

Διαχείριση της θλίψης για τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου κατά τη διάρκεια της έξαρσης της νόσου COVID-19

Η έξαρση της νόσου κορωνοϊού 2019 (COVID-19) έχει αλλάξει πολλά πράγματα στον τρόπο ζωής μας. Η ανάγκη διατήρησης σωματικής απόστασης (ή κοινωνικής απόστασης) για τη μείωση της εξάπλωσης της νόσου σημαίνει ότι ο τρόπος που θρηνούμε για τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου θα είναι πολύ διαφορετικός από αυτόν που ξέραμε έως τώρα. Ναι, πρέπει να θρηνήσουμε εάν θέλουμε να προχωρήσουμε με τη ζωή μας. Παρόλο που τα πράγματα μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, υπάρχουν ακόμα τρόποι με τους οποίους μπορούμε να μείνουμε σε επαφή και να θρηνήσουμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Κατανοώντας τη θλίψη κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας

- Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε αισθήματα θλίψης, λύπης, θυμού, σύγχυσης και άγχους όταν κάποιος που ξέρουμε πεθαίνει. Δεν πειράζει να αναγνωρίζουμε και να εκφράζουμε αυτά τα συναισθήματα, καθώς περνούμε αυτές τις καταστάσεις αβεβαιότητας.
- Είναι συχνό φαινόμενο να αισθάνεστε ένοχοι που επιβιώσατε ενώ άλλοι όχι. Δεν φταίτε εσείς που πέθαναν ενώ εσείς είστε ζωντανοί.
- Οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν θυμό προς τους θεσμούς και την κυβέρνηση για τα άτομα που έχουν αρρωστήσει ή πεθάνει. Σε πρωτόγνωρες περιστάσεις, είναι φυσικό να θέλουμε να ρίξουμε το φταίξιμο κάπου. Όλοι περνάμε αυτή τη νέα πραγματικότητα μαζί.
- Είναι επίσης φυσιολογικό να πιστεύουμε ότι τα δικά μας αισθήματα θλίψης δεν αξίζουν προσοχή, όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες τόσοι πολλοί άνθρωποι. Δεν πειράζει να ζητήσετε βοήθεια, ακόμη κι αν υπάρχουν και άλλοι που παλεύουν.

Βιώνοντας τη θλίψη κατά τη διάρκεια της έξαρσης της νόσου COVID-19

- Είναι δύσκολο να εκδηλωθεί φυσιολογική θλίψη, γιατί πολλές τελετές και τελετουργίες που μας ανακουφίζουν δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν αυτή την περίοδο.
- Το αίσθημα απομόνωσης κατά την εφαρμογή της σωματικής απόστασης μπορεί να δυσκολέψει την επεξεργασία της θλίψης.
- Είναι συχνό φαινόμενο να ακούμε ή να νιώθουμε την παρουσία κάποιου που έχει πεθάνει, κι αυτό μπορεί να είναι ακόμη πιο έντονο όταν μένουμε στο σπίτι.
- Οι άνθρωποι νιώθουν θυμό προς τους άλλους που μπορεί να μην έχουν ακολουθήσει τις συστάσεις για τη μείωση του κινδύνου. Μπορεί να νιώθουν θυμό προς το άτομο που πέθανε γιατί δεν προστάτεψε αρκετά τον εαυτό του.
- Οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν θυμό που το αγαπημένο τους πρόσωπο δεν έλαβε αποτελεσματική φροντίδα ή να νιώθουν θυμό προς τους θεσμούς και την κυβέρνηση που δεν ανταποκρίθηκαν πιο γρήγορα στην πανδημία.
- Οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν ένοχοι εάν δεν είχαν καταφέρει να επισκεφτούν ή να περάσουν χρόνο με το αγαπημένο τους πρόσωπο πριν τον θάνατό του.

Πώς επηρεάζει η σωματική απόσταση τη θλίψη και την απώλεια

Ο θρήνος για την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι πάντα δύσκολος, πόσο μάλλον όταν δεν έχουμε τη δυνατότητα να βρεθούμε στον ίδιο χώρο με άλλους που θρηνούν. Είναι σημαντικό να

Θυμόμαστε ότι η σωματική απόσταση δεν σημαίνει κοινωνική απομόνωση. Μπορούμε ακόμα να έρθουμε σε επαφή με άλλους για υποστήριξη και να αλλάξουμε τις τελετουργίες θρήνου για να ανακουφίσουμε τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας.

