

## COVID-19 疫情期内 如何在工作场合应对死亡与哀伤

在 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 爆发期间，纽约所有人可能都听说或经历过自己认识的人（包括同事和亲人）逝去。伴随一起并肩工作的人分享工作和个人经历，同事们可以成为您生活中重要的组成部分，而那些斯人逝去的消息也会影响您和工作场所中的每个人。恢复需要时间，在人与人之间保持实际距离的现实中可能来得更加艰难。您或许无法再用以往的方式体验和应对哀伤，例如与同事、朋友和家人聚在一起共度时光，前往礼拜场所，或是亲自出席葬礼等。这些变化可能给人带来创伤，并可能对哀伤过程造成冲击。理解死亡与悲伤，了解如何与经历了亲人过世的同事互动，可以使您能够为痛失亲人的同事提供支持，也可以帮助您应对有同事去世的冲击。

### 对经历丧亲之痛的同事说什么

获悉同事痛失亲人的消息时，或许很难知道该对他们说什么，但什么都不说又可能让处在悲痛中的同事感到孤立无援。以下是可以对同事表达关心的几种方法：

#### 表达同理心

简单地表示您已经知道了他们痛失亲人，理解这对他们来说会有多么艰难，以及需要时，您随时都愿意提供支持与帮助。这往往是我们能够或需要做到的最多。或许您还可以再寄上一封简短的电子邮件或手机短信，之中例如表示：

- “即使我们之间要保持实际距离，我依然在这里随时支持您。”
- “如果有任何我能做的会让您好过一些，请随时告诉我。”

#### 承认悲痛需要一个过程

悲痛是个过程。随着人们逐渐接受所爱之人的离去，他们会经历一段较之其他人更难应对和走出哀伤的日子。尝试定期查看他们的情况。当您问候他们“您今天可好？”时，邀请他们更随意地交谈，而不仅仅停留在回答“我很好”。

#### 伸出援手

主动提供帮助与支持，但要以不让他们感觉有压力必须接受、并因此反而增加他们可能正在经历之困难的方式。您可以说：“接下来的四个小时中，我无论如何都会在这里，所以如果您想找人聊聊，就随时叫我。我随时有空。”或者您还可以说：“在当前这种时候安排葬礼，可能难上加难。如果您需要帮忙解决问题，随时告诉我。”

#### 看悲痛中人的意愿行事

处在悲痛中的人可能愿意、也可能不愿意谈论亲人逝去一事，取决于您与他们的亲疏程度。即使您们很亲近，他们也还可能尚未做好与人分享悲痛的准备。不如只做倾听，同时做好准备，在他们愿意谈论时随时交谈，而绝不强迫他们分享。您可以说：“您什么时候准备好了，我很愿意听到更多有关您亲人的事情，但我也尊重您的隐私。”

## 不宜说什么

健康的伤逝经历中，承受悲伤的人需要正视自己丧亲一事的份量，因此，无论出于何种意图，旨在淡化其损失的话语实则于事无补。与刚刚失去所爱之人的同事交谈时，应该避免的说法可以包括：

- “您会没事的。”
- “您还年轻，所以您还会展开美好的生活。”
- “他们去了更好的地方。”
- “凡是发生了的，总是有道理的。”
- “时间可以治愈一切。”

## 应对同事辞世

有同事离世后，取决于您们之间关系的性质，您可能会、也可能不会经历悲伤的过程。悲伤是失去对自己重要的人之后，所产生的自然且正常的反应，是我们消化重大损失，并从中疗伤自愈的方法。它可以是痛苦的经历。了解悲伤体验以及如何最好地应对，可以帮助您从各种悲伤中复原。

悲伤时，您会经历各种症状和反应，其中可能包括：

- 感到空虚、麻木、愤怒或内疚
- 想探究之前是否可以或者应该采取不同的做法
- 颤抖、恶心、疲惫和虚弱
- 做噩梦
- 注意力分散，且举止心不在焉
- 需挣扎才能回归日常活动

渡过悲伤没有正确方法而言。每个人经历的悲伤都不尽相同，而每位逝者都独一无二。

## 集体应对

### **承认斯人已逝**

创造空间和时间，让同事们谈论发生的事情，而不是像什么都没有发生一样一切照旧。在虚拟员工会议上留出时间，查看一下每个人的情况，可能会有所帮助。就同事过世及其影响，给您的团队送一封电子邮件，并在其中附上团队成员们可以借助的资源，例如本文后续章节“[何处获得帮助](#)”中列出的资源。

