

Dolore e lutti sul posto di lavoro durante il COVID-19

Tutti i newyorkesi, probabilmente, hanno sentito di persone decedute per la malattia da coronavirus 2019 (COVID-19) o hanno vissuto direttamente la perdita di conoscenti tra cui colleghi e persone care. In qualità di persone che lavorano vicino a noi e con le quali condividiamo il lavoro e le nostre esperienze personali, i colleghi possono diventare una parte significativa della nostra vita e queste perdite possono influire sui di noi e sulle altre persone sul posto di lavoro. La ripresa richiede tempo e può essere ancora più difficile con la realtà del distanziamento fisico. Potresti anche non essere in grado di provare dolore e affrontarlo come faresti in altre occasioni, ad esempio passando del tempo con i colleghi, gli amici e la tua famiglia; frequentando un luogo di culto, o partecipando personalmente a un funerale. Questi cambiamenti possono essere traumatici e influire sul tuo dolore. Puoi sostenere i colleghi che hanno perso i loro cari e affrontare la perdita di un collega aumentando la comprensione del dolore, della perdita e del modo in cui interagire con i colleghi dopo un lutto.

Le parole giuste per un collega in lutto

Può essere difficile trovare le parole giuste per un collega dopo aver saputo della morte di un suo congiunto, ma non dire niente può farlo sentire ancora più isolato nel suo dolore. Qui di seguito sono indicati modi per dimostrare al tuo collega la tua vicinanza:

Mostrare empatia

Dire semplicemente che sei a conoscenza della sua perdita, di quanto possa essere difficile, e che lo aiuterai e lo sosterrai se necessario, è spesso il meglio che possiamo o dobbiamo fare. Puoi anche mandare una breve e-mail o un messaggio diretto come:

- “Nonostante il distanziamento fisico, io ci sono”.
- “Se posso fare qualcosa per te, fammelo sapere”.

Accettare che il lutto sia un’elaborazione

Il lutto è un’elaborazione. Quando una persona deve convivere con il lutto, può vivere giorni in cui il dolore e la perdita sembrano più difficili da accettare. Cerca di tenerti regolarmente in contatto con loro. Quando chiedi loro “Come va oggi?”, invitali a parlare liberamente e rispondi solo “Sto bene”.

Offri il tuo supporto

Offri aiuto e assistenza in un modo che non comporti altre difficoltà per loro facendoli sentire obbligati ad accettare. Puoi dire “Sono libero nelle prossime quattro ore, se hai voglia di parlare con qualcuno, chiamami. Ci sono”. Oppure puoi dire “Organizzare un funerale in questo periodo può essere molto difficile. Se hai bisogno di aiuto, fammi sapere”.

Prendi spunto da chi soffre

In base al vostro livello di confidenza, i colleghi potrebbero voler parlare con te della loro perdita o meno. Anche se sei vicino a loro, potrebbero non essere pronti a condividere il loro dolore. Puoi solo ascoltare ed essere disponibile se vogliono parlare, ma non fare nessuna

pressione. Puoi dire "Vorrei saperne di più di questa persona, quando te la senti, ma rispetto la tua privacy".

Cosa non dire

Come parte di un dolore sano, la persona in lutto deve affrontare l'entità della perdita, quindi le frasi che hanno l'obiettivo di ridurre al minimo l'evento, a prescindere dalle buone intenzioni, non aiutano. Frasi da evitare quando si parla con un collega che ha appena perso una persona cara:

- "Starai meglio".
- "Sei ancora giovane e hai tutta la vita davanti".
- "Sono in un posto migliore".
- "Tutto succede per un motivo".
- "Il tempo cura tutto".

Affrontare la morte di un collega

In base alla natura della relazione, puoi o meno attraversare una fase dolorosa a seguito della morte di un collega. Il dolore è una risposta naturale e normale alla perdita di una persona che è importante per te. È il modo in cui elaboriamo e riusciamo a guarire dopo una perdita importante. Può essere un'esperienza dolorosa. Capire l'esperienza del dolore e il modo in cui affrontarla al meglio, può essere di aiuto per riprendersi da qualsiasi tipo di dolore.

Mentre soffri puoi provare diversi sintomi e avere diverse reazioni, che possono comprendere:

- sensazione di vuoto, stordimento, rabbia o colpa
- chiederti se c'è qualcosa che si poteva fare o avrebbe potuto essere fatta in modo diverso
- tremori, nausea, spossatezza e debolezza.
- incubi
- distrazione e comportamenti distratti
- combattere per tornare alle attività consuete

non esiste un modo giusto di soffrire. Ognuno soffre in modo diverso e ogni perdita è unica.

Andare avanti come squadra

Accettare la perdita

Crea lo spazio e il tempo per parlare con i colleghi di quello che è accaduto, invece di andare avanti come se non fosse successo niente. Può essere utile, durante le riunioni virtuali del personale, dedicare del tempo per chiedere come stanno. Invia un'e-mail al tuo team sulla perdita, sul suo impatto e inserisci le risorse elencate nella sezione "[Dove ottenere aiuto](#)" qui sotto.

