Πένθος, θλίψη και απώλεια στον χώρο εργασίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας της νόσου COVID-19

Όλοι οι Νεοϋορκέζοι είναι πιθανό να μάθουν ή να βιώσουν προσωπικά τον θάνατο κάποιου ατόμου που γνωρίζουν, συμπεριλαμβανομένων των συναδέλφων και των αγαπημένων τους προσώπων, κατά τη διάρκεια της έξαρσης της νόσου κορωνοϊού 2019 (COVID-19). Καθώς τα άτομα που δουλεύουν μαζί μοιράζονται εργασιακές και προσωπικές εμπειρίες, οι συνάδελφοι μπορεί να γίνουν ένα σημαντικό μέρος της ζωής σας και αυτές οι απώλειες μπορεί να επηρεάσουν εσάς και όλους τους υπόλοιπους στον χώρο εργασίας. Για να το ξεπεράσετε χρειάζεται χρόνος και αυτό μπορεί να είναι ακόμα πιο δύσκολο με την πραγματικότητα της πολιτικής περί σωματικής απόστασης. Ενδέχεται να μην έχετε τη δυνατότητα να βιώσετε και να αντιμετωπίσετε το πένθος με τους τρόπους που θα χρησιμοποιούσατε υπό άλλες συνθήκες, όπως το να περνάτε από κοντά χρόνο με συναδέλφους, φίλους και οικογένεια, να επισκέπτεστε έναν τόπο λατρείας ή να πηγαίνετε αυτοπροσώπως σε μια κηδεία. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να είναι τραυματικές και ενδέχεται να επηρεάσουν τη διαδικασία πένθους σας. Μπορείτε να στηρίξετε συναδέλφους που έχουν χάσει αγαπημένα πρόσωπα και να αντιμετωπίσετε την απώλεια ενός συναδέλφου κατανοώντας τη διαδικασία του πένθους και της απώλειας, και μαθαίνοντας να αλληλεπιδράτε με συναδέλφους μετά από έναν θάνατο.

Τι να πείτε σε έναν συνάδελφο που πενθεί

Μπορεί να είναι δύσκολο να ξέρετε τι να πείτε σε έναν συνάδελφο όταν μαθαίνετε για τον θάνατο του αγαπημένου του προσώπου, αλλά το να μην πείτε τίποτα μπορεί να τον κάνει να αισθανθεί απομονωμένος στο πένθος του. Ακολουθούν μερικοί τρόποι να δείξετε στον συνάδελφό σας ότι νοιάζεστε:

Δείξτε συμπόνια

Το να πείτε απλά ότι γνωρίζετε για την απώλειά του, πόσο δύσκολο μπορεί να είναι γι' αυτόν και ότι είστε εκεί για να τον στηρίξετε και να βοηθήσετε εάν χρειαστεί, είναι συχνά το περισσότερο που μπορούμε ή πρέπει να κάνουμε. Μπορείτε επίσης να στείλετε ένα σύντομο email ή γραπτό μήνυμα, όπως:

- «Παρόλο που διατηρούμε σωματική απόσταση, είμαι εδώ για σένα».
- «Αν υπάρχει οτιδήποτε που μπορώ να κάνω, για να κάνω τη ζωή σου πιο εύκολη, μη διστάσεις να μου το πεις».

Αναγνωρίστε ότι το πένθος είναι μια διαδικασία

Το πένθος είναι μια διαδικασία. Όσο κάποιος συμφιλιώνεται με την απώλειά του, μπορεί να περάσει μέρες όπου η αντιμετώπιση της κατάστασης και το πένθος φαίνονται πιο δύσκολα από άλλες μέρες. Προσπαθήστε να επικοινωνείτε μαζί του/της τακτικά. Όταν τον/τη ρωτάτε «Πώς είσαι σήμερα;», προτρέψτε τον/τη να μιλήσει πιο ελεύθερα, πέρα από το να απαντήσει απλά «Καλά είμαι».

Προσφέρετε τη στήριξή σας

Προσφέρετε τη βοήθεια και τη στήριξή σας με τρόπο που δεν θα επιβαρύνει τις οποιεσδήποτε δυσκολίες που μπορεί να περνά ήδη, κάνοντάς τον/τη να νιώθει πίεση να τη δεχτεί. Μπορείτε να πείτε «Θα είμαι εδώ για τις επόμενες ώρες ούτως ή άλλως, οπότε αν θέλεις να μιλήσεις με κάποιον, απλώς τηλεφώνησέ μου. Είμαι διαθέσιμος/η». Ή μπορείτε να πείτε «Η οργάνωση μιας κηδείας σε μια τέτοια περίοδο μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη. Αν χρειάζεσαι κάποια βοήθεια με όλα αυτά, πες μου».

