ความโศกเศร้าและความสูญเสียในที่ทำงานระหว่างโควิด-19

ในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19
ชาวนิวยอร์กทุกคนน่าจะเคยได้ยินหรือเคยมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการเสียชีวิตของคนที่คุณรู้จัก รวมทั้งผู้ร่วมงานและคนที่รัก ในฐานะคนที่ทำงานเคียงข้างกันมา แบ่งปันงานและประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อนร่วมงานสามารถกลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตของคุณและความสูญเสียเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อคุณและทุกคนในที่ทำงาน
การฟื้นตัวต้องการเวลาและอาจจะยากขึ้นมากเมื่อคำนึงถึงความเป็นจริงของนโยบายรักษาระยะห่างทางกาย คุณอาจไม่สามารถสัมผัสและรับมือกับความโศกเศร้าในแบบที่คุณต้องการ
เช่นการใช้เวลาอยู่ร่วมกันกับผู้ร่วมงาน, เพื่อน และครอบครัว ในสถานที่ทำพิธีกรรม
หรือเข้าร่วมงานศพด้วยตนเอง
ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจทำให้คุณเกิดความบอบช้ำทางจิตใจและอาจส่งผลต่อความโศกเศร้า
คุณสามารถให้การสนับสนุนเพื่อนร่วมงานซึ่งได้สูญเสียคนที่รักหรือรับมือกับความโศกเศร้าจากการสูญเสียเ
พื่อนร่วมงานด้วยการทำความเข้าใจกับความโศกเศร้า, ความสูญเสีย
และวิธีมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานหลังจากมีการเสียชีวิต

<u>สิ่งที่ควรพูดกับเพื่อนร่วมงาน</u>

มันอาจเป็นเรื่องยากที่หาคำพูดมาพูดกับผู้ร่วมงานเมื่อทราบข่าวการเสียชีวิตของคนที่พวกเขารัก
แต่การไม่พูดอะไรเลยก็อาจทำให้พวกเขารู้สึกโศกเศร้าเพียงลำพัง
นี่คือวิธีที่จะแสดงให้เพื่อนร่วมงานทราบว่าคุณใส่ใจ:

แสดงความเห็นอกเห็นใจ

โดยปกติแล้วสิ่งที่เราทำได้หรือจำเป็นต้องทำคือเพียงบอกว่าคุณตระหนักในความสูญเสียและความทุกข์ของพวกเขา และคุณพร้อมจะสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

- "ถึงแม้ตอนที่เรารักษาระยะห่างทางกาย ฉันก็ยังพร้อมช่วยเหลือคุณ"
- "กรุณาบอกฉันถ้ามีอะไรที่ฉันจะทำให้ชีวิตคุณง่ายขึ้นได้"

รับทราบว่าความโศกเศร้าเป็นกระบวนการ

ความโศกเศร้าเป็นกระบวนการ เมื่อคนคนหนึ่งต้องพบกับความสูญเสีย
เขาอาจต้องใช้เวลาหลายวันในการรับมือกับปัญหาและความโศกเศร้าที่ดูจะยากสำหรับเขามากกว่าคนอื่น ๆ
พยายามตรวจสอบพวกเขาสม่ำเสมอ เมื่อคุณถามพวกเขาว่า "วันนี้คุณเป็นอย่างไรบ้าง?"
ชวนให้พูดคุยมากขึ้น นอกจากการตอบเพียงว่า "ฉันสบายดี"

เสนอให้ความช่วยเหลือ

เสนอให้ความช่วยเหลือหรือการอนุเคราะห์โดยไม่ทำให้พวกเขาต้องลำบากเพิ่มขึ้นเนื่องจากรู้สึกกดดันว่าจะต้องรับความช่วยเหลือนั้น คุณอาจจะบอกว่า "ถึงอย่างไร ฉันก็จะอยู่ตรงนี้อีกสี่ชั่วโมง
ถ้าคุณอยากคุยกับใครสักคน ก็โทรมานะ ฉันคุยได้" หรือคุณอาจจะบอกว่า
"การเตรียมการจัดงานศพในช่วงเวลาแบบนี้เป็นเรื่องยากมาก ถ้าคุณต้องการคนช่วยในเรื่องต่าง ๆ
บอกฉันได้"

