Pighati at Pagpanaw sa Lugar ng Trabaho sa Panahon ng COVID-19

Malamang na naririnig o direktang nakararanas ang lahat ng mga New Yorker ng pagpanaw ng kakilala, kasama ang mga katrabaho at mahal sa buhay, sa panahon ng biglang paglitaw ng karamdamang coronavirus 2019 (COVID-19). Habang nagtatrabaho ang mga tao nang sama-sama na pinagsasaluhan ang trabaho at mga personal na karanasan, maaaring maging malaking bahagi ang mga katrabaho ng iyong buhay at maaaring makaapekto ang mga pagpanaw na ito sa iyo at sa lahat sa lugar ng trabaho. Tatagal na makabawi at maaaring maging mas mahirap pa sa mga reyalidad ng mga patakaran sa pisikal na paglayo sa mga tao. Maaaring hindi mo maranasan at makayanan ang pighati sa mga paraan na dapat mong gawin, tulad ng pisikal na paggugol ng oras kasama ang mga katrabaho, kaibigan at pamilya; pagbisita sa isang lugar ng pagsamba; o pagdalo sa isang libing nang personal. Maaaring traumatiko ang mga pagbabagong ito at maaaring magkaroon ng epekto sa pagdadalamhati. Maaari mong suportahan ang mga katrabaho na nawalan ng mga mahal sa buhay at makayanan ang pagpanaw ng isang katrabaho sa pamamagitan ng pag-unawa sa pighati, pagpanaw at kung paano makitungo sa mga katrabaho pagkatapos ng isang pagpanaw.

Ano ang Sasabihin sa isang Namimighating Katrabaho

Maaaring maging mahirap na malaman kung ano ang sasabihin sa isang katrabaho kapag nalaman ang pagpanaw ng kanilang mahal sa buhay ngunit ang hindi pagsabi ng anuman ay maaaring makadama sila na nag-iisa sa kanilang pighati. Narito ang ilang paraan upang ipakita sa iyong kasamahan na nagmamalasakit ka:

Ipakita ang pakikiramay

Ang pagsasabi lang na alam mo ang pagpanaw ng kanilang mahal sa buhay, kung gaano kahirap ito sa kanila, at na naroon ka upang magbigay ng suporta at tulong kung kinakailangan, ay madalas ang pinakamagagawa o kailangang gawin natin. Maaari ka ring magpadala ng maikling email o direktang mensahe tulad ng:

- "Kahit na pinanatili natin ang pisikal na paglayo sa mga tao, narito ako para sa iyo."
- "Kung may anumang bagay na maaari kong gawin upang mas mapagaan ang iyong buhay, pakisuyong ipaalam mo sa akin."

Kilalanin na ang pighati ay isang proseso

Ang pamimighati ay isang proseso. Habang ang isa ay hinaharap at tinatanggap ang pagpanaw ng kanilang mahal sa buhay, maaaring makaranas sila ng mga araw kung kailan ang pagkaya at pamimighati ay tila mas mapanghamon kaysa sa ibang mga araw. Subukang regular na alamin kung ano ang nangyayari sa kanila. Kapag tinanong mo sila "Kumusta ka sa araw na ito?" imbitahan silang magsalita nang mas libre nang hindi lang sinasabi, "Ako'y mabuti."

Ialok ang iyong suporta

Ialok ang iyong tulong at ayuda sa isang paraan na hindi makakapagpabigat sa anumang hirap na kanilang maaaring nararanasan sa pagpapadama sa kanilang ginipit sila upang tanggapin ito. Maaari mong sabihin, "Ako ay naririto sa susunod na apat na oras sa ano't ano man, kaya kung nadarama mong gustong makipag-usap sa iba, tawag ka lang. Ako ay available." O maaari mong

sabihin, “Ang pagpapalibing sa panahong tulad nito ay maaaring lalong mahirap. Kung kailangan mo ng tulong sa mga bagay-bagay, ipaalam mo lang sa akin.”

Alamin ang iyong mga senyales mula sa namimighati
Depende kung gaano ka kalapit sa kanila, maaaring gusto nila o hindi nila gustong pag-usapan ang pagpanaw ng kanilang mahal sa buhay. Kahit na malapit ka sa kanila, maaaring hindi sila handa na damayan mo sila sa kanilang pighati. Makinig lang at maging handa, kung at kung kailan nila gustong pag-usapan, ngunit huwag kailanman gipitin sila na damayan mo sila. Maaari mong sabihin, “Gusto ko pang malaman ang higit pa tungkol sa mahal mo sa buhay kailan ka man handa, ngunit iginagalang ko rin ang iyong privacy.”

