

التعامل مع الحزن على وفاة أحد الأحباء أثناء تفشي جائحة (COVID-19)

لقد غير تفشي مرض فيروس كورونا المستجد لعام 2019 (COVID-19) أشياء كثيرة حول الطريقة التي نعيش بها. إن الحاجة إلى الحفاظ على التباعد الجسدي (أو التباعد الاجتماعي) للحد من انتشار المرض تعني أن الطريقة التي نحزن بها على وفاة شخص عزيز ستكون مختلفة تمامًا عما اعتدنا عليه. ومع ذلك، يجب أن نحزن إذا أردنا المضي قدمًا في حياتنا. على الرغم من أنها قد تبدو مختلفة، إلا أنه لا تزال هناك طرق يمكننا من خلالها البقاء على تواصل وممارسة الحداد على أحبائنا.

فهم الحزن أثناء تفشي المرض

- من الطبيعي أن تشعر بمشاعر الحزن والحداد والغضب والارتباك والقلق عندما يموت شخص تعرفه. لا بأس من إدراك هذه العواطف والتعبير عنها بينما نمارس حياتنا في هذه الظروف غير المؤكدة.
- من الشائع أن تشعر بالذنب لأنك نجوت بينما لم ينج الآخرون. ليس ذنبك أنهم ماتوا وما زلت أنت على قيد الحياة.
- قد يشعر الناس بالغضب تجاه المؤسسات والحكومة بسبب الأشخاص الذين مرضوا أو ماتوا. في ظروف غير مسبوقه، من الطبيعي أن نرغب في القيام بإلقاء اللوم. كلنا نستكشف سويًا هذه الحقائق الجديدة.
- من الطبيعي أيضًا التفكير في أن مشاعر الحزن التي نعيشها لا تستحق الاهتمام عندما يتعامل الكثيرون مع الصعوبات. لا بأس في طلب المساعدة، حتى في الوقت الذي يعاني فيه الآخرون أيضًا.

الشعور بالحزن أثناء تفشي جائحة (COVID-19)

- من الصعب أن يحدث الحزن الطبيعي لأن العديد من الطقوس والشعائر المريحة لا يمكن أن تحدث في هذا الوقت.
- الشعور بالعزلة أثناء ممارسة التباعد الجسدي يمكن أن يجعل من الصعب معالجة الحزن.
- من الشائع أن نسمع أو نشعر بوجود الشخص الذي توفي، ويمكن أن يحدث ذلك بطريقة أكثر كثافة أثناء إقامتنا في المنزل.
- قد يشعر الناس بالغضب تجاه الآخرين الذين ربما لم يتبعوا التوصيات للحد من المخاطر. قد يشعرون بالغضب من الشخص الذي مات لعدم قيامه بحماية نفسه بما فيه الكفاية.
- قد يشعر الناس بالغضب لأن أحبائهم لم يتلقوا رعاية فعالة أو قد يشعرون بالغضب من المؤسسات والحكومة لعدم الاستجابة بسرعة أكبر لتفشي المرض.
- قد يشعر الناس بالذنب إذا لم يتمكنوا من زيارة الشخص أو البقاء معه قبل وفاته.

كيف يؤثر التباعد الجسدي على الحزن والشعور بالفقدان

دائمًا ما يكون الحزن لفقدان أحد الأحباء أمرًا صعبًا، وهو بالكعب أصعب عندما لا تتمكن من التجمع مع الآخرين الذين يمارسون الحداد. من المهم أن نتذكر أن التباعد الجسدي لا يعني العزلة الاجتماعية. لا يزال بإمكاننا التواصل مع الآخرين للحصول على الدعم وتغيير طقوس الحزن لإدخال الشعور بالراحة على أنفسنا وأحبائنا.

يمكنك توقع الشعور بالقلق والحزن المتزايد في هذه الظروف لأن التباعد الجسدي يقيد أو يلغي قدرتنا على القيام بما يلي:

- زيارة أحبائنا الذين يحتضرون
- حضور تجمعات طقوس تكريم ذكرى الفقيد
- الالتزام بإقامة الشعائر الدينية
- دعم الأصدقاء وأفراد الأسرة شخصيًا

لا بأس من الشعور بالاستياء. الغضب والإحباط من العواطف الطبيعية التي يجب أن تمر بها في هذا الوقت. من المهم التعرف على هذه المشاعر واستخدام أدوات صحية للتعامل معها.

التعامل مع فقدان أثناء ممارسة التباعد الجسدي

تذكر، لا يزال بإمكاننا التواصل مع بعضنا البعض أثناء ممارسة التباعد الجسدي. من الشائع أن ترغب في عزل نفسك عندما تحزن ولكن من المهم أن تبقى على اتصال بأصدقائك وعائلتك بأي طريقة ممكنة.

- تواصل مع أحبائك عن طريق الاتصال الهاتفي أو الرسائل النصية أو عن طريق الدردشة عبر الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي

- فُم بإنشاء مجموعة افتراضية لإحياء ذكرى الفقيد أو تكريمه
- فُم بإنشاء منشور تذكاري على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن مشاركته مع الأصدقاء المقربين والعائلة
- خطط للقيام بفاعلية تذكارية شخصياً عندما لا تكون إرشادات التباعد الجسدي قيد التطبيق

إقامة الجنازات ومراسم الدفن وإحياء الذكرى عبر البث الحي

- إذا كان البث الحي لحدث تذكاري أو طقوس متاحاً (في حين لا يزال بإمكانك ممارسة التباعد الجسدي)، فقد يساعدك ذلك على الشعور بالتواصل والراحة.
- تذكر استخدام التكنولوجيا بطريقة محترمة. إذا كان البث الحي أو عبر الفيديو متاحاً لك، فتأكد من احترام حدود الأصدقاء والأحباء واطلب الإذن قبل مشاركة الفيديو أو الوصول المباشر إلى البث الحي مع الآخرين.

مساعدة أولئك الذين عانوا من فقدان

- أطمئن عليهم من خلال الاتصال الهاتفي أو الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني أو عبر دردشة الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي. حتى إذا لم يرد الشخص، فسيعرف أنك موجود لدعمه.
- اتخذ إجراءً دون أن يُطلب منك ذلك. في كثير من الأحيان عندما يكون الناس في قلب الأزمة، لا يعرفون ماذا يطلبون. كن مبدعاً فيما يتعلق بما يمكنك القيام به لأجل الناس. إذا لم تكن مريضاً ولا تعاني من أي أعراض، فُم بتوصيل الطعام أو البقالة مع الحفاظ على مسافة آمنة، أو إرسال طرداً بالاحتياجات الأساسية أو فُم بالتسوق عبر الإنترنت لإرسال أشياء.

طلب الدعم والمساعدة المهنية

- خدمات المواساة متوفرة. يقدم العديد من مقدمي الخدمات خدماتهم عبر الهاتف أو من خلال الدردشة عبر الفيديو.
- استفسر لدى المجتمعات الدينية حول توفر الخدمات والدعم عبر الإنترنت.
- إذا لم تكن متأكدًا من المكان الذي تلجأ إليه للحصول على مساعدة مهنية، فيمكن لخدمة (NYC Well) تقديم الدعم والإحالات لمن يعانون من الحزن والفقدان. فُم بزيارة الرابط nyc.gov/nycwell أو اتصل برقم الهاتف 888-692-9355.

للحصول على معلومات عامة عن مرض (COVID-19)، بما في ذلك كيفية الحماية من وصمة العار، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/coronavirus أو cdc.gov/covid19.

4.4.20 قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.