اندوه و از دست دادن در محیط کار طی دوران COVID-19

به احتمال زیاد همه مردم نیویورک خبر فوت یکی از آشنایان، از جمله همکاران و عزیزان خود را در دوره شیوع بیماری ویروس کرونای جدید 2019 (COVID-19) شنیده یا این واقعه را به صورت مستقیم تجربه کرده اند. همکاران به عنوان کسانی که در کنار هم کار می کنند و تجربیات کاری و شخصی خود را با هم به اشتراک می گذراند، می توانند به بخشی مهم از زندگی یکدیگر تبدیل شوند و این نوع از دست دادن ها می تواند بر شما و همه در محل کار تاثیرگذار باشد. روند بهبودی زمان بر است و با وجود سیاست های فاصله گذاری فیزیکی حتی ممکن است دشوارتر نیز بشود. ممکن است نتوانید به روش های پیشین اندوه را تجربه کنید و با آن مواجه شوید، مانند گذراندن زمان با همکاران، دوستان و اعضای خانواده به صورت حضوری؛ رفتن به عبادتگاه؛ شرکت در مراسم تشییع به صورت حضوری. این تغییرات می توانند تکان دهنده باشند و بر روند سوگواری شما تاثیر بگذارند. با دست یافتن به درک صحیحی از اندوه، از دست دادن و نحوه تعامل با همکاران پس از رویداد مرگ، می توانید از همکارانی که عزیزی را از دست داده اند حمایت کنید و با مرگ همکاران خود مواجه شوید و کنار بیایید.

آنچه باید به یک همکار سوگوار گفت

وقتی مطلع می شوید که همکارتان یکی از عزیزان خود را از دست داده است، دانستن آنچه باید به او بگویید دشوار است، اما هیچ چیز نگفتن هم باعث می شود که او در سوگواری و اندوه خود احساس تنهایی و انزوا کند. در اینجا چند روش را مشاهده می کنید که از طریق آن می توانید به همکارتان نشان دهید، به موضوع اهمیت می دهید:

هم دلی خود را نشان دهید

تنها اشاره به این موضوع که از غم آنها آگاه هستید، می دانید که این شرایط چقدر می تواند برای آنها سخت باشد، و اینکه شما در کنارشان هستید تا از آنها حمایت یا در صورت نیاز به آنها کمک کنید، اغلب نهایت کاری است که می توانیم یا لازم است انجام دهیم.همچنین می توانید یک ایمیل یا پیام مستقیم کوتاه برایشان ارسال کنید، به این مضمون:

- «حتی با اینکه فاصله گذاری فیزیکی را رعایت می کنیم، من در کنارت هستم.»
- «اگر کاری هست که می توانم برای راحتی تو انجام دهم، لطفاً به من بگو.»

بپذیرید که اندوه یک روند است

سوگواری یک روند دارد. وقتی کسی، فردی را از دست می دهد، ممکن است روزهایی را تجربه کند که اندوه و سوگواری دشوارتر و چالش برانگیزتر از روزهای دیگر است. سعی کنید مدام از آنها خبر بگیرید. وقتی از آنها می پرسید که «امروز حالت چطوره؟»، آنها را دعوت کنید که آزادانه تر حرف بزنند و خودشان را فقط به جواب «خوبم»، محدود نکنند.

پیشنهاد حمایت دهید

همیاری و کمک خود را به شکلی به این افراد پیشنهاد دهید که آنها برای پذیرفتن کمک شما تحت فشار قرار نگیرند و بدین صورت سختی بیشتری برایشان ایجاد نشود. می توانید بگویید، «به هر حال من تا چهار ساعت آینده اینجا هستم، پس اگر خواستی با کسی حرف بزنی، فقط زنگ بزن. من در دسترس هستم.» یا می توانید بگویید، «هماهنگ کردن مراسم خاکسپاری در چنین شرایطی، بیش از اندازه سخت است. اگر برای این کار به کمک نیاز داشتی، به من بگو.»

