

## טרויער און פארלוסט במשך דעם 19-COVID אויסבראך

א געשעעניש אזוי ווי דער קאראנאווירוס קראנקהייט 2019 (19-COVID) אויסבראך און דעם פארלוסט וואס דאס ברענגט קען צעשטערן דאס געפיל פון זיכערקייט. בשעת'ן טאן אייער חלק פון בלייבן אין דערהיים כדי אפצושטעלן די פארשפרייטונג פון דעם 19-COVID, דערשפירט איר א פארלוסט וואס איז פארבונדן מיט ארבעט, פינאנסן, סאציאלע אינטעראקציעס און פאמיליע התחייבות'ן, צווישן אנדערע זאכן. איר קענט אויך אנווערן א באקאנטן. די אלע פארלוסטן קענען זיין באטרעפיק און טראוימאטיש.

די רעאלעטעטן פון פיזישע דערווייטערונגען און איזאלאציע מיינט אז איר קענט נישט פיל און זיך אן עצה געבן מיטן טרויער ווי עס פלעגט זיין ביז אהער, אזוי ווי צו זיין מיט די באליבטע אין זייערע לעצטע טעג, פיזיש פארברענגען צייט מיט פריינט און קרובים, גיין אין בית המדרש דאווענען אדער פערזענלעך גיין אויף א לוויה. די ענדערונגען קענען זיין טראוימאטיש און קענען משפיע זיין אין דעם אופן ווי אזוי איר טרויערט. דאס קומען צו זיך וועט נעמען צייט און קען אנקומען שווער. דער דאקומענט גיט צו פארשטיין אויף וואס איר זאלט זיך רעכענען, ווי אזוי זיך אן עצה צו געבן און ווי זיך צו ווענדן נאך הילף.

### טרויער

טרויער איז א נאטירלעכן רעאקציע ווען מען פארלירט עפעס אדער איינעם וואס איז וויכטיג פאר אייך. איר קענט טרויערן די פארלוסט פון דער געוויינטלעכער טאג טעגלעכער רוטין, פיזישע סאציאלע אינטעראקציעס, א שטעלע, הכנסה אדער פילן א זיכערקייט און באווארענטקייט, און אוודאי דעם טויט פון איינעם וואס איר קענט. בעת איר טרויערט, קענט איר פילן פארשידענע ערליי סימפטאמען און רעאקציעס, וואס קענען כולל זיין:

- זיך פילן ליידיק, אפגעטעמפט, אין כעס אדער זיך פילן שולדיג.
- זיך וואונדערן אויב מ'האט געקענט נאך עפעס טון אדער מ'האט געקענט עפעס טון אנדערש.
- פיזישע רעאקציעס, אזוי ווי שוידערן, איבלן, אויסגעמאטערטקייט און א שוואכקייט
- בייזע חלומות
- זיין צעטראגן און צעחוש'ט
- זיך מוטשן צוריקצוגיין צו די נארמאלע אקטיוויטעטן

ס'איז נישטא קיין ריכטיגע וועג ווי אזוי צו טרויערן. יעדערער טרויערט אנדערש און יעדנס פארלוסט א באזונדער.

### ווי זיך אן עצה צו געבן מיט פארלוסט און טרויער

- **נעמט אן אייערע געפילן.** קומט צו זיך דורך אייער אייגענעם טעמפא. זייט געדולדיג.
- **רעדט וועגן אייער פארלוסט.** דאס וועט אייך מאכן מער באקוועם און זיך פילן ווייניגער אליין. פארבונדן זיך מיט אייערע פריינט און פאמיליע דורכן טעלעפאן, טעקסט, און אנדערע דיגיטאלע פלאטפארמעס.
- **גיט זיך אפ א דין וחשבון פון אלעס וואס גייט גוט.** שרייבט אראפ אדער דערציילט אייערע אנדערע מעלות און די בעסטע מאמענטן פון טאג.

- באקענט זיך מיט די מיטלען וואס זענען פאראן. באזוכט [nyc.gov/helpnow](https://nyc.gov/helpnow) אונטער דעם " Get Help" (באקומט הילף) טעב, צו געפונען א ליסטע פון טרעפן ארבעט, הילף מיט עסן, געזונט און מעדעצינישע הילף, ווי אויך געפיליגע שטיצע און גייסטישע זארג, צווישן אנדערע מקורות.
- פאקוסירט אויף די זאכן וואס איר קענט קאנטראלירן, צום ביישפיל, בלייבן אין דערהיים וואס מער, פאלגן די רעקאמענדירטע פיזישע דעווייטערונגען, וואשט אפט די הענט מיט זייף און וואסער, עסט געזונטע שפייזן, און האלט אן א סדר היום.
- באגרענעצט דאס אויסהערן פון דער מעדיעס איבערגעבונג וועגן COVID-19. פארלעשט די טעלעוויזיע, פארמאכט דעם קאמפיוטער און לייגט אוועק די צייטונג.
- מאכט א הפסקה. טוט עפעס וואס בארוויקט, ענערגירט אדער עפעס וואס וועט אייך שטעלן אין א גוטן געמיט.
- נעמט אן אנטייל אין דער קהילה. דער ציבור קען אויסשפרייטן א נעץ פון שטיצע. בלייבט פארבונדן דורך דיגיטאלע פלאטפארמעס.
- בעט פאר הילף אויב איר שפירט זיך איבערגעפילט.

### ווען צו בעטן הילף

צו פילן טרויעריג איז א נאטירלעכע רעאקציע צו ערענסטע פארלוסטן. אויב די הרגשות האלטן אן, אייער שטימונג פארבעסערט זיך נישט אדער ווערט ערגער, אדער איר פונקציענירט נישט און קענט נישט אויספירן אייער טאג טעגלעכער אקטיוויטעטן, בעט פאר הילף.

### וואו צו באקומען הילף

NYC Well לייגט פאר עטלעכע געזונט און עמאציאנעלע שטיצ-אפליקאציעס וואס העלפט ווי אזוי זיך אן עצה צו געבן. באזוכט דעם "App Library" (אפליקאציע ביליאטעק) ביי [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) צו טרעפן אנליין מיטלען אייך צו העלפן, ווי אזוי צו באהאנדלן אייער פיזישע און גייסטישע געזונט.

אויב איר ווערט איבערגענומען מיט סימפטאמען פון דרוק, קענט איר זיך פארבונדן מיט טרענירטע קאונסולארס ביי NYC Well, אן אומזיסטע און קאנפידענציעלע גייסטישע געזונט שטיצ-סערוויס וואס קען העלפן ניו יארקער דאס פארטראגן. NYC Well פערסאנאל געפונעך זיך 24/7 און קענען צושטעלן קורצע קאנסולטאציעס און רעקאמענדאציעס אויף אפהיט, אין מער ווי 200 שפראכן. פאר שטיצע, רופט 888-692-9355 אדער שמועסט אנליין דורך באזוכן [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell). דער NYS COVID-19 גייסטישע שטיצ-העלפליין איז 844-863-9314 אין באדינט פון 8:00 אין דער פרי ביז 10:00 ביי נאכט, זיבן טאג א וואך. דער טעלעפאן ליין איז באדינט דורך ספעציעלע טרענירטע וואלונטיר מומחים וואס זענען דארט אויסצוהערן, שטיצן און רעקאמענדירן ווען עס נייטיגט זיך.

פאר אלגעמיינער אינפארמאציע וועגן דעם קאראנאוירוס קראנקהייט (COVID-19), ווי אויך, ווי אזוי זיך צו היטן פון שאנד, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) אדער [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).