Κινηθείτε ανάλογα με το πώς αισθάνεται το άτομο που πενθεί
Ανάλογα με το πόσο κοντά είστε μεταξύ σας, μπορεί να θέλει ή να μη θέλει να μιλήσει για την απώλειά του. Ακόμη κι αν είστε κοντά, το άτομο μπορεί να μην είναι έτοιμο να μοιραστεί τη θλίψη του. Απλώς ακούτε και μείνετε σε ετοιμότητα, εάν και όποτε θελήσει να μιλήσει, αλλά μην το πιέζετε ποτέ να μοιραστεί κάτι μαζί σας. Μπορείτε να πείτε «Θα ήθελα να μου μιλήσεις περισσότερο για το αγαπημένο σου πρόσωπο όποτε είσαι έτοιμος/η, αλλά σέβομαι και ότι είναι προσωπικό σου ζήτημα».

Τι να <u>μην</u> πείτε
Στο πλαίσιο του υγιούς πένθους, το άτομο που πενθεί πρέπει να αντιμετωπίσει το μέγεθος της απώλειάς του, οπότε φράσεις που αποσκοπούν στην ελαχιστοποίηση της απώλειάς του, όσο κι αν διατυπώνονται με καλή πρόθεση, δεν θα βοηθήσουν. Φράσεις που πρέπει να <u>αποφύγετε</u> όταν μιλάτε με έναν συνάδελφο που έχει μόλις χάσει ένα αγαπημένο πρόσωπο:

- «Θα είσαι μια χαρά».
- «Είσαι ακόμα νέος/α, έχεις ακόμα καιρό να ζήσεις μια όμορφη ζωή».
- «Το αγαπημένο σου πρόσωπο βρίσκεται σε ένα καλύτερο μέρος».
- «Όλα συμβαίνουν για έναν λόγο».
- «Ο χρόνος γιατρεύει τα πάντα».

<u>Αντιμετώπιση του θανάτου ενός συναδέλφου</u>

Ανάλογα με τη φύση της σχέσης σας, μπορεί να περάσετε ή όχι μια διαδικασία πένθους μετά τον θάνατο ενός συναδέλφου. Το πένθος, ή αλλιώς η θλίψη, είναι μια φυσική και φυσιολογική ανταπόκριση όταν χάνουμε κάποιον σημαντικό για εμάς. Είναι ο τρόπος με τον οποίο επεξεργαζόμαστε και ξεπερνούμε μια σημαντική απώλεια. Μπορεί να είναι μια επώδυνη εμπειρία. Η κατανόηση της εμπειρίας του πένθους και του καλύτερου τρόπου να το αντιμετωπίσουμε μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε κάθε είδος πένθους.

Όταν πενθείτε, μπορεί να βιώσετε διάφορα συμπτώματα και αντιδράσεις, τα οποία ενδέχεται να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Μπορεί να αισθάνεστε ένα κενό, να νιώθετε μουδιασμένοι, θυμωμένοι ή ένοχοι.
- Μπορεί να αναρωτιέστε αν υπάρχει κάτι που θα μπορούσε ή θα έπρεπε να έχει γίνει διαφορετικά.
- Τρέμουλο, ναυτία, εξάντληση και αδυναμία
- Εφιάλτες
- Απόσπαση προσοχής και αφηρημένη συμπεριφορά.
- Δυσκολία επιστροφής στις συνηθισμένες δραστηριότητες.

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να πενθήσει κανείς. Όλοι βιώνουν τον πένθος διαφορετικά και κάθε απώλεια είναι μοναδική.

Αντιμετώπιση της κατάστασης ως ομάδα

Αναγνώριση της απώλειας
Δημιουργήστε τον χώρο και τον χρόνο ώστε οι συνάδελφοι να συζητήσουν για αυτό που έχει συμβεί, παρά να συνεχίσουν σαν να μην έχει συμβεί τίποτα. Μπορεί να βοηθήσει η εξασφάλιση χρόνου για διαδικτυακές συναντήσεις προσωπικού, ώστε να δείτε πώς τα πάνε όλοι. Στείλτε στην ομάδα σας ένα email σχετικά με την απώλεια και την επίδρασή της, και συμπεριλάβετε για την ομάδα πόρους όπως αυτοί που αναφέρονται στη ενότητα «Πού να βρείτε βοήθεια» παρακάτω.