به سرنخ هایی که فرد سوگوار نشان می دهد توجه کنید

با توجه به اینکه تا چه حد به این افراد نزدیک هستید، آنها ممکن است بخواهند یا نخواهند درباره غم از دست دادن خود با شما صحبت کنند. حتی اگر رابطه نزدیکی با آنها دارید، ممکن است هنوز آمادگی حرف زدن درباره غم خود را نداشته باشند. فقط گوش دهید و برای احتمال یا زمانی که مایل به حرف زدن باشند آمادگی داشته باشید، اما هرگز آنها را برای صحبت کردن تحت فشار قرار ندهید. شما می توایند بگویید، «خیلی دوست دارم که هر وقت آماده بودی، بیشتر درباره عزیزت بدانم، اما در عین حال به حریم خصوصی ات احترام می گذارم.»

آنچه نباید گفت
به عنوان بخشی از روند سالم سوگواری، فرد سوگوار باید با حجم اندوه از دست دادن خود مواجه شود، بنابراین عباراتی که مفهوم کوچک شمردن اندوه او را دارند، با همه حسن نیتی که ممکن است داشته باشید، هیچ کمکی نخواهند کرد.
عباراتی که موقع صحبت با یک همکار سوگوار باید از گفتن آنها اجتناب کنید:

- «طوری نیست، حالت خوب می شه.»
- «تو هنوز جوانی، پس هنوز می توانی زندگی خوبی داشت باشی.»
- «آنها به جای بهتری رفتن.»
- «هر اتفاقی یک حکمتی دارد.»
- «زمان همه چیز را بهتر می کند.»

مواجهه با مرگ یک همکار

با توجه به ماهیت رابطه شما، شاید پس از مرگ یک همکار، روند سوگواری را طی کنید، یا نکنید. اندوه واکنشی طبیعی و عادی به از دست دادن کسی است که برای شما اهمیت دارد. این همان روشی است که ما به واسطه آن غم از دست دادن بزرگی را پردازش می کنیم و التیام می یابیم. این روند می تواند تجربه دردناکی باشد. درک تجربه سوگواری و بهترین روش برای کنار آمدن با آن می تواند به شما کمک کند تا از هر نوع اندوهی بهبود بیابید.

وقتی اندوهگین هستید ممکن است مجموعه گسترده ای از علائم و واکنش ها را تجربه کنید، که می توانند عبارت باشند از:

- حس تهی بودن، بی حسی، خشم یا عذاب وجدان
- فکر کردن به اینکه آیا چیزی بود که می توانست یا می بایست متفاوت انجام می شد
- لرزش، حالت تهوع، خستگی مفرط و ضعف
- تجربه دیدن کابوس
- عدم تمرکز و حواس پرتی
- سختی فراوان در بازگشت به فعالیت های معمول

هیچ راه درست یا غلطی برای گذراندن دوران اندوه وجود ندارد. هر کسی به شیوه ای متفاوت با اندوه مواجه می شود و هر از دست دادنی، منحصر به فرد است.

مواجهه به صورت یک گروه

پذیرفتن رویداد از دست دادن
به جای ایکه طوری رفتار کنید که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده، فضا و زمانی را برای همکاران ایجاد کنید تا بتوانند درباره آنچه رخ داده حرف بزنند. اختصاص زمانی در جلسه مجازی کارکنان برای خبر گرفتن از حال هر یک از آنها می تواند اقدام مفیدی باشد. ایمیلی با موضوع رویداد از دست دادن همکار و آثار آن برای گروه خود ارسال کنید و منابعی را در اختیار آنها قرار دهید، مانند مواردی که در بخش «از کجا کمک بگیریم» در قسمت زیر ذکر شده اند.

