

ניהול יגון על מותם של אדם אהוב במהלך התפרצות של COVID-19

מחלת הקורונה 2019, COVID-19, שהתפרצה, שינתה הרבה דברים על הדרך שבה אנו חיים. הצורך לשמור על התרחקות פיזית (או התרחקות חברתית) כדי לצמצם את התפשטות של המחלה פירושה שהדרך בה אנו מתאבלים על מותו של אדם אהוב תהיה שונה מאוד ממה שאנו רגילים בו. ובכל זאת עלינו להתאבל אם עלינו להמשיך בחיינו. למרות שזה עשוי להיראות שונה, יש עדיין דרכים שאנו יכולים להישאר מחוברים ולהתאבל על האהובים שלנו.

הבנת היגון במהלך התפרצות

- זה נורמלי לחוות תחושות של עצבות, צער, בלבול, וחרדה כשמישהו שאתה מכיר מת. זה בסדר להכיר ולבטא רגשות אלה בזמן שאנחנו מנווטים בנסיבות לא בטוחים.
- זה מקובל להרגיש אשם ששרדת בזמן שאחרים לא. זו לא אשמתך שהם מתו ואתה עדיין בחיים.
- אנשים עלולים לחוש כעס כלפי מוסדות וממשלה על האנשים שחלו או מתו. בנסיבות חסרות תקדים, זה טבעי לרצות להאשים. כולנו מנווטים במציאות החדשה הזאת יחד.
- זה גם נורמלי לחשוב שרגשות היגון שלנו אינם ראויים לתשומת לב כאשר כל כך הרבה מתמודדים עם קשיים. זה בסדר לבקש עזרה אפילו כאשר אחרים גם נאבקים.

חשים יגון במהלך התפרצות COVID-19

- קשה להתאבל באופן נורמלי משום שטקסי ניחומים רבים ומנהגים דתיים לא יכולים להתרחש בשלב זה.
- להרגיש מבודד בזמן התרחקות פיזית יכול להקשות על תהליך היגון.
- מקובל לשמוע או להרגיש נוכחות של מישהו שמת, וזה יכול להיות אפילו יותר אינטנסיבי בזמן שאנחנו נשארים בבית.
- אנשים עלולים לחוש כעס כלפי אחרים שיתכן שלא נהגו לפי ההמלצות כדי להפחית את הסיכון. הם עלולים להרגיש כעס על האדם שמת על כך שלא הגן על עצמו מספיק.
- אנשים עלולים לחוש כעס שיקיריהם לא קיבלו טיפול יעיל, או להרגיש כעס על מוסדות הממשלה שלא הגיבו מהר יותר להתפרצות.
- אנשים עלולים להרגיש אשמים אם הם לא יוכלו לבקר או להיות עם האדם לפני מותם.

איך התרחקות פיזית משפיעה על יגון ואובדן

להתאבל על אובדן של אדם אהוב תמיד קשה, וכל שכן מבלי היכולת להתאסף עם אחרים שמתאבלים. חשוב לזכור כי התרחקות פיזית אינה מתכוונת לבידוד חברתי. אנחנו עדיין יכולים להתחבר עם אחרים לתמיכה ולשנות טקס האבלים כדי לנחם את עצמנו ואת יקירינו.

אתה יכול לצפות להרגיש חרדה ועצבות מוגברת בנסיבות אלה, כאשר התרחקות פיזית מגבילה או מבטלת את יכולתנו ל:

- בקר את יקירים שמתים
- כבד מפגשים לטקסי זיכרון
- ציית למנהגי דת
- תמוך בחברים ובבני משפחה באופן אישי

זה בסדר לרגוז. כעס ותסכול הם רגשות טבעיים לחוות בתקופה הזו. חשוב להכיר בתחושות אלו ולהשתמש בכלים ששומר על הבריאות לניהולם.

התמודדות עם אובדן בעת הנהגת התרחקות פיזית

תזכור, שאנחנו עדיין יכולים להתחבר אחד עם השני תוך כדי הנהגת התרחקות פיזית. זה מקובל לרצות לבודד את עצמך כאשר אתה מתאבל אבל חשוב להישאר מחובר לחברים ולמשפחה שלך בכל דרך שתוכל.

- בדוק עם יקירים על-ידי חיוג, הודעות טקסט או באמצעות צ'אט וידאו או מדיה חברתית
- לנהל קבוצה וירטואלית לזיכרון או הנצחה
- ליצור זכרונות בתקשורת חברתית שניתן לשתף עם חברים ומשפחה קרובים
- תכנן יום זיכרון באופן אישי לאחר שהרחקת הפיזית ייגמר

שידורים חיים של לוויות, קבורות וימי זכרון

- אם קיים אפשרות לשדר חי את מנהגי הדת או טכס זיכרון (בעודך מסוגל לתרגל התרחקות פיזית), זה עשוי לעזור לך להרגיש מחובר ומנוחם.
- זכור להשתמש בטכנולוגיה בצורה מכובדת. אם שידור חי או וידאו זמין לך, ודא לכבד את גבולות החברים והאהובים ולבקש רשות לפני שיתוף וידאו או שידור חי עם אחרים.

לעזור לאלה שעברו אובדן

- בדוק ע"י צלצול, הודעות, דואר אלקטרוני או באמצעות צ'אט וידאו או מדיה חברתית. גם אם האדם אינו מגיב, הם יידעו שאתה שם כדי לתמוך בהם.
- נקוט פעולה מבלי שתתבקש. לעתים קרובות כשאנשים נמצאים באמצע משבר הם לא יודעים על מה לבקש. תהיה יצירתי על מה שאתה יכול לעשות למען הזולת. אם אתה לא חולה ואין לך סימפטומים, תוריד מזון או מצרכים תוך שמירה על מרחק, שלח חבילת טיפול או קנה בחנות מקוון כדי לשלוח פריטים.

חיפוש תמיכה ועזרה מקצועית

- שירותי שכול זמינים. ספקים רבים מציעים את שירותיהם באמצעות טלפון או צ'אט וידאו.

- לבדוק עם קהילות אמונה על שירותים ותמיכה מקוונים. אם אינך בטוח היכן לפנות לקבלת עזרה מקצועית, NYC Well יכול לספק תמיכה והפניות לאלה שחווים יגון ואובדן. בקר nyc.gov/nycwell או צלצל ל-888-692-9355.

למידע כללי על מחלת הקורונה 2019, COVID-19, כולל כיצד להגן מפני סטיגמה, בקר nyc.gov/coronavirus ו-cdc.gov/covid19.

מחלקת הבריאות של ניו יורק עשויה לשנות המלצות ככל שהמצב מתפתח. 4.4.20