Ano ang <u>hindi</u> dapat sabihin
Bilang bahagi ng isang malusog na pamimighati, kailangang harapin ng isang namimighati ang bigat ng pagpanaw ng kanilang mahal sa buhay, kaya ang mga kataga na naglalayong maliitin ang pagpanaw ng kanilang mahal sa buhay, kahit na maganda ang intensiyon, ay hindi makatutulong. Mga kataga na dapat <u>iwasan</u> kapag nakikipag-usap sa isang katrabaho na may kapapanaw na mahal sa buhay:

- “Magiging maayos ang lahat.”
- “Bata ka pa, kaya maganda ang iyong hinaharap na buhay.”
- “Nasa mas magandang lugar sila.”
- “Nangyayari ang lahat ng bagay dahil sa isang kadahilanan.”
- “Hinihilom ng panahon ang lahat.”

<u>Pagkaya sa Pagpanaw ng isang Katrabaho</u>

Depende sa uri ng iyong relasyon, maaari ka o hindi ka maaaring mamighati pagkatapos ng pagpanaw ng isang katrabaho. Ang pighati ay isang natural at normal na tugon sa pagpanaw ng isang taong mahalaga sa iyo. Ito ang paraan kung paano natin ipinoproseso at naghihilom mula sa mahalagang pagpanaw. Maaari itong maging napakasakit na karanasan. Ang pag-unawa sa karanasan ng pamimighati at kung paano ang pinakamainam upang kayanan ito ay makatutulong sa iyo na bumawi mula sa anumang uri ng pighati.

Habang namimighati ka maaari kang makaranas ng sari-saring sintomas at reaksiyon, na maaaring isama ang:

- Makadama ng kahungkagan, pagkamanhid, galit o na may pagkakasala
- Nagtataka kung may isang bagay na maaari o dapat na ginawa nang naiiba
- Panginginig, pagkaduwal, pagkahapo at kahinaan
- Nakararanas ng mga bangungot
- Nalilito at kumikilos nang wala sa sarili
- Nahihirapang bumalik sa mga karaniwang gawain

Walang tama o maling paraan upang mamighati. Nakararanas ang bawat isa sa pighati nang naiiba at bawat pagkawala ay katangi-tangi.

<u>Pagkaya bilang isang Koponan</u>

Kilalanin ang Pagpanaw
Lumikha ng espasyo at oras para sa mga katrabaho na mag-usap tungkol sa kung ano ang nangyari, sa halip na magpatuloy na para bang walang nangyari. Maaaring makatutulong na magtabi ng oras sa mga pagpupulong sa kawani na virtual na kumustahin ang kalagayan ng lahat. Magpadala ng isang email sa iyong koponan tungkol sa pagpanaw, ang epekto nito at isama ang mga rekurso para sa kanila tulad ng mga nakalista sa seksiyon "Saan Hihingi ng Tulong" sa ibaba.

Kilalanin ang mga indibidwal na reaksiyon
Kapag pumanaw ang isang katrabaho, maaari itong makaapekto sa bawat taon sa lugar ng trabaho sa iba't ibang paraan. Maaaring ang ilan ay sobrang naapektuhan ng pagpanaw, habang ang iba ay maaaring hindi. Maaaring gustong pag-usapan ng ilang tao ang kanilang mga nararamdaman, habang maaaring gusto ng iba na pakitunguhan sila nang pribado. Maaaring abuting mas matagal ang ilan kaysa iba na mag-adjust sa pagpanaw. Maging may nalalaman sa iba't ibang paraan kung paano tumutugon ang mga tao sa pagpanaw at igalang ang mga pagkakaibang iyon.

Maging mabait sa isa't isa
Hindi ito madali para sa yunit ng trabaho at maraming adjustment ang maaaring dapat gawin. Maaaring ang mga tao ay wala sa kanilang pinakamagaling na kondisyon. Maging matiyaga, magiliw at mapang-unawa sa isa't isa sa panahong ito. Maghanap ng mga paraan upang makipagtulungan at ipamahagi ang anumang karagdagang trabaho. Kusang gumawa ng mga gawa ng kabaitan sa iyong mga kaibigan at kasamahan at subukang makipag-ugnayan sa kanila tungkol sa mga paksa bukod sa COVID-19.

Magsanay ng pangangalaga sa sarili
Maaaring emosyonal at pisikal na nakahahapo ang pighati. Maaaring kailangan mong bigyan ang iyong sarili ng mga ekstrang bagay na kinakandili at pinalalakas ka, tulad ng pahinga, pagpapahingalay, ehersisyo at mga libangan. Ipahayag ang mga naiisip at nararamdaman mo sa mga pinagkakatiwalaang tao dahil maaaring iyan ang pinakamakatutulong. Para sa ilang tao, makatutulong na isulat ang mga bagay. Paalalahanan at himukin ang mga kasamahan na unahin ang kanilang mga pangangailangan sa pangangalaga sa sarili.

