

رویارویی با مسئله سوگواری برای عزیزان درگذشته در طول دوره شیوع COVID-19

بیماری ویروس کرونا 2019 (COVID-19) بسیاری از جنبه های زندگی ما را تغییر داده است. نیاز به رعایت فاصله گذاری فیزیکی (یا فاصله گذاری اجتماعی) برای کاستن از انتشار بیماری بدین معنی است که سوگواری ما برای عزیزان درگذشته با آنچه که در گذشته به آن عادت داشتیم، فرق خواهد کرد. اما در هر حال برای بازگشتن به زندگی خود به این سوگواری نیاز داریم. شاید از لحاظ ظواهر و روش متفاوت باشد اما راه هایی برای حفظ ارتباط و سوگواری عزیزان وجود دارد.

درک سوگواری در طول دوران شیوع بیماری

- وقتی یک شخص آشنا فوت می کند طبیعی است که حس داغداری، یاس، عصبانیت، پریشانی و اضطراب به سراغ شما بیاید. در این دوره شرایط مبهم و غیرقطعی، اشکالی ندارد که این احساسات را به رسمیت شناخته و آنها را نشان دهیم.
- احساس گناه کردن بخاطر اینکه مشکلی برای سلامتی شما پیش نیامده اما برخی دیگر درگذشته اند امری عادی است. این تقصیر شما نیست که آنها فوت کرده اند و شما زنده مانده اید.
- مردم ممکن است به خاطر بیماری یا فوت دیگران از دست سازمانها و دولت عصبانی باشند. این شرایط بی سابقه است بنابراین طبیعی است که بخواهیم نهاد یا مرجعی را تقصیرکار بدانیم. ما همه با هم در حال رویارویی با این شرایط و واقعیت های جدید هستیم.
- ضمناً طبیعی است که فکر کنیم با وجود این همه مردمی که با دشواری روبرو هستند، حس داغداری ما شایسته اهمیت و توجه نیست. هیچ اشکالی ندارد که کمک بخواهیم، حتی اگر دیگران با مشکل روبرو باشند.

تجربه سوگواری در طول دوره شیوع COVID-19

- سوگواری معمول شاید در این برهه از زمان دشوار باشد چون که بسیاری از آیین ها و مراسم تسلی بخش را نمی توان اجرا کرد.
- احساس انزوا کردن در حین رعایت فاصله گذاری فیزیکی می تواند سوگواری را سخت تر کند.
- شنیدن صدا یا حس کردن حضور فردی که درگذشته عادی است و وقتی که خانه هستیم، این موضوع شاید تشدید شود.
- مردم شاید از دست کسانی که توصیه ها را برای کاستن از ریسک اجرا نکرده اند عصبانی شوند. آنها شاید از دست شخصی که به دلیل عدم محافظت کافی از خود درگذشته است عصبانی شوند.
- مردم شاید به این خاطر عصبانی شوند که عزیز آنها مراقبت های موثری دریافت نکرده و یا بخاطر اینکه سازمانها و دولت سریعتر از این به شیوع بیماری واکنش نشان ندادند، از دست آنها عصبانی باشند.
- افراد شاید بخاطر اینکه نتوانسته اند پیش از درگذشت یک شخص دیگر به دیدن او بروند یا با او باشند احساس گناه بکنند.

فاصله گذاری فیزیکی چه اثری بر سوگواری دارد

سوگواری بخاطر از دست دادن عزیزان همیشه سخت است اما حالا که نمی توان با دیگران که در این غم شریک هستند دور هم جمع شد، سختی آن بیشتر می شود. بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم، فاصله گذاری فیزیکی به معنی انزوای اجتماعی نیست. ما هنوز می توانیم برای حمایت و پشتیبانی با دیگران در ارتباط باشیم و مراسم و آیین ها را با تغییراتی برای تسلی خود و عزیزان مان اجرا کنیم.