Μπορείτε να περιμένετε να νιώσετε αυξημένο άγχος και λύπη σε αυτές τις συνθήκες, καθώς η σωματική απόσταση περιορίζει ή αποκλείει τη δυνατότητά μας:

- να επισκεφτούμε αγαπημένα πρόσωπα που πεθαίνουν,
- να τιμήσουμε τους θανόντες παρευρισκόμενοι σε συγκεντρώσεις τελετών για εκείνους,
- να παρακολουθήσουμε θρησκευτικές λειτουργίες,
- να στηρίξουμε αυτοπροσώπως φίλους και μέλη της οικογένειας,

Δεν πειράζει να νιώθουμε αναστάτωση. Ο θυμός και η αγανάκτηση είναι φυσιολογικά αισθήματα που μπορεί να νιώθουμε αυτή την περίοδο. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε αυτά τα συναισθήματα και να χρησιμοποιούμε υγιείς μηχανισμούς για να τα διαχειριστούμε.

Αντιμετωπίζοντας την απώλεια διατηρώντας σωματική απόσταση

Να θυμάστε ότι μπορούμε ακόμα να έρθουμε σε επαφή με άλλους, διατηρώντας ταυτόχρονα σωματική απόσταση. Είναι συχνό φαινόμενο να θέλετε να απομονωθείτε όταν θρηνείτε, αλλά είναι σημαντικό να παραμείνετε σε επαφή με τους φίλους και την οικογένειά σας, με όποιον τρόπο μπορείτε.

- Επικοινωνήστε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα χρησιμοποιώντας τηλέφωνο, γραπτό μήνυμα ή βιντεοκλήση ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Οργανώστε εκδηλώσεις μνήμης ή μνημόσυνα μέσω ίντερνετ.
- Δημιουργήστε μνημόσυνο/μνημονεύσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπου μπορούν να συμμετάσχουν στενοί φίλοι και οικογένεια.
- Σχεδιάστε ένα μνημόσυνο/μνημόνευση με φυσική παρουσία μετά την άρση των μέτρων σωματικής απόστασης.

Ζωντανή μετάδοση κηδειών, ταφών και μνημόσυνων

- Εάν υπάρχει η δυνατότητα ζωντανής μετάδοσης μιας εκδήλωσης ή μιας τελετής μνήμης (με ταυτόχρονη δυνατότητα διατήρησης σωματικής απόστασης), αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε επαφή και παρηγοριά.
- Να θυμάστε να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία με σεβασμό. Εάν είναι διαθέσιμη για εσάς η δυνατότητα ζωντανής μετάδοσης ή βίντεο, φροντίστε να σεβαστείτε τα όρια των φίλων και των αγαπημένων προσώπων και ζητήστε την άδειά τους πριν μοιραστείτε βίντεο ή ζωντανή μετάδοση με άλλους.

Βοήθεια σε αυτούς που έχουν βιώσει απώλεια

- Επικοινωνήστε χρησιμοποιώντας τηλέφωνο, γραπτό μήνυμα ή βιντεοκλήση ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ακόμα κι αν το άτομο δεν απαντήσει, θα ξέρει ότι είστε εκεί για να το στηρίξετε.
- Αναλάβετε δράση χωρίς να σας ζητηθεί. Συχνά, όταν οι άνθρωποι είναι εν μέσω μιας κρίσης, δεν ξέρουν τι να ζητήσουν. Να είστε δημιουργικοί ως προς αυτά που μπορείτε να κάνετε για τους άλλους. Εάν δεν είστε άρρωστοι και δεν έχετε συμπτώματα, πάτε τους φαγητό ή ψώνια, διατηρώντας ασφαλή απόσταση, στείλτε ένα πακέτο φροντίδας ή κάντε αγορές μέσω ίντερνετ για να τους στείλετε πράγματα.

Αναζητώντας στήριξη και επαγγελματική βοήθεια

- Υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες πένθους. Πολλοί πάροχοι προσφέρουν τις υπηρεσίες τους μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσης.
- Απευθυνθείτε σε ενορίες για να μάθετε σχετικά με τις υπηρεσίες και τη στήριξη μέσω ίντερνετ που παρέχουν
- Εάν δεν είστε σίγουροι πού να απευθυνθείτε για επαγγελματική βοήθεια, το NYC Well μπορεί να παράσχει στήριξη και παραπομπές για τα άτομα που βιώνουν θρήνο και απώλεια. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/nycwell ή καλέστε το 888-692-9355.

Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19 όπως, μεταξύ άλλων, την προστασία από τον σιγματισμό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/coronavirus ή cdc.gov/covid19.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση. 4.4.20