אבל ואובדן במקום העבודה בימי מגפת COVID-19

סביר להניח שכל תושבי ניו יורק שומעים על מותו של מכר, או חווים אובדן ישיר מסוג זה, כולל עמיתים לעבודה ואנשים קרובים אחרים, במהלך מגפת הקורונה (COVID-19). כאנשים שעובדים זה לצד זה וחולקים לא רק עבודה אלא גם חוויות אישיות, עמיתים לעבודה יכולים להפוך לחלק משמעותי בחיים, ואובדן מסוג זה יכול להשפיע עליכם ועל כולם במקום העבודה. ההתאוששות לוקחת זמן ועלולה גם להיות קשה לנוכח תקנוני הריחוק הפיזי. ייתכן שלא תוכלו להתמודד עם האבל כפי שהייתם עושים בימי שגרה, כמו התכנסות עם קולגות, חברים ובני משפחה, ביקור בבית תפילה או השתתפות בלוויה. השינויים האלה עלולים להיות טראומטיים ולהשפיע על תהליך האבל. באפשרותכם לתמוך בעמיתים שאיבדו אנשים קרובים, ולהתמודד עם אובדן של קולגה על-ידי הבנה של תהליכי האבל והאובדן והתוודעות לאינטראקציות אפשריות עם עמיתים לאחר אירועי מוות.

מה אומרים לקולגה ששרוי באבל

יכול להיות קשה לדעת מה אפשר להגיד לקולגה שאיבד אדם קרוב, אבל שתיקה עלולה לגרום לו לחוש גלמוד באבלו. לפניכם כמה דרכים להראות לעמיתים לעבודה שאכפת לכם מהם:

הפגנת אמפתיה

לפעמים כל מה שאנחנו יכולים או צריכים לעשות זה להצהיר שאנחנו מודעים לאובדן ולקושי שהם בוודאי חווים, וזמינים לספק להם תמיכה ועזרה בהתאם לצורך.

- "למרות הריחוק החברתי, אני כאן בשבילך."
- "אם אני יכול/ה לעשות משהו כדי להקל עליך, רק תגידי/י."

הכרה בכך שאבל הוא תהליך

אבל הוא תהליך. לאחר שאנשים משלימים עם האובדן שחוו, ימים מסוימים עשויים להיראות להם יותר מאתגרים מאחרים. נסו לשאול לשלומם בקביעות. כשאתם מתעניינים בשלומם, הזמינו אותם לשוחח בחופשיות, ולא רק לענות "אני בסדר".

הצעה לספק תמיכה

הציעו עזרה וסיוע בצורה שלא תכביד או תקשה עליהם לסרב אם אינם מעוניינים בכך. באפשרותכם לומר "אני אהיה כאן בשעתיים הקרובות בכל מקרה, אם בא לך לדבר עם מישהו. תרגיש/י חופשי לקרוא לי." לחלופין, באפשרותכם לומר "בטח מאוד קשה לטפל בסידורי הלוויה בתקופה כזו. אם את/ה צריך/ה עזרה, אני כאן."

תגובה לרמזים מהמתאבל

בהתאם למידת הקירבה ביניכם, ייתכן שאותו עמית לא יהיה מעוניין לדון איתכם באובדן שחווה. גם אם אתם קרובים, ייתכן שאותו עמית עדיין לא מוכן לשתף אחרים באבלו. פשוט הקשיבו והיו מוכנים לרגע שבו הוא יהיה מוכן לדבר, אם יגיע – אך אל תדחקו בו לשתף. באפשרותכם לומר "אשמח לשמוע עוד על האדם שאיבדת כשתהיה/י מוכן/ה, אבל אני מכבד/ת את הפרטיות שלך."

מה <u>לא</u> כדאי להגיד

במסגרת תהליך אבל בריא, האדם שמתאבל צריך להתמודד עם גודל האובדן, לכן ביטויים שמנסים לגמד את האובדן, גם אם נאמרים מתוך כוונה טובה, לא יעזרו. ביטויים שמומלץ <u>להימנע</u> מהם כשמדברים עם קולגה שחווה אובדן של אדם קרוב:

- "את/ה תהיה/י בסדר."
- "את/ה עדיין צעיר/ה, אז יכולים להיות לך חיים נפלאים."
- "הוא/היא במקום טוב יותר."
- "שום דבר לא קורה סתם."
- "הזמן מרפא את הכל."