ช่วยชี้แนะผู้ที่กำลังโศกเศร้า

พวกเขาอาจจะต้องการพูดคุยเรื่องความสูญเสียหรือไม่ก็ได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณสนิทกับพวกเขาเพียงใด
และถึงแม้ว่าคุณจะสนิทกัน พวกเขาก็อาจยังไม่พร้อมที่จะแบ่งปันความโศกเศร้า
แค่ฟังและเตรียมพร้อมรอเมื่อพวกเขาพร้อมที่จะพูด แต่ห้ามกดดันให้พวกเขาแบ่งปันเด็ดขาด
คุณอาจบอกว่า "เมื่อไหร่ที่คุณพร้อม ฉันอยากจะฟังเรื่องของคนที่คุณรักอีก
แต่ฉันก็เคารพความเป็นส่วนตัวของคุณด้วย"

สิ่งที่<u>ไม่</u>ควรพูด

ผู้ที่กำลังอยู่ในความโศกเศร้าจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับความสูญเสียที่มากมายของเขาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการโศกเศร้าที่มีสุขภาวะที่ดี
ดังนั้นถ้อยคำที่ทำให้ความสูญเสียดูน้อยลงไม่ว่าจะด้วยความตั้งใจดีเพียงใดจะไม่มีประโยชน์
ถ้อยคำที่ควรหลีกเลี่ยงเมื่อพูดกับเพื่อนร่วมงานที่เพิ่งสูญเสียคนที่รัก:

- "เดี๋ยวคุณก็จะสบายดี"
- "คุณยังอายุน้อย คุณยังมีชีวิตที่ดีได้"
- "พวกเขาไปที่ที่ดีกว่าแล้ว"
- "ทุกอย่างมีเหตุผลของมัน"
- "เวลาจะช่วยรักษาทุกสิ่งทุกอย่าง"

การรับมือกับการเสียชีวิตของผู้ร่วมงาน

คุณอาจจะมีกระบวนการโศกเศร้าหลังจากมีผู้ร่วมงานเสียชีวิตหรือไม่ก็ได้ขึ้นกับธรรมชาติของความสัมพันธ์ของคุณ ความโศกเศร้าเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติต่อการสูญเสียคนที่มีความสำคัญต่อคุณ
มันเป็นวิธีที่เราจัดการและเยียวยาจากการสูญเสียที่สำคัญ มันอาจเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวด
ความเข้าใจในประสบการณ์ความโศกเศร้าและวิธีการรับมือที่ดีที่สุดจะช่วยให้คุณฟื้นตัวจากความเศร้าโศกทุกชนิดได้

เมื่อคุณโศกเศร้า คุณอาจประสบกับอาการและปฏิกิริยาที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึง:

- ความรู้สึกอ้างว้าง ตัวชา โกรธ หรือความรู้สึกผิด
- ความสงสัยว่ามีอะไรที่น่าจะทำหรือควรทำที่แตกต่างออกไป
- อาการตัวสั่น, คลื่นไส้, เหนื่อยล้า และหมดแรง
- อาการฝันร้าย
- จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวและการประพฤติแบบไม่คิด
- ความยากในการกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามปกติ

การจัดการกับความโศกเศร้าไม่มีถูกหรือผิด ทุกคนมีประสบการณ์ของความโศกเศร้าแตกต่างกัน
และการสูญเสียแต่ละครั้งไม่เหมือนกัน

การรับมือแบบเป็นทีม

รับทราบความสูญเสีย
จัดให้มีสถานที่และเวลาสำหรับผู้ร่วมงานที่จะพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นแทนที่จะทำงานต่อและทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น
การแบ่งเวลาต่างหากออกมาขณะที่มีการประชุมเสมือนจริงเพื่อตรวจสอบว่าทุกคนเป็นอย่างไรบ้างนั้นอาจมีประโยชน์ ส่งจดหมายอีเล็กทรอนิกส์ถึงทีมของคุณเรื่องการสูญเสีย ผลกระทบ
และแหล่งข้อมูลอื่นสำหรับพวกเขาตามที่มีในรายการ (ที่รับความช่วยเหลือ)
"ควรขอความช่วยเหลือจากที่ใด" ด้านล่าง