Αναγνωρίστε τις προσωπικές αντιδράσεις
Όταν ένας συνάδελφος πεθαίνει, αυτό μπορεί να επηρεάσει κάθε άτομο στον χώρο εργασίας με διαφορετικό τρόπο. Μερικοί μπορεί να νιώσουν βαθιά επηρεασμένοι από την απώλεια, ενώ άλλοι όχι. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να θέλουν να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, ενώ άλλοι μπορεί να θέλουν να το αντιμετωπίσουν μόνοι τους. Μερικοί μπορεί να χρειαστούν πολύ περισσότερο χρόνο από άλλους για να προσαρμοστούν στην απώλεια. Έχετε υπόψη τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους αντιδρούν οι άνθρωποι στην απώλεια και σεβαστείτε αυτές τις διαφορές.

Δείξτε καλοσύνη μεταξύ σας
Αυτή η περίοδος δεν είναι εύκολη για την εργασιακή μονάδα και μπορεί να πρέπει να γίνουν πολλές προσαρμογές. Οι άνθρωποι μπορεί να μην είναι στα καλύτερά τους. Δείξτε υπομονή, ευγένεια και κατανόηση μεταξύ σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Βρείτε τρόπους να συνεργαστείτε και να μοιραστείτε τυχόν επιπλέον φόρτο εργασίας. Κάνετε συνειδητά καλές πράξεις για τους φίλους και τους συναδέλφους σας και προσπαθήστε να συνδεθείτε μαζί τους για άλλα θέματα, εκτός της νόσου COVID-19.

Φροντίστε τον εαυτό σας
Το πένθος μπορεί να είναι συναισθηματικά και σωματικά εξοντωτικό. Μπορεί να χρειαστεί να δίνετε στον εαυτό σας περισσότερα πράγματα που σας δυναμώνουν και σας αναζωογονούν, όπως ξεκούραση, χαλάρωση, άσκηση και περισπασμούς. Εκφράστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σε άτομα που εμπιστεύεστε, γιατί αυτό μπορεί να βοηθήσει περισσότερο απ' όλα. Για κάποια άτομα, βοηθά το να γράφουν πράγματα. Θυμίζετε και ενθαρρύνετε τους συναδέλφους σας να δίνουν προτεραιότητα στις ανάγκες φροντίδας του εαυτού τους.

Δώστε στον εαυτό σας και στους άλλους χρόνο
Στην κουλτούρα των ΗΠΑ, υπάρχει η τάση άρνησης των επιδράσεων της απώλειας και περιμένουμε από τον εαυτό μας και τους άλλους να «ξεπεράσουμε γρήγορα» μια απώλεια. Δώστε στον εαυτό σας και στους άλλους τον χρόνο που χρειάζονται για να επεξεργαστούν την απώλεια και έχετε υπόψη ότι δεν μπορεί να προβλεφθεί το διάστημα που θα χρειαστεί για αυτό.

Κηδείες και μνημόσυνα
Δώστε σε όλους πληροφορίες σχετικά με τις διαδικασίες που έχετε προγραμματίσει και, εάν είναι δυνατόν, δώστε χρόνο για να παραστούν μέσω ίντερνετ αυτοί που ενδιαφέρονται, εάν

υπάρχει η δυνατότητα. Ωστόσο, ρωτήστε την οικογένεια πριν μεταδώσετε αυτές τις πληροφορίες. Έχετε υπόψη ότι κάθε οικογένεια είναι διαφορετική και μπορεί να επιλέξει να μη δημοσιοποιήσει πληροφορίες για την κηδεία ή το μνημόσυνο.

Τιμήστε τον εκλιπόντα συνάδελφο
Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να τιμήσετε τον εκλιπόντα συνάδελφο με κάποιον κατάλληλο τρόπο, όπως συγκεντρώνοντας χρήματα για κάποιον κοινωφελή σκοπό, δημιουργώντας μια εκδήλωση μνήμης στο ίντερνετ ή στέλνοντας μια επιστολή στα αγαπημένα πρόσωπα του εκλιπόντος.

