

ספראווען מיט טרויער נאך די טויט פון א באליבטע דורכאויס די COVID-19 אויסברוך

די קאראונעוויירוס קרענק 2019 (COVID-19) אויסברוך האט געטוישט אסאך פרטים אין אונזער וועג פון לעבן. די געברויך זיך צו האלטן אפגערוקט פון אנדערע מיט פיזישע צושפרייטונג (סאשעל צושפרייטונג) צו רעדוצירן די פארשפרייטונג פונעם קרענק מיינט אז די וועג וויאזוי מיר טרויערן נאכדעם וואס אונזער באליבטע שטארבט גייט זיין זייער אנדערש פון וויאזוי מיר זענען צוגעוואוינט. דאך, מוזן מיר טרויערן נאך זיי כדי צו קענען ווייטער אנגיין מיט'ן לעבן. כאטש עס וועט אפשר אויסקוקן אנדערש, זענען דאך דא וועגן וויאזוי מיר קענען האלטן א פארבינדונג און טרויערן נאך אונזערע באליבטע.

פארשטיין טרויער דורכאויס אן אויסברוך

- עס איז נארמאל צו שפירן געפילן פון טרויער, ווייטאג, גערעגטקייט, און אנגעצויגנקייט ווען איינער וועמען איר קענט שטארבט. עס איז נישט קיין פראבלעם דאס צו איינזען און זיך אויסגעבן די געפילן בשעת מיר פרובירן צו אנגיין אין די צומישעניש.
- עס איז נארמאל צו שפירן שלעכט אז איר האט עס יא איבערגעלעבט בשעת אנדערע האבן נישט איבערגעלעבט. עס איז נישט אייער שולד אז זיי זענען געשטארבן און איר לעבט נאך.
- מענטשן וועלן מעגליך שפירן גערעגט אויף די אינסטיטוציעס און רעגירונג וועגן די מענטשן וואס זענען קראנק געווארן און געשטארבן. אין אומפאראויסגעזעענע אומשטענדן, איז נארמאל צו וועלן באשולדיגן אנדערע. מיר גייען אלע אינאיינעם דורך די נייע מציאות.
- עס איז נארמאל צו טראכטן אז אונזערע געפילן פון טרויער זענען נישט ווערד קיין אויפמערקזאמקייט ווען אזויפיל אנדערע ספראווען זיך מיט די שוועריגקייט. עס איז נישט קיין פראבלעם צו בעטן פאר הילף, אפילו בשעת אנדערע פלאגן זיך אויך.

שפירן טרויער בשעת די COVID-19 אויסברוך

- עס איז שווער צו טרויערן געהעריג ווייל אסאך פון די געווענליכע טרייסטונגען קענען נישט פאסירן אין די יעצטיגע צייט.
- שפירן איזאלירט בשעת איר האלט זיך פיזיש אפגעטיילט קען מאכן שווערער דאס באהאנדלען פון טרויער.
- עס איז נארמאל צו הערן אדער שפירן דעם אנוועזנהייט פון איינעם וואס איז געשטארבן, און דאס קען זיין נאך שטערקער בשעת מען פארבלייבט אינדערהיים.
- מענטשן וועלן מעגליך שפירן גערעגט אויף אנדערע וואס האבן נישט אויסגעפאלגט די רעקאמענדאציעס צו רעדוצירן די ריזיקע. זיי וועלן מעגליך שפירן גערעגט אויף דעם מענטש וואס איז געשטארבן פאר'ן זיך נישט גענוג באשיצן.
- מענטשן וועלן מעגליך שפירן גערעגט אז זייער באליבטע האט נישט באקומען די נויטיגע באהאנדלונג אדער שפירן גערעגט אויף די אינסטיטוציעס און רעגירונג פאר'ן נישט גענוג שנעל רעאגירן צו די אויסברוך.
- מענטשן וועלן מעגליך שפירן שולד געפילן אויב זיי האבן נישט געהאט די מעגליכקייט צו באזוכן אדער זיין מיט דעם מענטש בעפאר זיין טויט.

וויאזוי פיזישע צוטיילונג אפעקטירט טרויער און פארלוסט

טרויערן נאך די פארלוסט פון א באליבטע איז אלס שווער, און נאכמער ווען מען קען זיך נישט צוזאמעננעמען מיט אנדערע וואס טרויערן אויך. עס איז וויכטיג צו געדענקן אז פיזישע צוטיילונג מיינט נישט גענצליכע אפיזינדערונג. מיר קענען זיך נאך אלס פארבינדן מיט אנדערע פאר סופארט און טוישן די וועג פון טרויערן און בארואיגן זיך און אונזערע באליבטע.

