

COVID-19 疫情爆发期间 应对失去亲人之痛

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 的爆发在许多方面改变了我们的生活方式。为减缓疾病传播而在人与人之间保持实际距离（或曰社交距离）的做法，意味着我们为亲人逝去而表达哀痛的方式也将与以往大不相同。然而，倘若我们希望自己的生活继续下去，就必须经历并走出悲伤哀痛。尽管看起来或有所不同，但我们仍然可以通过多种方式保持联系并哀悼亲人。

理解疫情爆发期间的悲伤

- 在自己认识的人去世时感到悲痛、伤心、愤怒、困惑和焦虑是正常的。调整自己应对充满不确定性的形势过程中，意识到并表达出这些情绪是非常恰当的。
- 对于斯人已逝而自己存活感到内疚，是常见反应。他人逝去，您还健在，并非您的错。
- 对于患病或亡故者，人们可能会迁怒于机构和政府。史无前例的境况中，怪罪和追咎他人是自然反射。我们都一样，都在探索这些新的现实。
- 认为那么多人面对困难时，我们的悲痛情绪不值一提，也是正常的想法。即使别人也在苦苦挣扎，我们寻求帮助，也是合情合理的。

COVID-19 爆发期间经历悲痛

- 由于许多抚慰性仪式和礼节目前都无法展开，常态的悲痛表达很难发生。
- 践行保持实际间距的同时感觉孤立隔绝，也会使应对悲痛变得更加困难。
- 听到或感到已故者现身是常有情况，在我们都待在家里的时下，这种情况可能更为加剧。
- 人们可能对未遵循降低风险建议的他人感到愤怒，对由于未能充分保护自己而亡故的人感到生气。
- 人们可能为自己的亲人没得到有效照顾而感到生气，或者对机构和政府应对疫情行动不够迅捷而感觉愤慨。
- 倘若不能在亲人临终前探视或陪伴，人们还会因此感到内疚。

保持实际间距何以影响失与痛

失去亲人的痛苦永远是尖厉的，无法与其他伤逝者一同哀悼的情况下愈发如此。保持实际间距并不意味着与世隔绝，牢记这一点至关重要。我们依然可以与他人保持联系，寻求支持，调整致哀仪式，安慰自己亦抚慰亲人。

您可以预期自身的焦虑感和悲伤感在这些情况下将会加剧，因为保持实际社交间距会限制或消除我们的下列能力：

- 临终探视
- 举办追悼仪式等纪念活动
- 遵守宗教礼仪
- 亲自现身予朋友及家人以支持

感觉心烦意乱是可以理解的，愤怒和沮丧是此时自然要经历的情绪。重要的是要意识到这些感觉，并以健康的工具来管理这些情绪。

保持实际距离的同时应对失去亲人

请牢记，践行保持实际间距准则时，我们仍然可以彼此保持联系。伤痛时想独自躲起来是常见反应，然而重要的是，要以任何可行的方式与朋友和家人保持联系。

- 打电话，发短信，或通过视频聊天或社交媒体，与亲人保持联系
- 以虚拟的形式举办集体追思或纪念活动
- 在社交媒体上创建可与密友及家人共享的纪念空间
- 筹划在保持实际间距建议解除时举办人们亲自出席的纪念活动

直播葬礼、安葬仪式和纪念活动

- 如果有条件现场直播纪念活动或仪式（在仍能遵守保持实际间距建议的前提下），这或许能帮助您感到与他人保持着联系，并感到欣慰。
- 切记以尊重他人的方式运用技术。如果您可以使用直播或视频，请务必尊重朋友和亲人的界限，并在与他人共享视频或直播访问权限之前征求亲友的许可。

帮助痛失亲人者

- 打电话、送简讯、寄电子邮件，或通过视频聊天或社交媒体，问候一下对方。即使对方没有响应，他们也会知道您会随时支持他们。
- 主动采取行动。人们身处危机中时，通常不知道该求助什么。发挥您的创造力，想想自己能为他们做些什么。如果您没有生病，也没有任何症状，可以在保持安全距离的情况下为危难中人送去食物或生活用品，送上护理包，或是在线购物，送货上门。

寻求支持及专业帮助

- 丧憾服务是有所提供的，许多供货商都通过电话或视频聊天提供服务。
- 与信仰社区联系，以获取有关在线服务和支持的信息。
- 如果您不确定何处寻求专业帮助，NYC Well（NYC 迎向健康）可以为痛失亲人的人士提供支持和服务转介。访问 nyc.gov/nycwell 或致电 888-692-9355。

如需获得有关 COVID-19 的一般信息，包括如何防止污名化，请访问 nyc.gov/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。