

Pangangasiwa sa Pighati sa Pagpanaw ng isang Mahal sa Buhay sa Panahon ng Biglang Paglitaw ng COVID-19

Binago ng biglang paglitaw ng karamdamang coronavirus 2019 (COVID-19) ang maraming bagay tungkol sa paano tayo namumuhay. Ibig sabihin ng pangangailangan na panatilihin ang pisikal na paglayo sa mga tao (o paglayo sa mga tao) upang bawasan ang pagkalat ng karamdaman na ang paraan sa pamimighati natin sa pagpanaw ng isang mahal sa buhay ay magiging ibang iba sa nakasanayan natin. Gayunman, dapat tayong mamighati kung gusto nating magpatuloy sa ating mga buhay. Bagaman mukhang iba ito, may mga paraan pa rin na maaari tayong manatiling nakikipag-ugnayan at magdalamhati sa ating mga mahal sa buhay.

Pag-unawa sa pighati sa panahon ng isang biglang paglitaw ng sakit

- Normal na makaranas ng pighati, lungkot, galit, pagkalito at pagkabalisa kapag ang isang kilala mo ay pumanaw. OK na kilalanin at ipahayag ang mga damdaming ito habang hinaharap natin ang mga sitwasyong ito ng kawalang katiyakan.
- Karaniwan na makadama ng pagkakasala na nakaligtas ka habang ang iba ay hindi. Hindi mo ito kasalanan na pumanaw sila at ikaw ay buhay pa rin.
- Maaaring makadama ang mga tao ng galit sa mga institusyon at pamahalaan tungkol sa mga taong nagkasakit o pumanaw. Sa mga sitwasyon na walang kaparis, natural na gustong may mapagbuntunan ng sisi. Hinaharap nating lahat ang mga bagong reyalidad na ito nang sama-sama.
- Normal din na isipin na ang ating mga damdamin ng pighati ay hindi karapat-dapat na pansinin samantalang marami ang humaharap sa kahirapan. OK na humingi ng tulong, kahit ang iba ay nahihirapan din.

Pagdanas sa pighati sa panahon ng biglang paglitaw ng COVID-19

- Mahirap na mangyari ang karaniwang pamimighati dahil ang mga rito at ritwal na pampaaliw ay hindi maaaring maganap sa panahong ito.
- Ang damdaming nag-iisa habang isinasagawa ang pisikal na paglayo sa mga tao ay maaaring gawin nitong mas mahirap na pakitunguhan ang pighati.
- Karaniwang makaririnig o makadarama ng presensiya ng isang taong pumanaw, at maaari ito maging kapansin-pansin habang nananatili tayo sa bahay.
- Maaaring makadama ng galit ang mga tao sa iba na hindi sumunod sa mga rekomendasyon upang bawasan ang peligro. Maaari silang makadama ng galit sa tao na pumanaw na hindi pinangalagaan nang sapat ang kanilang sarili.
- Maaaring makadama ang mga tao na ang kanilang mahal sa buhay ay hindi tumanggap ng epektibong pangangalaga o makadama ng galit sa mga institusyon at pamahalaan sa hindi pagtugon nang mas mabilis sa biglang paglitaw ng sakit.
- Maaaring makadama ang mga tao ng pagkakasala kung hindi nila kinayang bisitahin o makasama ang tao bago ang kanilang pagpanaw.

Paano nagkakaroon ng epekto ang pisikal na paglayo sa mga tao sa pighati at pagpanaw

Ang pamimighati sa pagpanaw ng isang minamahal ay kadalasang mahirap, lalo pa sa kawalan ng kakayahang makapagtipon kasama ng iba na nagdadalamhati. Mahalaga na tandaang ang pisikal na paglayo sa mga tao ay hindi nangangahulugang pagbubukod ng sarili. Maaari pa rin tayong makipag-ugnayan sa iba para sa suporta at baguhin ang mga ritwal sa pamimighati upang aliwin ang ating mga sarili at ating mga mahal sa buhay.