<u>התמודדות עם מוות של קולגה</u>

בהתאם לאופי היחסים ביניכם, ייתכן שתחוו תהליך אבל עקב מותו של עמית לעבודה. אבל הוא תגובה טבעית ונורמלית לאובדן של אדם שחשוב לכם. כך אנחנו מעבדים אובדן מהותי ומתאוששים ממנו. זו יכולה להיות חוויה קשה. הבנה של תהליך האבל והדרך הטובה ביותר להתמודד איתו יכולה לעזור לכם להתאושש מכל סוג של אבל.

תהליך האבל עשוי לכלול מגוון של תסמינים ותגובות, כולל, בין היתר:

- תחושת ריקנות, כעס או אשמה
- תהייה אם אפשר היה לעשות משהו אחרת
- רעד, בחילה, תשישות וחולשה
- ביעותי לילה
- חוסר יכולת להתרכז והפגנת פיזור דעת
- קשיים בחזרה לפעילויות רגילות

אין דרך נכונה או שגויה להתאבל. כל אדם חווה אבל בצורה אחרת, וכל אובדן הוא ייחודי.

<u>התמודדות בצוות</u>

הכרה באובדן
צרו מרחב וזמן לעמיתים לעבודה לשוחח על מה שקרה, במקום פשוט להמשיך כאילו לא קרה דבר. יכול להועיל להקצות זמן לפגישות וירטואליות של הצוות, כדי להתעניין בשלום כולם. שלחו לצוות אימייל בנושא האובדן והשפעתו, וכללו בו משאבים דוגמת אלה שמפורטים בסעיף "היכן אפשר לקבל עזרה" שלהלן.

הכרה בתגובות השונות של כל אחד
כאשר עמית לעבודה מת, זה יכול להשפיע על כל אחד מהאנשים במקום העבודה בצורה אחרת. חלק עשויים להיות מושפעים במידה רבה מהאובדן, ואחרים לא. אנשים מסוימים ירצו לדבר על רגשותיהם, בשעה שאחרים יעדיפו להתמודד בפרטיות. לאנשים מסוימים ייקח זמן רב יותר להסתגל לאובדן מאשר לאחרים. חשוב שתהיו מודעים לתגובות השונות שיש לאנשים לאובדן, ותכבדו הבדלים אלה.

הפגנת אדיבות הדדית
זו תקופה לא פשוטה לצוות בעבודה, ויידרשו התאמות רבות. ייתכן שאנשים לא יהיו במיטבם. הפגינו סבלנות, אדיבות והבנה זה כלפי זה בתקופה זו. מצאו דרכים לשתף פעולה ולחלוק בעומסי העבודה הנוספים. הפגינו אדיבות מכוונת כלפי חברים וקולגות, ונסו לקיים איתם שיחות על נושאים שלא קשורים ל-COVID-19.

טיפול בעצמכם
אבל יכול להתיש מבחינה נפשית ופיזית. ייתכן שתצטרכו להעניק לעצמכם כמויות נדיבות מהרגיל של דברים שמזינים ומרעננים אתכם, כמו מנוחה, רגיעה, פעילות גופנית והסחות דעת. מומלץ שתביעו את מחשבותיכם ורגשותיכם בפני אנשים שאתם סומכים עליהם. אנשים מסוימים מוצאים פורקן בכתיבה. הזכירו לעצמכם ולעמיתיכם עד כמה טיפול עצמי חשוב.

הענקת זמן, לכם ולאחרים
בתרבות האמריקאית, קיימת נטייה להדחיק את השפעות האובדן ולצפות מעצמנו ומאחרים "להתגבר" על האובדן במהירות. אפשרו לעצמכם ולאחרים לקחת את הזמן הדרוש להם לעיבוד האובדן, וזיכרו שאין פרק זמן מוגדר וקצוב לכך.

אירועי לוויות וזיכרון
ספקו לכולם מידע על הסידורים שנערכו, ואם ניתן, ציינו זמן להשתתפות וירטואלית למי שמעוניין. עם זאת, תחילה בקשו את רשות המשפחה להפצת מידע זה – זיכרו שכל משפחה היא שונה ועשויה לבחור שלא לרצות לפרסם את פרטי הלוויה ואירועי הזיכרון.

