

การจัดการความเศร้าโศกจากการเสียชีวิตของคนที่เรารักในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้เปลี่ยนแปลงวิถีดำเนินชีวิตของเราหลายอย่างด้วยความจำเป็นที่จะต้องรักษาระยะห่างทางกาย (หรือระยะห่างทางสังคม) เพื่อลดการแพร่กระจายการเจ็บป่วยนั้นหมายความว่าวิธีที่เราแสดงความเศร้าโศกต่อการเสียชีวิตของคนที่เรารักก็จะแตกต่างจากที่เราเคยทำมา

ถึงอย่างนั้นเราก็คงต้องแสดงความเศร้าโศกออกมาเพื่อที่เราจะได้เดินหน้าต่อไปในชีวิตของเรา

ยังมีอีกหลายวิธีที่เราจะยังติดต่อเชื่อมโยงและไว้ทุกข์ให้กับคนที่เรารักได้ถึงแม้จะดูเป็นวิธีที่แตกต่างออกไป

การทำความเข้าใจกับความเศร้าโศกในช่วงการแพร่ระบาด

- เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกเศร้าโศก, เสียใจ, โกรธ, สับสน และวิตกกังวลเมื่อคนที่คุณรู้จักเสียชีวิต เป็นเรื่องธรรมดาที่จะยอมรับและแสดงอารมณ์เหล่านี้ออกมาในขณะที่เราต้องหาทางออกในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนเหล่านี้
- เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่จะรู้สึกผิดที่รอดชีวิตในขณะที่คนอื่นไม่รอด ไม่ใช่ความผิดของคุณที่พวกเขาเสียชีวิตแต่คุณยังมีชีวิตอยู่
- คนทั่วไปอาจจะรู้สึกโกรธหน่วยงานและรัฐบาลเรื่องผู้คนที่เจ็บป่วยและเสียชีวิต ในสถานการณ์ที่คาดไม่ถึงอย่างนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่จะอยากโทษคนอื่น เราทุกคนกำลังหาทางออกกับสภาพความเป็นจริงใหม่นี้ร่วมกัน
- เป็นเรื่องธรรมดาเหมือนกันที่จะคิดว่าความรู้สึกเศร้าโศกของเรานี้ไม่มีคุณค่าควรแก่การสนใจเมื่อมีคนอีกมากมายกำลังเผชิญหน้ากับความยากลำบาก เป็นเรื่องธรรมดาที่จะขอความช่วยเหลือ ถึงแม้ว่าคนอื่นก็จะกำลังลำบากอยู่เหมือนกัน

การประสบกับความเศร้าโศกในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

- เป็นเรื่องยากที่ความเศร้าโศกจะเกิดขึ้นในลักษณะปกติเพราะธรรมเนียมปฏิบัติหรือพิธีกรรมทางศาสนาที่ช่วยปลอบโยนเราไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในเวลานี้
- ความรู้สึกแปลกแยกในขณะที่รักษาระยะห่างทางกายสามารถทำให้กระบวนการเศร้าโศกยากมากขึ้น
- เป็นเรื่องปกติที่จะได้ยินหรือรู้สึกว่าผู้เสียชีวิตยังอยู่ และจะยิ่งรู้สึกมากขึ้นเมื่อเราอยู่บ้าน
- คนทั่วไปอาจรู้สึกโกรธคนอื่นที่อาจไม่ทำตามคำแนะนำในการลดความเสี่ยง เขาอาจรู้สึกโกรธคนที่เสียชีวิตเนื่องจากไม่ป้องกันตัวเองให้ดีพอ
- คนทั่วไปอาจรู้สึกโกรธที่คนที่เขารักไม่ได้รับการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพหรือรู้สึกโกรธหน่วยงานหรือรัฐบาลที่ไม่ตอบสนองต่อการแพร่ระบาดให้เร็วกว่านี้
- คนทั่วไปอาจรู้สึกผิดถ้าพวกเขาไม่ได้ไปเยี่ยมหรือไปอยู่กับผู้เสียชีวิตในวาระสุดท้าย

การรักษาระยะห่างทางกายมีผลกระทบต่อความเศร้าโศกและความสูญเสียอย่างไร

ความเศร้าโศกของการสูญเสียคนที่เรารักมักเป็นเรื่องยากเสมอ และจะยิ่งยากขึ้นไปอีกเมื่อไม่ได้อยู่กับผู้ที่กำลังไว้ทุกข์ร่วมกัน

เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องจดจำว่าการรักษาระยะห่างทางกายไม่ได้หมายถึงการแยกตัวออกจากสังคม เรายังคงสามารถติดต่อกับคนอื่น ๆ

เพื่อสนับสนุนและดัดแปลงพิธีกรรมทางศาสนาอันเศร้าโศกนี้เพื่อปลอบโยนตัวเราและคนที่เรารักได้

คุณสามารถคาดได้ว่า จะมีความวิตกกังวลและความเศร้ามากขึ้นในสถานการณ์เหล่านี้ เนื่องจากการรักษา ระยะห่างทางกายนี้จำกัดหรือทำให้เราไม่สามารถที่จะ:

- ไปเยี่ยมคนที่เรารักซึ่งกำลังจะตาย

- รวมตัวกันประกอบพิธีทางศาสนาเพื่อเป็นเกียรติ
- ประกอบพิธีการทางศาสนาอย่างเคร่งครัด
- สนับสนุนเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวด้วยตัวเอง

เป็นเรื่องธรรมดาที่จะรู้สึกอารมณ์เสีย

ความโกรธและความหงุดหงิดเป็นอารมณ์ธรรมชาติที่จะรู้สึกได้ในเวลานี้

เป็นเรื่องสำคัญที่จะยอมรับความรู้สึกเหล่านี้และหาเครื่องมือที่ดีกับสุขภาพมาจัดการ

การรับมือกับความสูญเสียในขณะที่รักษาระยะห่างทางกาย

จำไว้ว่าเรายังสามารถติดต่อกับคนอื่นได้ในขณะที่รักษาระยะห่างทางกาย เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่จะอยากแยกตัวเองออกมาในเวลาที่กำลังเศร้าโศกแต่เป็นเรื่องสำคัญที่จะติดต่อเชื่อมโยงกับเพื่อนและครอบครัวด้วยวิธีใดก็ตามที่คุณทำได้

- ตรวจสอบคนที่คุณรักโดยการโทรศัพท์, ส่งข้อความ หรือ สนทนาผ่านวิดีโอหรือทางสังคมออนไลน์
 - จัดงานระลึกหรืออนุสรณ์ถึงผู้เสียชีวิตแบบเสมือนจริง
 - สร้างอนุสรณ์บนสังคมออนไลน์ที่สามารถแบ่งปันกับเพื่อนสนิทและครอบครัวได้
 - วางแผนจัดงานระลึกถึงผู้เสียชีวิตเป็นการส่วนตัว
- เมื่อคำแนะนำให้รักษาระยะห่างทางกายไม่ได้ใช้แล้ว

งานศพ, งานฝัง และงานระลึกถึงผู้เสียชีวิตแบบถ่ายทอดสดผ่านทางอินเทอร์เน็ต

- ถ้าสามารถจัดงานระลึกถึงผู้เสียชีวิตหรือพิธีกรรมทางศาสนาแบบถ่ายทอดสดผ่านทางอินเทอร์เน็ตได้ (ในขณะที่ยังสามารถมองเห็นรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลได้) อาจช่วยให้คุณรู้สึกติดต่อหรือสบายใจขึ้น
- กรุณาใช้เทคโนโลยีอย่างสุภาพ ถ้าคุณสามารถจัดการถ่ายทอดสดผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือวิดีโอได้ อย่าลืมเคารพขอบเขตของเพื่อนและคนที่คุณรัก และขออนุญาตก่อนแบ่งปันวิดีโอหรือการเข้าถึงการถ่ายทอดสดนั้นกับคนอื่น

การช่วยเหลือผู้ที่ประสบกับความสูญเสีย

- ตรวจสอบโดยการโทรศัพท์, ส่งข้อความ, ส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์หรือสังคมออนไลน์ ถึงแม้ว่าคนคนนั้นจะไม่ตอบกลับ แต่เขาก็จะรู้ว่าคุณพร้อมจะสนับสนุนเขา
- ให้ความช่วยเหลือโดยไม่ต้องขอ บ่อยครั้งที่คนซึ่งอยู่ในภาวะวิกฤติไม่รู้ว่าจะต้องขออะไร ใช้ความคิดสร้างสรรค์ว่าจะช่วยคนอื่นได้อย่างไร นำอาหาร, ของกินของใช้ หรือถูงยังชีพไปให้โดยรักษาระยะที่ปลอดภัยถ้าคุณไม่ป่วยและไม่มีการใด ๆ หรือซื้อส่งซื้อออนไลน์ส่งไปให้

การหาการสนับสนุนหรือความช่วยเหลือจากมืออาชีพ

- บริการสำหรับผู้สูญเสีย มีผู้ให้บริการหลายรายที่ให้บริการทางโทรศัพท์ หรือ สนทนาผ่านทางวิดีโอ
- ตรวจสอบกับชุมชนศรัทธา (faith communities) เกี่ยวกับบริการออนไลน์และการสนับสนุน
- ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าจะหาความช่วยเหลือจากมืออาชีพได้จากที่ใด NYC Well สามารถให้การสนับสนุนและการส่งต่อผู้ที่ประสบกับความเศร้าโศกและการสูญเสียได้ เข้าชม nyc.gov/nycwell 888-692-9355

สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

รวมถึงวิธีการปกป้องตนเองจากการถูกติดเชื้อจากสังคม โปรดเข้าดูที่

nyc.gov/coronavirus หรือ cdc.gov/covid19

กรมอนามัยแห่งเมืองนิวยอร์กอาจเปลี่ยนคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

4.4.20