Maaari mong asahang makadama ng tuminding pagkabalisa at kalungkutan sa mga sitwasyong ito yamang hinihigpitan o inaalis ng pisikal na paglayo sa mga tao ang ating kakayahang:

- Bisitahin ang mga naghihinalong mahal sa buhay
- Igalang ang mga pagtitipong ritwal sa pag-alaala sa isang pumanaw
- Sumunod sa mga relihiyosong kaugalian
- Suportahan ang mga kaibigan at kapamilya nang personal

OK na sumama ang loob. Ang galit at pagkasiphayo ay mga natural na emosyon na mararanasan sa panahong ito. Mahalaga na kilalanin ang mga damdaming ito at gamitin ang mga kasangkapan na nakabubuti sa kalusugan upang pangasiwaan sila.

Pagkaya sa pagpanaw habang isinasagawa ang pisikal na paglayo sa mga tao

Tandaan, maaari pa rin tayong makipag-ugnayan sa isa't isa habang isinasagawa ang pisikal na paglayo sa mga tao. Karaniwan na gusto mong ibukod ang sarili kapag ikaw ay namimighati ngunit mahalaga na manatiling nakikipag-ugnayan sa iyong mga kaibigan at pamilya sa anumang paraang makakaya mo.

- Alamin kung ano ang nangyayari sa mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng pagtawag, pag-text o sa pamamagitan ng video chat o social media
- Magsagawa ng mga virtual na panggrupong pag-aalala o memorial
- Lumikha ng mga memorial sa social media na maaaring ibahagi sa mga malalapit na kaibigan at pamilya
- Magplano ng isang memorial sa personal kapag ang mga alituntunin sa pisikal na paglayo sa mga tao ay wala ng bisa

Pag-livestream sa mga lamay, libing at memorial

- Kung mayroong pagla-livestream ng isang memorial event o ritwal (habang maisasagawa pa rin ang pisikal na paglayo sa mga tao), maaari itong makatulong sa iyo na makadamang nakikipag-ugnayan at inaaliw.
- Tandaang gamitin ang teknolohiya sa isang magalang na paraan. Kung ang pagla-livestream o video ay magagamit mo, siguruhin na igalang ang mga karapatan ng mga kaibigan at mahal sa buhay at humingi ng pahintulot bago ibahagi ang video o access sa livestream sa iba.

Pagtulong sa mga nakaranas ng pagpanaw ng mahal sa buhay

- Alamin sa pamamagitan ng pagtawag, pag-text, pag-email o sa pamamagitan ng video chat o social media. Kahit na hindi tumugon ang tao, malalaman nila na naroon ka upang suportahan sila.
- Kumilos nang hindi hinihingi. Kadalasang kapag ang mga tao ay nasa gitna ng krisis, hindi nila alam kung ano ang hihingin. Maging malikhain sa mga magagawa mo para sa mga tao. Kung wala kang sakit at walang anumang mga sintomas, mag-iwan ng pagkain o grocery habang pinanatili ang isang ligtas na layo, magpadala ng isang kahon sa pag-aalaga (care package) o mamili nang online upang ipadala ang mga item.

Paghingi ng suporta at propesyonal na tulong

- Mayroong mga serbisyo sa pangungulila. Maraming tagapagkaloob ang nag-aalok ng kanilang serbisyo sa pamamagitan ng telepono o video chat.
- Alamin sa mga nananampalatayang komunidad ang tungkol sa mga serbisyo at suportang online.
- Kung ikaw ay hindi sigurado tungkol saan hihingi ng propesyonal na tulong, maaaring makapagbigay ang NYC Well ng suporta at mga referral; sa mga nakararanas ng pighati at pagpanaw ng mahal sa buhay. Bisitahin ang nyc.gov/nycwell o tawagan ang 888-692-9355.

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, kabilang kung paano mag-ingat laban sa stigma, bisitahin ang nyc.gov/coronavirus o cdc.gov/covid19.

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

4.4.20