Maglaan ng oras sa iyong sarili at sa iba
Sa kulturang U.S., may tendensiya na itanggi ang mga epekto ng pagpanaw at asahan ang ating mga sarili at iba na madaling "daigin" ang pagpanaw. Laanan ang iyong sarili at iba ng oras na kailangan nila upang iproseso ang pagpanaw at alamin na walang mahuhulaang dami ng oras kung gaano tatagal ito.

Mga libing at memorial
Magbigay ng impormasyon para sa lahat sa mga kaayusan na ginawa at kapag maaari magbigay ng oras na dumalo nang virtual para sa mga interesado kung mayroon ito. Gayunman, alamin kung ano ang nangyayari sa pamilya bago isahimpapawid ang impormasyong ito – isaisip na ang bawat pamilya ay naiiba at maaaring piliin na hindi ibalita ang impormasyon sa libing o memorial.

Igalang ang pumanaw na katrabaho

Isaalang-alang ang paggalang sa pumanaw na katrabaho sa isang angkop na paraan tulad ng pangongolekta ng pera para sa kawanggawa, paglikha ng isang online na komemorasyon, o pagpapadala ng isang liham sa mga mahal sa buhay ng pumanaw.

Pagkaya bilang isang indibidwal

Maaari tayong mamighati bilang isang koponan para sa ating pumanaw na katrabaho ngunit ipoproseso natin ang kanilang pagpanaw sa isang personal at indibidwal na lebel din. Maaari itong maging traumatiko lalo na kung kakilala natin sila ng maraming taon at naging malapit mo silang mga kaibigan. Narito ang ilang tip na magagamit natin upang tumulong sa ating mamighati:

- **Tanggapin ang iyong mga nararamdaman**. Bumawi sa iyong sariling ritmo at sa iyong sariling paraan. Maging matiyaga sa iyong sarili.
- **Pag-usapan ang iyong pagkawala.** Maaari mong makita ito na nakaaaliw at makadama na hindi ka nag-iisa. Makipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya sa pamamagitan ng telepono, text at iba pang digital na platform.
- **Suriing mabuti kung ano ang nangyayari**. Isulat ang mga kalakasan at masayang sandali mo mula sa araw na nakalipas o ibahagi sa iba.
- **Limitahan ang iyong pagkalantad sa media coverage** na kaugnay ng COVID-19. Patayin ang TV, patayin ang computer, laktawan ang mga post sa social media na kaugnay ng COVID-19 at huwag magbasa ng mga pahayagan.
- **Magpahinga.** Magrelaks, magpalakas o gumawa ng isang aktibidad na nagpapasigla ng iyong kalooban.
- **Maging bahagi ng komunidad.** Maaaring mag-alok ang komunidad sa iyo ng isang network ng suporta. Manatiling nakikipag-ugnayan sa pamamagitan ng mga digital na platform.
- **Humingi ng tulong kung nadarama mong hindi mo na makayanan.**

Kailan Hihingi ng Tulong

Ang mga nararamdamang pighati ay mga natural na reaksiyon sa mga mahalagang pagkawala. Kung magpapatuloy ang mga nararamdamang ito, hindi bumubuti o lumalala ang iyong disposisyon, o nadarama mong hindi mo kayang gawin at isagawa ang mga karaniwang pang-araw-araw na gawain, humingi ng tulong.

Saan Kukuha ng Tulong

Para sa karagdagang impormasyon sa stress at pagkabalisa, kasama ang mga tip sa pagkaya at pananatiling nakikipag-ugnayan at impormasyon sa pighati at pagpanaw, bisitahin ang seksiyong "Coping and Emotional Well-being" (Pagkaya at Mosyonal na Kagalingan) sa nyc.gov/health/coronavirus.

Kung sa mga sintomas ng stress ay labis kang napupuspos, maaari kang makipag-ugnay sa mga counselor na may kasanayan sa NYC Well, isang libre at kumpidensyal na serbisyong sumusuporta sa kalusugan ng pag-iisip na makakatulong sa mga New Yorkers na humarap sa suliranin. Naririto ang staff ng NYC Well ng 24/7, at makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Para sa suporta, tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat online sa pamamagitan ng pagbisita sa nyc.gov/nycwell.

Nag-aalok din ang NYC Well ng ilang aplikasyon sa suporta sa kagalingan at emosyonal (mga app) na makatutulong sa iyong makayanan ang sitwasyon. Bisitahin ang “App Library” sa nyc.gov/nycwell para sa mga online tool upang matulungan kang mapangasiwaan ang iyong kalusugan at emosyonal na kagalingan.

Ang Helpline sa Emosyonal na Suporta sa COVID-19 sa Estado ng New York sa 844-863-9314 ay mayroon 8 a.m. hanggang 10 p.m., pitong araw bawat linggo. Ang linya ng telepono ay may kawani ng mga espesyal na sinanay na boluntaryong propesyonal na naroroon upang makinig, sumuporta at magsangguni kung kinakailangan.

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, kabilang kung paano mag-ingat laban sa stigma, bisitahin ang nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon. 4.16.20