cảm giác an toàn của quý vị. Khi ở nhà để ngăn chặn sự lây lan COVID-19, quý vị có thể trải qua sự mất mát liên quan đến công việc, tài chính, tương tác xã hội và nghĩa vụ gia đình, giống những người khác. Quý vị cũng có thể trải nghiệm một người mà mình biết vừa qua đời. Tất cả những mất mát này có thể nghiêm trọng và gây đau thương.

Thực tế các chính sách cách ly và giữ khoảng cách giao tiếp có nghĩa là quý vị có thể không thể trải nghiệm và đối diện với nỗi đau buồn theo cách mà quý vị đã có trước đây, chẳng hạn như ở với những người thân yêu trong những ngày cuối cùng của họ, dành thời gian với bạn bè và gia đình, đến thăm nơi thờ phượng của quý vị hoặc tham dự một đám tang trực tiếp. Những thay đổi này có thể gây đau thương và có thể ảnh hưởng đến tiến trình giải tỏa đau buồn của quý vị. Việc phục hồi sẽ mất thời gian và có thể khó khăn. Tài liệu này giải thích những gì được mong đợi, làm thế nào để đối phó với những mất mát này và nơi để được giúp đỡ.

Đau Buồn (Grief)

Đau buồn là một phản ứng tự nhiên với việc mất mát một điều gì đó hoặc một người quan trọng với quý vị. Quý vị có thể đau buồn khi mất các thói quen hàng ngày, các tương tác xã hội, công việc, thu nhập hoặc cảm giác an toàn và được bảo vệ, và chắc chắn là sự qua đời của người mà quý vị quen biết. Khi đau buồn, quý vị có thể gặp nhiều triệu chứng và phản ứng khác nhau, có thể bao gồm:

- Cảm thấy trống rỗng, tê liệt, tức giận hoặc tội lỗi
- Tự hỏi nếu có một điều gì đó có thể hoặc nên được thực hiện khác đi
- Các phản ứng vật lý như run rẩy, buồn nôn, kiệt sức và yếu ớt
- Ác mộng
- Bị phân tâm và hành xử lơ đãng
- Vật lộn để trở lại hoạt động bình thường

Không có cách đau buồn nào đúng cả. Mọi người đều trải qua đau buồn theo cách khác nhau và mỗi mất mát là duy nhất.

Làm Thế Nào Để Đối Phó Với Mất Mát Và Đau Buồn

- **Chấp nhận các cảm giác của quý vị.** Phục hồi theo nhịp độ của riêng quý vị và theo cách riêng của quý vị. Hãy kiên nhẫn với chính mình.
- **Nói về sự mất mát của quý vị.** Quý vị có thể thấy điều này sẽ an ủi và cảm thấy bớt cô đơn hơn. Kết nối với bạn bè và gia đình thông qua gọi điện thoại, tin nhắn văn bản và các nền tảng kỹ thuật số khác.
- **Hãy lưu giữ những gì đang diễn ra tốt đẹp.** Viết xuống hoặc chia sẻ với người khác những điểm mạnh và những khoảnh khắc tươi sáng trong ngày.
- **Biết những tài nguyên trợ giúp nào hiện có sẵn.** Truy cập trang mạng nyc.gov/helpnow dưới mục “Nhận Trợ Giúp” (Get Help) để biết một danh sách

các nguồn lực hỗ trợ việc làm, hỗ trợ thực phẩm, hỗ trợ sức khỏe và y tế, cũng như hỗ trợ cảm xúc và chăm sóc tinh thần, và các tài nguyên khác.

- **Tập trung vào những thứ trong tầm kiểm soát của quý vị** chẳng hạn như ở nhà càng nhiều càng tốt, tuân thủ các khuyến nghị giữ khoảng cách giao tiếp, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước, ăn thực phẩm bổ dưỡng và duy trì lịch trình hàng ngày.
- **Hạn chế tiếp xúc với phương tiện truyền thông liên quan đến COVID-19.** Tắt TV, tắt máy tính và đặt các tờ báo xuống.
- **Nghỉ ngơi.** Làm một điều gì đó mang lại cảm giác thư giãn, nạp năng lượng, hoặc nâng cao tinh thần của quý vị.
- **Hãy là một phần của cộng đồng.** Cộng đồng có thể cung cấp cho quý vị một mạng lưới hỗ trợ. Luôn kết nối thông qua các nền tảng kỹ thuật số.
- **Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị cảm thấy quá sức.**

Khi Nào Cần Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ

Cảm giác đau buồn là phản ứng tự nhiên đối với những mất mát đáng kể. Nếu những cảm giác này kéo dài, tâm trạng của quý vị sẽ không được cải thiện hoặc trở nên tồi tệ hơn, hoặc quý vị cảm thấy không thể hoạt động và thực hiện các hoạt động cơ bản hàng ngày, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ.

Tìm Kiếm Trợ Giúp Ở Nơi Nào

NYC Well cung cấp một số phần mềm ứng dụng hỗ trợ sức khỏe và cảm xúc (apps) có thể giúp quý vị. Truy cập “Thư Viện Ứng Dụng” (App Library) tại nyc.gov/nycwell để biết các công cụ trực tuyến giúp quý vị quản lý sức khỏe thể chất và tinh thần của mình.

Nếu các triệu chứng căng thẳng trở nên quá mức, quý vị có thể liên lạc với những cố vấn được đào tạo tại NYC Well, một dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và bảo mật có thể giúp Người Dân New York ứng phó với tình trạng đó. Nhân viên của NYC Well luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 và có thể đưa ra lời tư vấn ngắn gọn và giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ. Để được hỗ trợ, hãy gọi đến 888-692-9355, hoặc trò chuyện trực tuyến bằng cách truy cập nyc.gov/nycwell. Đường Dây Trợ Giúp Hỗ Trợ Cảm Xúc COVID-19 của Tiểu Bang New York (NYS) tại số 844-863-9314 hoạt động từ 8 giờ sáng đến 10 giờ tối, bảy ngày một tuần. Đường dây điện thoại có đội ngũ chuyên gia tình nguyện được đào tạo đặc biệt, những người có mặt để lắng nghe, hỗ trợ và giới thiệu khi cần.

Để biết thông tin chung về bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19), bao gồm cách bảo vệ chống lại các dấu hiệu bệnh, hãy truy cập nyc.gov/health/coronavirus hoặc cdc.gov/covid19.

Sở Y Tế NYC (NYC Health Department) có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình thay đổi.

4.8.20