واکنش های فردی را بپذیرید
وقتی یکی از همکاران فوت می کند، این موضوع می تواند به شکلی متفاوت هر یک از افراد حاضر در محل کار را تحت تاثیر قرار دهد. بعضی از آنها ممکن است عمیقاً تحت تاثیر مرگ همکار خود قرار بگیرند، در حالی که دیگران چنین شرایطی ندارند. بعضی از افراد ممکن است مایل باشند درباره احساسات خود صحبت کنند، در حالی که دیگران شاید ترجیح دهند به صورت شخصی و خصوصی با این احساسات مواجه شوند. بعضی از افراد در مقایسه با دیگران، ممکن است برای سازگاری با موضوع این مرگ به زمان بیشتری نیاز داشته باشند. از واکنش های متفاوتی که افراد ممکن است به رویداد از دست دادن داشت باشند آگاه باشید و به این تفاوت ها احترام بگذارید.

با یکدیگر مهربان باشید
این زمان، دوران راحتی برای واحد کاری نیست و سازگاری های زیادی باید صورت بگیرند. کارکنان در بهترین شرایط خود نیستند. در این دوران در رفتار با یکدیگر صبوری به خرج دهید، ملایم و باملاحظه باشید. راه هایی برای همکاری و تقسیم کردن بار کاری اضافی بیابید. هوشیارانه کارهایی از روی مهربانی برای دوستان و همکاران خود انجام دهید و سعی کنید درباره موضوعاتی به غیر از COVID-19 با آنها حرف بزنید.

مراقبت شخصی را در دستور کار قرار دهید
اندوه می تواند از نظر روحی و جسمی بسیار فرساینده باشد. ممکن است نیاز داشته باشید تا بیش از پیش به کارهایی بپردازید که روح شما را تغذیه می کند و باعث بازسازی روحی تان می شود، مانند استراحت، تکنیک های آرامش بخشی، ورزش و سرگرمی. افکار و احساسات خود را با افراد مورد اعتماد در میان بگذارید، زیرا این کار می تواند بیشترین فایده را داشته باشد. برای بعضی، یادداشت کردن می تواند مفید باشد. به همکاران خود یادآوری و آنها را تشویق کنید تا به نیازهای مراقبت شخصی خود اولویت دهند.

به خودتان و دیگران زمان بدهید
در فرهنگ آمریکایی، گرایش به انکار تاثیرات از دست دادن وجود دارد و همچنین انتظار از خود و دیگران برای «عبور» سریع از رویداد مرگ. به خودتان و دیگران هر چقدر که لازم است زمان بدهید تا موضوع از دست دادن را پردازش کنید و بدانید که مدت زمان مورد نیاز برای این روند به هیچ وجه قابل پیش بینی نیست.

مراسم خاکسپاری و یادبود
اطلاعات مربوط به برنامه های هماهنگ شده را در اختیار همه قرار دهید و در صورت امکان، زمانی را به مشارکت مجازی افرادی اختصاص دهید که مایلند در این مراسم حضور داشته باشند. با این حال، پیش از انتشار چنین اطلاعاتی، موضوع را با اعضای خانواده در میان بگذارید- توجه داشته باشید که هر خانواده با دیگری متفاوت است و ممکن است مایل نباشد درباره مراسم خاکسپاری یا یادبود اطلاع رسانی کند.

به همکار از دست رفته ادای احترام کنید
به شیوه ای مناسب به همکار از دست رفته ادای احترام کنید، مانند جمع آوری پول برای یک موسسه خیریه، ایجاد مراسم یادبود آنلاین، یا ارسال نامه به عزیزان فرد از دست رفته.

مواجهه به صورت فردی

ممکن است به عنوان یک گروه برای همکار از دست رفته خود سوگواری کنیم، اما هر یک ما به صورت شخصی و انفرادی نیز باید با این واقعه مواجه شویم. این روند می تواند بسیار تکان دهنده باشد، خصوصاً اگر سالها این همکار را می شناختیم و به دوستان صمیمی تبدیل شده بودیم. در ادامه چند نکته مفید برای کمک به روند سوگواری در این شرایط را مشاهده می کنید:

- **احساسات خود را بپذیرید.** با هر سرعتی و به شیوه خودتان در مسیر بهبود پیش بروید. در برابر خودتان شکیبا باشید.
- **درباره آنچه از دست داده اید صحبت کنید.** این کار می تواند برای شما آرامش بخش باشد و باعث شود کمتر احساس تنهایی کنید. از طریق تلفن، پیام و سایر سیستم های دیجیتال با دوستان و اعضای خانواده ارتباط برقرار کنید.
- **توجه خود را به اتفاقات خوب جلب کنید.** نقاط قوت خود و لحظات خوب و روشن روز را یادداشت کنید یا درباره آن با دیگران حرف بزنید.
- **مدت زمان قرار گرفتن در معرض پوشش رسانه ای مربوط به COVID-19 را محدود کنید.** تلویزیون و کامپیوتر را خاموش کنید، پست های رسانه های اجتماعی در ارتباط با COVID-19 را نادیده بگیرید، و روزنامه ها را کنار بگذارید.
- **استراحت کنید.** مشغول یک کار دلپذیر و انرژی بخش شوید، یا فعالیتی که باعث بهتر شدن روحیه تان می شود.
- **بخشی از یک اجتماع باشید.** یک اجتماع می تواند نقش شبکه حمایتی را برای شما داشته باشد. از طریق سیستم های دیجیتال در ارتباط باقی بمانید.
- **اگر به شدت تحت تاثیر این احساسات قرار گرفته اید، کمک بخواهید.**

چه وقت باید کمک بگیرید

احساس اندوه، واکنشی طبیعی به از دست دادن های مهم است. اگر این احساسات ادامه پیدا کردند، یا بدتر شدند، یا اگر متوجه شدید که به خاطر این احساسات نمی توانید عملکرد معمول داشته و کارهای عادی روزانه خود را انجام دهید، کمک بگیرید.

از کجا باید کمک بگیرید

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره استرس و اضطراب، از جمله نکاتی برای کنار آمدن با شرایط و حفظ ارتباط و اطلاعاتی درباره اندوه و حس از دست دادن، به بخش «Coping and Emotional Well-being» (مواجهه سلامت روحی) مراجعه کنید: .nyc.gov/health/coronavirus

اگر علائم استرس بیش از اندازه شما را احاطه کرده و تحت تاثیر قرار دادند، می توانید با یک مشاور آموزش دیده در تیم NYC Well ارتباط برقرار کنید، که خدماتی رایگان و محرمانه در زمینه پشتیبانی سلامت روانی است و می تواند به اهالی نیویورک کمک کند تا با شرایط کنار بیایند. پرسنل NYC Well به صورت 24 ساعته/ 7 روز هفته و به بیش از 200 زبان، آماده ارائه مشاوره اجمالی و ارجاع به خدمات مراقبتی هستند. برای خدمات حمایتی با شماره -888-692 9355 تماس بگیرید یا به صورت آنلاین در وب سایت nyc.gov/nycwell چت کنید.

NYC Well، چند اپلیکیشن (اپ) سلامت و پشتیبانی روحی دارد که می تواند به شما کمک کند با شرایط کنار بیایید. برای مشاهده ابزار آنلاینی که به شما کمک می کنند وضعیت سلامت و آسایش عاطفی خود را مدیریت کنید، به بخش «App Library» (لیست اپ ها) در وب سایت nyc.gov/nycwell مراجعه کنید.

تلفن کمک رسانی حمایت روحی ایالت نیویورک برای COVID-19 به شماره 844-863-9314 از ساعت 8 صبح تا 10 شب، هفت روز هفته آماده پاسخگویی است. افراد پاسخگو به این تلفن، متخصصان داوطلبی هستند که تحت آموزش ویژه قرار گرفته اند و آماده اند تا به حرف های شما گوش دهند، حمایت کنند و در صورت نیاز شما را به خدمات دیگری ارجاع دهند.

برای کسب اطلاعات عمومی درباره بیماری COVID-19، از جمله چگونگی حفاظت از خود در برابر اطلاعات غلط، به nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19 مراجعه کنید.