Αντιμετώπιση της κατάστασης ατομικά

Μπορούμε να πενθήσουμε τον εκλιπόντα συνάδελφο ως ομάδα, αλλά θα πρέπει ο καθένας να επεξεργαστεί την απώλεια και σε προσωπικό και ατομικό επίπεδο. Αυτό μπορεί να είναι τραυματική εμπειρία, ειδικά εάν γνωρίζαμε τον εκλιπόντα πολλά χρόνια και είχαμε γίνει καλοί φίλοι. Ακολουθούν μερικές συμβουλές που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ως βοήθεια για το πένθος μας:

- **Αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας**. Ξεπεράστε το με τον δικό σας ρυθμό και με τον δικό σας τρόπο. Να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας.
- **Μιλήστε για την απώλειά σας.** Μπορεί να βρείτε παρηγοριά και να νιώσετε λιγότερο μόνοι. Ελάτε σε επαφή με φίλους και οικογένεια μέσω τηλεφώνου, γραπτών κειμένων και άλλων ψηφιακών μέσων.
- **Αναλογιστείτε αυτά που πηγαίνουν καλά**. Καταγράψτε τα δυνατά σας σημεία και τις ευχάριστες στιγμές της ημέρας ή μοιραστείτε τα με άλλους.
- **Περιορίστε την έκθεσή σας στην κάλυψη των μέσων μαζικής ενημέρωσης** σχετικά με τη νόσο COVID-19. Κλείστε την τηλεόραση, κλείστε τον υπολογιστή, αγνοήστε τις αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με τη νόσο COVID-19 και αφήστε κάτω τις εφημερίδες.
- **Κάντε ένα διάλειμμα.** Κάντε κάτι χαλαρωτικό, αναζωογονητικό ή μια δραστηριότητα που θα σας φτιάξει τη διάθεση.
- **Συμμετέχετε στην κοινότητα.** Η κοινότητα μπορεί να σας προσφέρει ένα δίκτυο στήριξης. Μείνετε σε επαφή μέσω των ψηφιακών μέσων.
- **Ζητήστε βοήθεια εάν νιώθετε καταβεβλημένοι.**

Πότε να ζητήσετε βοήθεια
Τα αισθήματα πένθους και θλίψης είναι φυσικές αντιδράσεις σε σημαντικές απώλειες. Εάν αυτά τα αισθήματα επιμένουν, η διάθεσή σας δεν βελτιώνεται ή επιδεινώνεται, ή νιώθετε ανίκανοι να λειτουργήσετε και να εκτελέσετε βασικές καθημερινές δραστηριότητες, ζητήστε βοήθεια.

Πού να βρείτε βοήθεια
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το στρες και το άγχος, συμπεριλαμβανομένων συμβουλών για την αντιμετώπιση της κατάστασης και τη διατήρηση της επαφής, καθώς και πληροφορίες για το πένθος, τη θλίψη και την απώλεια, επισκεφτείτε την ενότητα Coping and Emotional Well-Being (Αντιμετώπιση της κατάστασης και ψυχική ευεξία) στη διεύθυνση nyc.gov/health/coronavirus.

Εάν τα συμπτώματα ή το στρες σάς καταβάλουν, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με εκπαιδευμένους συμβούλους στο NYC Well, μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία υποστήριξης της ψυχικής υγείας που μπορεί να βοηθήσει τους Νεοϋορκέζους να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Το προσωπικό του NYC Well είναι διαθέσιμο κάθε μέρα και όλο το 24ωρο και μπορεί να παρέχει σύντομες συμβουλές και παραπομπές σε περισσότερες από 200 γλώσσες. Για υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο 888-692-9355 ή συνομιλήστε online στη διεύθυνση nyc.gov/nycwell.

Το NYC Well προσφέρει επίσης πολυάριθμες εφαρμογές (apps) ευεξίας και ψυχολογικής στήριξης που μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Επισκεφτείτε την ενότητα «App Library» (Βιβλιοθήκη εφαρμογών) στη διεύθυνση nyc.gov/nycwell που περιέχει online εργαλεία για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την υγεία και την ψυχική ευεξία σας.

Η γραμμή ψυχολογικής στήριξης της Πολιτείας της Νέας Υόρκης για τη νόσο COVID-19 στον αριθμό 844-863-9314 έχει διαθέσιμο προσωπικό από τις 8 π.μ. έως τις 10 μ.μ., επτά ημέρες την εβδομάδα. Η τηλεφωνική γραμμή διαθέτει προσωπικό από ειδικά εκπαιδευμένους εθελοντές επαγγελματίες που είναι εκεί για να σας ακούσουν, να σας στηρίξουν και να σας παραπέμψουν, εάν χρειαστεί.

Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19 όπως, μεταξύ άλλων, την προστασία από τον στιγματισμό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health/coronavirus ή cdc.gov/covid19.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση. 4.16.20