می توانید انتظار داشته باشید که در این شرایط و با محدود شدن توانایی ما در انجام کارهای زیر یا ممنوعیت انجام آنها به دلیل فاصله گذاری فیزیکی، احساس اضطراب و غم بیشتری بکنیم:

- دیدار با عزیزان در گذشته
- برگزاری مراسم یادبود
- اجرای مراسم و آیین های مذهبی
- حمایت شخصی و حضوری از دوستان و اعضای خانواده

ناراحت بودن اشکالی ندارد. احساس عصبانیت و درماندگی کردن در این شرایط طبیعی است. بسیار مهم است که این احساسات را به رسمیت بشناسیم و برای کنترل آنها از ابزارهای سلامتی بخش استفاده کنیم.

کنار آمدن با درگذشت عزیزان در عین رعایت فاصله گذاری فیزیکی

به یاد داشته باشید که در عین رعایت فاصله گذاری فیزیکی هنوز می توانیم با دیگران ارتباط بگیریم. طبیعی که بخواهید موقع سوگواری تنها باشید اما بسیار مهم است که به هر ترتیب ممکن ارتباط خود را با دوستان و خانواده حفظ کنید.

- از طریق تماس تلفنی، ارسال تکست یا با ویدیو چت و رسانه های اجتماعی احوال عزیزان خود را جویا شوید
- مراسم یادبود گروهی را به شکل مجازی ترتیب دهید
- مراسم یادبود را در رسانه های اجتماعی برگزار کنید تا بتوان آنها را با دوستان نزدیک و خانواده به اشتراک گذاشت
- مراسم یادبود حضوری را برای زمانی بگذارید که مقررات فاصله گذاری فیزیکی برداشته شده باشند

پخش زنده اینترنتی مراسم ختم، خاکسپاری و یادبود

- در صورت امکان آیین ها و مراسم یادبود را بصورت زنده در اینترنت پخش کنید (در عین رعایت فاصله گذاری فیزیکی)، این کار می تواند به شما کمک کند تا حس کنید در کنار دیگران هستید و تسلی بیابید.
- به یاد داشته باشید که به شیوه ای احترام آمیز از تکنولوژی استفاده کنید. اگر امکان پخش زنده اینترنتی یا پخش ویدیویی را دارید، لطفاً حتماً حد و مرزها و احترام دوستان و عزیزان را حفظ کنید و پیش از اشتراک گذاری ویدیوها یا دادن دسترسی پخش زنده به دیگران از آنها اجازه بگیرید.

کمک به کسانی که عزیزان خود را از دست داده اند

- از طریق تماس تلفنی، ارسال تکست، ایمیل یا با ویدیو چت و رسانه های اجتماعی احوال آنها را جویا شوید. حتی اگر پاسخ شما را ندهند، می دانند که از آنها حمایت می کنید.
- بدون اینکه کسی از شما درخواست کند دست به عمل بزنید. اغلب اوقات افرادی که در شرایط بحرانی هستند نمی دانند چه تقاضایی بکنند. با خلاقیت خود راه هایی برای کمک به افراد پیدا کنید. اگر بیمار نیستید و هیچ علامتی ندارید، با رعایت فاصله مطمئن غذا یا خواربار به دست آنها برسانید، یک بسته هدیه برای بفرستید، یا برایشان اینترنتی خرید کنید.

دریافت کمک و حمایت های حرفه ای

- خدمات کمک در زمینه سوگواری موجود است. بسیاری از کارشناسان و مراکز خدمات خود را تلفنی یا از طریق ویدیو چت ارائه می کنند.
- برای آگاهی از خدمات و حمایت های اینترنتی موجود با مراکز دینی و مذهبی هم تماس بگیرید.
- اگر نمی دانید برای دریافت کمک های حرفه ای به کجا مراجعه کنید، NYC Well می تواند خدمات حمایتی و ارجاع را برای افراد داغدار ارائه نماید. به وبسایت nyc.gov/nycwell مراجعه کرده یا با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات کلی در مورد بیماری ویروس کرونا (COVID-19) 2019، شامل چگونگی محافظت از خود در برابر بدنامی اجتماعی به nyc.gov/coronavirus یا cdc.gov/covid19 مراجعه کنید.