כיבוד עמיתים שנפטרו
שקלו לחלוק כבוד בצורה הולמת לעמיתים שנפטרו, כמו איסוף כספים לצדקה, יצירת דף הנצחה באינטרנט או שליחת מכתב לקרוביו של הנפטר.

<u>התמודדות ביחיד</u>

גם אם אנחנו מתאבלים כצוות על עמית לעבודה שהלך לעולמו, כל אחד עדיין צריך לעבד את האובדן ברמה האישית והפרטית. זה עלול להיות טראומטי, בייחוד אם הכרנו את הנפטר במשך שנים ארוכות והפכנו לחברים קרובים. לפניכם כמה עצות שיעזרו לעם להתאבל:

- **להשלים עם התחושות**. התאוששו מהאובדן בקצב שלכם ובדרך שלכם. הפגינו סבלנות כלפי עצמכם.
- **לדבר על האובדן.** ייתכן שתפיקו מכך נחמה ותחושו פחות לבד. שמרו על קשר עם חברים ובני משפחה באמצעות הטלפון, הודעות טקסט ופלטפורמות דיגיטליות אחרות.
- **להכיר תודה על דברים חיוביים בחיים**. ערכו רשימה כתובה, או דברו עם אחרים על היתרונות שלכם ועל הדברים הטובים שקרו לכם במהלך היום.
- **להגביל את החשיפה לכיסוי של נושא COVID-19 באמצעי התקשורת**. כבו את הטלוויזיה ואת המחשב, דלגו על פוסטים בנושא COVID-19 במדיה החברתית והניחו את העיתונים בצד.
- **לקחת הפסקה.** עשו משהו מרגיע, ממריץ או מעודד.
- **להתחבר לקהילה.** קהילה יכולה לספק רשת של תמיכה. הישארו מחוברים באמצעות פלטפורמות דיגיטליות.
- **לבקש עזרה אם אתם חשים שהמצב מכריע אתכם.**

מתי מומלץ לפנות לקבלת עזרה
תחושת אבל היא תגובה טבעית לאובדן משמעותי. אם התחושות לא עוברות, מצב רוחכם לא משתפר או אף מחמיר, או אם אתם חשים שאינכם יכולים לתפקד ולבצע פעולות יומיות בסיסיות, פנו לקבלת סיוע.

היכן אפשר לקבל עזרה
לקבלת מידע נוסף בנושא מתח נפשי וחרדה, כולל עצות להתמודדות ולשמירה על קשר ומידע על אבל ואובדן, בקרו בחלק "Coping and Emotional Well-being" בדף nyc.gov/health/coronavirus.

אם תסמיני המתח הנפשי מכריעים אתכם, באפשרותכם לפנות ליועצים המוסמכים של NYC Well – שירות חינמי ודיסקרטי לתמיכה בבריאות הנפשית, שיכול לעזור לתושבי ניו יורק להתמודד עם מצבים קשים. עובדי ומתנדבי NYC Well זמינים 24/7 ויכולים לספק תמיכה טיפולית מהירה והפניות לטיפולים מקצועיים ביותר מ-200 שפות. לקבלת תמיכה, חייגו 888-692-9355 או נהלו צ'אט מקוון דרך nyc.gov/nycwell.

שירות NYC Well מספק גם כמה אפליקציות שונות לרווחה ותמיכה נפשית שיכולות לעזור לכם להתמודד עם המצב. כלים מקוונים שיעזרו לכם לנהל את בריאותכם ואת רווחתכם הרגשית זמינים בדף nyc.gov/nycwell, תחת "App Library".

מוקד הסיוע של מדינת ניו יורק לתמיכה רגשית בימי COVID-19, הזמין במספר 844-863-9314, פעיל בין השעות 08:00-22:00 בכל ימות השבוע. את המוקד הטלפוני מאיישים מתנדבים מיומנים ומוסמכים, שיכולים להטות אוזן קשבת, לספק תמיכה, ובמקרה הצורך, לספק הפניות רלוונטיות.

לקבלת מידע כללי על נגיף הקורונה (COVID-19), כולל מידע על התגוננות מפני סטיגמות, בקרו בדף nyc.gov/health/coronavirus או cdc.gov/covid19.

מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק עשויה לשנות את ההמלצות לפי התפתחות המצב. 4.16.20