

Kiểm Chế Đau Buồn Về Sự Qua Đời của một Người Thân Trong Đợt Bùng Phát COVID-19

Đợt bùng phát dịch bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19) đã thay đổi rất nhiều thứ trong cách chúng ta sống. Sự cần thiết phải giữ khoảng cách tiếp xúc (hay giãn cách xã hội) để giảm thiểu sự lây lan của bệnh dịch đồng nghĩa với việc chúng ta phải thay đổi cách chúng ta đau buồn về sự qua đời của người thân so với cách cũ trước đây. Tuy nhiên, chúng ta vẫn phải tỏ lòng thương tiếc để có thể tiếp tục sống. Mặc dù không giống như thường lệ, nhưng chúng ta vẫn có cách để có thể kết nối và thương tiếc những người thân của chúng ta.

Thấu hiểu nỗi đau buồn trong đợt bùng phát

- Việc trải qua cảm giác đau buồn, buồn bã, tức giận, bối rối và lo lắng khi một người mà quý vị biết qua đời là điều bình thường. Chúng ta hoàn toàn có thể thừa nhận và thể hiện những cảm xúc này khi chúng ta trải qua hoàn cảnh không chắc chắn này.
- Việc cảm thấy tội lỗi khi quý vị sống sót trong khi những người khác thì không là điều bình thường. Đó không phải là lỗi của quý vị khi họ đã qua đời và quý vị vẫn còn sống.
- Nhiều người có thể cảm thấy tức giận đối với các tổ chức và chính phủ về những người bị bệnh hoặc qua đời. Trong hoàn cảnh chưa từng xảy ra này, việc muốn đổ lỗi là điều tự nhiên. Tất cả chúng ta đang trải qua thực tế mới này cùng nhau.
- Việc nghĩ rằng cảm giác đau buồn của chúng ta không đáng được chú ý khi rất nhiều người đang đương đầu với khó khăn cũng là điều bình thường. Quý vị hoàn toàn có thể yêu cầu giúp đỡ, ngay cả khi những người khác cũng đang gặp khó khăn.

Trải qua nỗi đau buồn trong đợt bùng phát COVID-19

- Việc đau buồn như bình thường khó có thể xảy ra vì không thể tổ chức nhiều lễ nghi và nghi thức an ủi vào thời điểm này.
- Cảm giác bị cô lập trong khi thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc có thể khiến việc xử lý nỗi đau buồn trở nên khó khăn hơn.
- Việc nghe hoặc cảm nhận được sự hiện diện của một người đã qua đời là điều bình thường, và điều này thậm chí có thể mãnh liệt hơn khi chúng ta đang ở nhà.
- Nhiều người có thể cảm thấy tức giận đối với những người khác, những người không tuân theo các khuyến nghị để giảm rủi ro. Họ có thể cảm thấy tức giận với người đã qua đời vì không tự bảo vệ được bản thân.
- Nhiều người có thể cảm thấy tức giận vì người thân của họ không được chăm sóc hiệu quả hoặc cảm thấy tức giận với các tổ chức và chính phủ vì đã không ứng phó nhanh hơn với đợt bùng phát dịch bệnh.
- Nhiều người có thể cảm thấy tội lỗi vì họ không thể đến thăm hoặc ở bên người đó trước khi qua đời.

Việc giữ khoảng cách tiếp xúc ảnh hưởng đến nỗi đau buồn và mất mát như thế nào

Việc đau buồn khi mất đi người thân luôn khó khăn, thậm chí còn hơn thế khi mà không thể tụ họp với những người đang thương tiếc. Điều quan trọng cần nhớ là việc giữ khoảng cách tiếp xúc không có nghĩa là sự cô lập xã hội. Chúng ta vẫn có thể kết nối với những người khác để được hỗ trợ và thay đổi các nghi thức đau buồn để an ủi bản thân và người thân của chúng ta.