איר קענט ערווארטן צו שפירן מער אנגעצויגן און טרויעריג אין די יעצטיגע אומשטענדן וויבאלד פיזישע צוטיילונג צוימט אדער נעמט אינגאנצן אוועק אונזער מעגליכקייט צו:

- באזוכן באליבטע וואס האלטן ביים שטארבן
- זיך באטייליגן ביי געדענקעניש צוזאמענקונפטן
- איינהאלטן רעליגיעזע פירונגען
- פערזענליך אונטערהאלטן פריינט און פאמיליע מיטגלידער

עס איז נישט קיין פראבלעם צו זיין גערעגט וועגן דעם. אויפגערעגטקייט און פרוסטירונג זענען נאטורליכע געפילן צו שפירן אין די דאזיגע צייט. עס איז וויכטיג צו אנערקענען די געפילן און נוצן געזונטע אופנים זיך צו אפגעבן מיט זיי.

זיך ספראווען מיט פארלוסט בשעת'ן זיך האלטן פיזיש אפגעזינדערט

געדענקט, מיר קענען זיך נאך אלס פארבינדן איינער מיט'ן צווייטן בשעת'ן זיך האלטן פיזיש אפגעזינדערט. עס איז נארמאל זיך צו וועלן איזאלירן ווען איר טרויערט אבער עס איז וויכטיג צו בלייבן פארבינדן מיט אייערע פריינט און משפחה אין יעדע וועג וואס איר קענט.

- קוקט זיך אום אויף אייערע באליבטע דורך אנרופן, טעקסטן, אדער ווידיאו טשעט אדער סאשעל מידיע
- האלט ווירטואלע גרופע געדענקעניש צערעמאניעס
- מאכט א געדענקעניש אויף סאשעל מידיע וואס קען ווערן מיטגעטיילט מיט נאנטע פריינט און משפחה
- פלאנירט א פערזענליכע געדענקעניש פאר ווען די פיזישע צוטיילונג פארשריפטן וועלן מער נישט זיין אין קראפט.

לעבעדיג אויפשפילן לוי'ס, באגרעבענישן און געדענקמאלן

- אויב איר האט די מעגליכקייט צו לעבעדיג אויפשפילן א געדענקמאל אדער לוי' (בשעת וואס איר האלט זיך ווייטער צו די פיזישע צוטיילונג), קען אייך דאס העלפן שפירן פארבינדן און געטרייסט.
- געדענקט צו נוצן טעכנאלאגיע בלויז אויף א רעספעקטפולע אופן. אויב איר קענט לעבעדיג אויפשפילן אדער נעמען ווידיאו, מאכט זיכער צו רעספעקטירן די גדרים פון פריינט און באליבטע און בעט רשות בעפאר איר טיילט די ווידיאו אדער אויפשפיל צוטריט מיט אנדערע.

העלפן די וואס האבן געהאט א פארלוסט

- קוקט זיך אום דורך אנרופן, טעקסטן, אימעיל אדער ווידיאו טשעט אדער סאשעל מידיע. אפילו אויב דער מענטש ענטפערט אייך נישט, וועלן זיי וויסן אז איר זענט דא זיי צו סופארט'ן.
- טוט צו די זאך אן בעטן. אפטמאל ווען מענטשן זענען אינדערמיט פון א קריזיס ווייסן זיי נישט וואס צו בעטן. קומט אויף מיט עצות וויאזוי איר קענט זיי ארויסהעלפן. אויב איר זענט נישט קראנק און איר האט נישט קיין סימפטאמען, לאזט איבער עסן און גראסערי פראדוקטן ביי זיי בשעת'ן זיך האלטן צו א זיכערע ווייטקייט, שיקט א פעקל אדער קויפט אנליין און שיקט דאס גלייך צו זיי.

זוכן סופארט און פראפעסיאנעלע הילף

- עס זענען דא סערוויסעס פאר טרויערן. פילע פראוויידערס אפפערן זייערע סערוויסעס דורכ'ן טעלעפאן אדער ווידיאו טשעט.
- פארבינדט זיך מיט גלויביגע קאמיוניטיס וועגן אנליין סערוויסעס און סופארט.
- אויב איר וויסט נישט וואו זיך צו ווענדן פאר פראפעסיאנעלע הילף, קען NYC Well געבן סופארט און רעפערלס פאר די וואס גייען דורך טרויער און פארלוסט. באזוכט nyc.gov/nycwell אדער רופט אויף 888-692-9355.

פאר אלגעמיינע אינפארמאציע אויף COVID-19, אריינגערעכנט וויאזוי זיך צו באשיצן פון סטיגמע, באזוכט nyc.gov/coronavirus אדער cdc.gov/covid19.

די ניו יארק סיטי געזונטהייט אפטיילונג וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס געוואנדן לויט וויאזוי די מצב טוישט זיך. 4.4.20