### **承认个人的反应**

一位同事离世，会以不同的方式影响工作场所中的每个人。有些人可能会受到严重影响，而另一些人则可能不会。有些人可能希望谈论自己的感受，而另一些人可能希望私下自我消化这些感受。有些人可能需要比其他人更长的时间才能适应斯人已逝的现实。要记得人们应对损失有各种不同的方式，并尊重这些差异。

## 彼此善待

对于工作单位而言，现阶段绝非轻松时期，可能需要进行许多调整。人们可能不在最佳状态。在这段时间里，要耐心、温和并彼此谅解，设法合作和分摊额外的工作量。有意识地对自己的朋友和同事表现出仁慈之举，并尝试在 COVID-19 以外找到与他们沟通的话题。

## 自我保健

悲伤可能令人心身心疲惫，您可能需要格外多地做一些可以滋养和补充自己的事情，例如休息、放松、运动和转移注意力。向信赖的人表达自己的想法和感受，因为这样做可能是最有帮助的。对于某些人而言，把感受写下来也很有帮助。提醒并鼓励同事们优先考虑自身的自我保健需求。

## 给自己和他人时间

在美国文化中，有一种否认死亡的影响并期望自己和他人迅速“忘却”所失的倾向。要允许自己和他人以各自所需要的时间来消化死亡的冲击，并意识到这其中并不存在预计合理的时间表。

## 葬礼和纪念活动

就已经做出的安排，向每个人都提供信息，并在可行的情况下，为有意参加的人提供参加虚拟葬礼或纪念活动（如果有的话）的时间。但是，在发布这些信息之前，要先与逝者家属商量一下——要留意到，每个家庭均不相同，况且逝者家属可能选择不公开葬礼或纪念活动的信息。

## 向逝去的同事致敬

考虑以适当的方式向逝去的同事致敬，例如为慈善机构募捐，举办在线追思会，或是向逝者亲属致慰问函。

## 个人层面的应对

我们可以团队为整体对逝去的同事表达哀痛，但同时我们每个人也势必会在私下及个人层面消化失去同事之痛。这可能会很痛苦，尤其是在我们认识逝者很多年并已成为好友的情况下。以下是一些可以帮助我们渡过悲伤的提示：

- **接纳自己的感受。**按照您自己的节奏和方式疗伤，对自己耐心一点。
- **谈论自己的损失。**您或许发现这样做具有安慰效应，并因此感觉不那么孤独。通过电话、短信和其他数字平台与朋友和家人保持联系。
- **盘点生活中顺遂的事物。**写下或与他人分享自己的优点以及一天中的美好时光。
- **限制自己接触 COVID-19 相关媒体报导的程度。**关上电视，关闭电脑，跳过 COVID-19 相关的社交媒体贴文，放下报纸。
- **休息一下。**做些放松身心、补充精力的事情，或是可以提振心情的事情。
- **融入社区。**社区可以为您提供支持网络，通过数字平台与社区保持联系。
- **如果感觉自己难以承受，要主动寻求帮助。**

## 何时求助

悲伤的感觉是对重大损失的自然反应。如果这些感觉持续不退，您的情绪既不改善也不恶化，或者您感觉无法从事基础的日常活动，那么请您主动寻求帮助。

## 何处获得帮助

如需获得有关压力和焦虑的其他信息，包括如何应对及保持联系的技巧，以及应对死亡与哀痛方面的信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 中的“Coping and Emotional Well-being”（应对与情绪健康）部分。

如果压力症状变得让您难以承受，您可以致电 NYC Well（NYC 迎向健康）与训练有素的心理辅导员联系。这是一条保密的免费心理健康支持服务热线，可以帮助纽约市民应对心理挑战。NYC Well 有工作人员全天候接听来电，可以用 200 多种语言提供简短的心理咨询和转介服务。如需支持，请致电 888-692-9355，发送短信“WELL”至 65173，或者访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 进行在线聊天。

NYC Well 还提供多款同样帮助您应对当前形势的身心健康和情感支持应用程序 (apps)。请访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 上的“App Library”（应用程序库），获取在线工具，帮助自己管理身心健康。

纽约州也提供有 COVID-19 情感支持服务专线 (New York State COVID-19 Emotional Support Helpline)，号码是 844-863-9314，每周七天早 8:00 至晚 10:00 提供服务。该专线配备了受过专门训练的专业志愿者，他们会随时倾听、提供支持并根据需要为您转诊。

如需有关 COVID-19 的一般信息，包括如何防止污名化，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)。