Quý vị có thể cảm thấy lo lắng và buồn bã hơn trong những hoàn cảnh này khi việc giữ khoảng cách tiếp xúc hạn chế hoặc loại bỏ khả năng của chúng ta trong việc:

- Thăm những người thân đang nguy kịch
- Tổ chức các buổi lễ tưởng niệm
- Tuân theo các nghi lễ tôn giáo
- Trực tiếp hỗ trợ bạn bè và người thân trong gia đình

Quý vị hoàn toàn có thể cảm thấy buồn bực. Tức giận và bức bối là những cảm xúc tự nhiên mà quý vị trải qua tại thời điểm này. Điều quan trọng là thừa nhận những cảm giác này và sử dụng những cách lành mạnh để kiểm soát cảm xúc.

Đôi mắt với sự mất mát trong khi vẫn thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc

Hãy nhớ rằng, chúng ta vẫn có thể kết nối với nhau trong khi thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc. Việc muốn cô lập bản thân khi quý vị đang đau buồn là điều bình thường nhưng điều quan trọng là duy trì kết nối với bạn bè và gia đình của quý vị bằng mọi cách có thể.

- Hỏi thăm với những người thân yêu bằng cách gọi điện, nhắn tin hoặc qua trò chuyện video hoặc phương tiện truyền thông
- Tổ chức lễ tưởng niệm hoặc tưởng nhớ theo nhóm trực tuyến
- Tạo các lễ tưởng niệm trên phương tiện truyền thông để có thể chia sẻ với gia đình và bạn bè thân thiết
- Lập kế hoạch tưởng niệm trực tiếp khi các quy tắc giữ khoảng cách tiếp xúc không còn cần thiết

Phát trực tiếp lễ tang, chôn cất và tưởng niệm

- Nếu việc phát trực tiếp một sự kiện tưởng niệm hoặc nghi thức là khả thi (trong khi vẫn có thể thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc), điều này có thể giúp quý vị cảm thấy được kết nối và an ủi.
- Hãy nhớ sử dụng công nghệ một cách tôn kính. Nếu phát trực tiếp hoặc video là khả thi đối với quý vị, hãy chắc chắn tôn trọng ranh giới của bạn bè và người thân và xin phép trước khi chia sẻ quyền truy cập video hoặc phát trực tiếp với người khác.

Giúp đỡ những người đã trải qua mất mát

- Trò chuyện bằng cách gọi điện, nhắn tin, gửi email hoặc qua trò chuyện video hoặc phương tiện truyền thông. Ngay cả khi người đó không trả lời, họ sẽ biết quý vị có mặt để hỗ trợ họ.
- Hãy hành động ngay cả khi không được yêu cầu. Thường thì khi mọi người đang trong một cuộc khủng hoảng, họ sẽ không biết phải yêu cầu điều gì. Hãy sáng tạo những gì quý vị có thể làm cho mọi người. Nếu quý vị không bị bệnh và không có bất kỳ triệu chứng nào, hãy mua hộ thức ăn hoặc đồ tạp hóa trong khi duy trì khoảng cách an toàn, gửi gói cứu trợ hoặc mua sắm trực tuyến để gửi đồ.

Tìm kiếm sự hỗ trợ và giúp đỡ chuyên nghiệp

- Dịch vụ tang lễ có sẵn. Nhiều nhà cung cấp đang cung cấp dịch vụ qua điện thoại hoặc trò chuyện video.
- Trò chuyện với các cộng đồng đức tin về các dịch vụ và hỗ trợ trực tuyến.
- Nếu quý vị không chắc chắn về nơi có trợ giúp chuyên nghiệp, NYC Well có thể cung cấp hỗ trợ và giới thiệu cho những người đang trải qua đau buồn và mất mát. Vui lòng truy cập nyc.gov/nycwell hoặc gọi số 888-692-9355.

Để biết thông tin chung về COVID-19, bao gồm cách bảo vệ chống lại các dấu hiệu bệnh, hãy truy cập nyc.gov/coronavirus hoặc cdc.gov/covid19.

Sở Y Tế NYC (NYC Health Department) có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình thay đổi.

4.4.20