Accetta le azioni individuali

La perdita di un collega di lavoro, può influire in modi diversi su ogni persona. Alcuni potrebbero essere profondamente addolorati per la perdita, altri no. Alcuni vorrebbero parlare di quello che provano, mentre altre vorrebbero farlo in privato. Alcuni potrebbero impiegare

più tempo rispetto ad altri a elaborare la perdita. Devi essere consapevole dei diversi modi in cui le persone reagiscono alla perdita e rispettare queste differenze.

Siate gentili tra di voi

Non sono momenti facili per il gruppo di lavoro e potrebbero essere stati fatti molti cambiamenti. Le persone potrebbero non essere nella forma migliore. Cercate di essere gentili e comprensivi tra di voi in questo momento. Trovate modi per collaborare e condividere il carico di lavoro supplementare. Mostratevi gentili nei confronti di amici e colleghi e cercate di parlare con loro di argomenti diversi dal COVID-19.

La cura di sé

Il dolore può essere emotivamente e fisicamente stancante. Potresti aver bisogno di concederti quantità supplementari di cose che ti nutrono e ti appagano, come il riposo, il relax, l'esercizio e lo svago. Esprimi i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti a persone fidate perché possono essere quelle in grado esserti più utili. Per alcune persone, scrivere potrebbe essere di aiuto. Ricorda e invita i colleghi a dare la priorità alle loro esigenze personali.

Concedi tempo a te stesso e agli altri

Nella cultura americana, si tende a negare gli effetti della perdita e ad aspettarsi che gli altri "superino" presto una perdita. Concedi a te stesso e agli altri il tempo necessario per elaborare il lutto e prendere atto che non esiste una durata di tempo prestabilita per il recupero.

Funerali ed eventi commemorativi

Dai informazioni a tutti su quanto disposto e, se possibile, concedi a chi è interessato il tempo di partecipare all'evento virtuale se presente. In ogni caso, verifica con la famiglia prima di divulgare queste informazioni, tieni presente che ogni famiglia è diversa e potrebbe scegliere di non rendere note informazioni relative al funerale o a eventi commemorativi.

Rendere omaggio al collega deceduto

Valuta la possibilità di rendere omaggio al collega deceduto in modo appropriato, ad esempio organizzando una colletta per beneficenza, creando una commemorazione on-line o inviando una lettera ai parenti del deceduto.

Reagire come individuo

Possiamo piangere la perdita del nostro collega come team, ma ciascuno dovrà elaborare la perdita anche su un piano individuale. Questo può essere traumatico, in particolare se conoscevamo il collega da molti anni e siamo diventati amici. Alcuni consigli utili per elaborare il lutto:

- **Accetta i tuoi sentimenti.** Recupera con i tuoi tempi e a modo tuo. Sii paziente con te stesso.
- **Parla della tua perdita** Ti può sollevare e farti sentire meno solo. Resta in contatto con gli amici e la famiglia per telefono, sms, e tramite altre piattaforme digitali.
- **Prendi atto di quello che va bene.** Prendi nota dei momenti brillanti e dei punti di forza della giornata o condividili con gli altri.
- Limita l'esposizione ai media relativi al COVID-19. Spegni la televisione, il computer, evita i post sui social media relativi al COVID-19 e metti da parte i giornali.

- **Fai una pausa.** Fai qualcosa di rilassante, energizzante o che sollevi il morale.
- **Fai parte della comunità.** La comunità ti può offrire una rete di supporto. Resta connesso tramite le piattaforme digitali.
- **Chiedi aiuto se ti senti oppresso.**

Quando chiedere aiuto

I sentimenti di dolore sono una reazione naturale di fronte a perdite importanti. Se questi sentimenti persistono, il tuo umore non migliora o peggiora, o non ti senti in grado di svolgere le attività quotidiane, chiedi aiuto.

Dove ottenere aiuto

Per ulteriori informazioni su ansia e stress, tra cui consigli su come affrontare e rimanere connessi, oltre alle informazioni sulla perdita e il lutto, visita la sezione “Reazione e benessere emotivo” (Coping and Emotional Well-being) sul sito nyc.gov/health/coronavirus.

Se i sintomi dello stress diventano opprimenti, puoi contattare un consulente qualificato al NYC Well, un servizio gratuito e riservato di sostegno per la salute mentale che può aiutare i newyorkesi ad affrontare questo periodo. Il personale di NYC Well è disponibile 24 ore su 24 e può offrire brevi consulenze e riferimenti per l'assistenza necessaria in oltre 200 lingue. Per supporto, chiama l'888-692-9355, oppure parla via chat sul sito nyc.gov/nycwell.

NYC Well offre inoltre una serie di applicazioni (app) per il benessere e il supporto emotivo che possono esserti di aiuto. Visita la "Biblioteca delle App" ("App Library") all'indirizzo nyc.gov/nycwell per trovare strumenti virtuali online in grado di aiutarti a gestire la tua salute e il benessere emotivo.

La linea di sostegno emotivo COVID-19 dello Stato di New York (NYC) al numero 844-863-9314 è attiva dalle 8.00 alle 22.00, 7 giorni su 7. La linea telefonica è composta da professionisti volontari appositamente qualificati disponibili ad ascoltarti, supportarti e indirizzarti se necessario.

Per informazioni generali sul COVID-19, oltre a come difendersi dai pregiudizi, visita nyc.gov/coronavirus o cdc.gov/covid19.

Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

4.16.20