

## **Gestire un lutto per la morte di una persona cara durante l'epidemia da COVID-19**

L'epidemia da coronavirus 2019 (COVID-19) ha cambiato molte cose relative al nostro modo di vivere. L'esigenza di mantenere un distanziamento fisico (o distanziamento sociale) per ridurre la diffusione della malattia significa che il modo in cui soffriamo per la perdita di una persona cara sarà molto diverso rispetto al passato. Eppure dobbiamo soffrire se vogliamo continuare a vivere. Anche se in apparenza può sembrare diverso, ci sono molti modi per restare in contatto e piangere la perdita delle persone care.

### **Comprensione del dolore durante un'epidemia**

- È normale provare sentimenti come dolore, tristezza, rabbia, confusione e ansia quando qualcuno che conosciamo viene a mancare. È giusto riconoscere ed esprimere queste emozioni mentre viviamo in questo periodo così incerto.
- È normale sentirsi colpevoli per essere sopravvissuti, mentre altre persone non ce l'hanno fatta. Non è colpa tua se loro sono morte e tu sei ancora vivo.
- Le persone possono provare un sentimento di rabbia verso le istituzioni e il governo a causa delle persone che si sono ammalate o sono morte. In circostanze senza precedenti, è naturale voler trovare dei colpevoli. Ci troviamo tutti insieme in questa nuova realtà.
- È inoltre normale pensare che i nostri sentimenti di dolore non siano degni di attenzione quando così tante persone stanno attraversando momenti di difficoltà. Va bene chiedere aiuto, anche mentre gli altri stanno lottando.

### **Il lutto durante l'epidemia da COVID-19**

- È difficile che il dolore si manifesti in modo normale, dato che non è possibile celebrare molti riti e rituali funebri.
- Sentirsi isolati durante il distanziamento fisico può rendere più difficile l'elaborazione del lutto.
- È normale sentire o avvertire la presenza di qualcuno che è mancato, e questa sensazione può essere ancora più intensa quando siamo a casa.
- Le persone possono provare rabbia verso altri che non hanno seguito le raccomandazioni per ridurre il rischio. Possono sentirsi arrabbiati con la persona che è mancata per non averla protetta abbastanza.
- Le persone possono essere arrabbiate in quanto i loro cari non hanno ricevuto un'assistenza adeguata o essere arrabbiate con le istituzioni e il governo per non avere contrastato più rapidamente l'epidemia.
- Le persone possono sentirsi colpevoli se non sono state in grado di fare visita o di essere state accanto alla persona prima della sua scomparsa.

### **Come il distanziamento fisico influisce sul lutto e sulla perdita**

La sofferenza per la perdita di una persona cara è sempre difficile, ma lo è ancora di più quando non è possibile riunirsi con gli altri che soffrono come noi. È importante ricordare che il distanziamento fisico non significa isolamento sociale. Possiamo ancora connetterci con gli altri per sostenerli e modificare questi rituali per poterci fare coraggio e aiutarci reciprocamente.

Puoi prevedere di avvertire più ansia e tristezza in queste circostanze dato che il distanziamento fisico limita o elimina la nostra capacità di:

- visitare i nostri defunti
- riunirsi per i riti di commemorazione
- aderire all'osservanza religiosa
- sostenere gli amici e i membri della famiglia di persona

va bene essere tristi. La rabbia e la frustrazione sono emozioni naturali che si provano in questi momenti. È importante riconoscere questi sentimenti e adottare strumenti salutari per gestirli.

### **Superare la perdita durante il distanziamento fisico**

Ricorda, possiamo essere comunque connessi l'uno all'altro anche durante il distanziamento fisico. È normale volersi isolare quando si soffre, ma è anche importante restare in contatto con gli amici e con la famiglia in tutti i modi possibili.

- Resta in contatto con le persone care con una telefonata, con gli sms o con la video chat o i social media.
- Organizza gruppi virtuali per il ricordo e la commemorazione.
- Crea ricordi sui social media che possano essere condivisi con gli amici più intimi e la famiglia.
- Pianifica una commemorazione di persona quando le linee guida sul distanziamento fisico non saranno più in vigore.

### **Funerali, sepoltura e commemorazione in livestreaming**

- Se è disponibile un evento o un rito di commemorazione in livestreaming (mentre è ancora in vigore il distanziamento fisico), questo può contribuire a farti sentire connesso e confortato.
- Ricordati di usare la tecnologia in modo rispettoso. Se il livestreaming o il video sono disponibili, accertati di rispettare i limiti degli amici e delle persone care e chiedi il permesso prima di condividere video o l'accesso livestream con altri.

### **Aiutare coloro che hanno subito una perdita**

- Resta in contatto con una telefonata, un sms, un'e-mail o una video chat o i social media. Anche se la persona non risponde, sapranno che sei lì per supportarli.
- Agisci senza che ti venga chiesto. Spesso quando le persone sono nel mezzo di una crisi, non sanno cosa chiedere. Sii creativo rispetto a quanto puoi fare per le altre persone. Se non sei malato e non hai sintomi, porta del cibo o la spesa mantenendo una distanza di sicurezza, invia un pacco regalo o fai acquisti on line da inviare.

### **Cercare supporto e aiuto professionale**

- Sono disponibili i servizi per assistenza in caso di lutto. Molti fornitori offrono servizi per telefono o video chat.
- Controlla nelle comunità di fedeli i servizi e il supporto online.
- Se non sei sicuro di dove chiedere un aiuto professionale, NYC Well può fornire supporto e riferimenti per le persone che hanno subito un lutto. Visita [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) o chiama 888-692-9355.

Per informazioni generali sul COVID-19, oltre a come difendersi dai pregiudizi, visita [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

**Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.** 4.4.20