รับทราบปฏิกิริยาของแต่ละคน
เมื่อผู้ร่วมงานเสียชีวิตอาจจะส่งผลต่อคนที่อยู่ในที่ทำงานได้ต่างกันออกไป
บางคนอาจจะรู้สึกสูญเสียอย่างลึกซึ้งในขณะที่คนอื่นไม่รู้สึก บางคนอาจต้องการพูดเพื่อระบายความรู้สึก
ในขณะที่คนอื่นอาจต้องการรับมือกับความรู้สึกของตัวเองแบบส่วนตัว
บางคนอาจต้องใช้เวลานานกว่าคนอื่นในการปรับตัวเข้ากับการสูญเสีย
ควรตระหนักว่าคนเรามีวิธีตอบสนองต่อความสูญเสียที่แตกต่างกันและเคารพในความแตกต่างนั้น

มีเมตตาต่อกัน
นี่ไม่ใช่ช่วงเวลาที่ง่ายสำหรับคนทำงานและอาจต้องการการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง
คนทั่วไปอาจไม่ได้อยู่ในสภาวะที่ดีที่สุดของพวกเขา จงอดทน, สุภาพ
และเข้าใจซึ่งกันและกันในช่วงเวลาเช่นนี้ หาวิธีการที่จะทำงานร่วมกันและแบ่งปันงานที่เพิ่มมาด้วยกัน

ตั้งใจแสดงความเมตตาต่อเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานของคุณ
และลองติดต่อสื่อสารกับพวกเขาในเรื่องอื่นนอกจากโควิด-19

ดูแลตัวเอง
ความโศกเศร้าอาจเป็นได้ทั้งความเหนื่อยล้าของร่างกายและอารมณ์
คุณอาจจำเป็นต้องหาสิ่งพิเศษที่จะช่วยบำรุงและฟื้นพลังให้กับตัวเอง เช่นการพัก, การผ่อนคลาย, การออกกำลังกายและการเบี่ยงเบนความสนใจ
ระบายความคิดและความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจเพราะว่ามันอาจเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่สุด
สำหรับบางคนการเขียนก็ช่วยได้ เตือนและส่งเสริมเพื่อนร่วมงานให้ให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเอง

ให้เวลากับตัวเองและคนอื่น
วัฒนธรรมของประเทศสหรัฐอเมริกามีแนวโน้มที่จะเพิกเฉยต่อผลกระทบของการสูญเสียและคาดหวังให้ตัวเราเองและผู้อื่นฟื้นตัวจากความสูญเสียโดยเร็ว
ให้เวลาตัวเราเองและคนอื่นได้จัดการกับความสูญเสียและตระหนักว่าไม่มีเวลาที่ตายตัวในการนี้

งานศพและอนุสรณ์
ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเตรียมจัดงานกับทุกคนเมื่อพร้อม
จัดช่วงเวลาในการร่วมงานเสมือนให้ผู้ที่สนใจถ้าสามารถทำได้
อย่างไรก็ตามควรตรวจสอบกับครอบครัวก่อนเผยแพร่ข้อมูล
กรุณาคำนึงว่าบางครอบครัวมีความคิดที่ต่างไปและอาจเลือกที่จะจัดงานศพหรืองานอนุสรณ์แบบไม่เป็นสาธารณะ

ให้เกียรติผู้ร่วมงานที่ล่วงลับ
พิจารณาให้เกียรติผู้ร่วมงานที่ล่วงลับโดยวิธีที่เหมาะสม เช่นการรวมรวมเงินเพื่อการกุศล, จัดงานระลึกถึงออนไลน์ หรือส่งจดหมายไปหาคนที่รักของผู้เสียชีวิต

<u>การรับมือกับปัญหาแบบเฉพาะตัว</u>

เราอาจจะแสดงความโศกเศร้าต่อผู้ร่วมงานร่วมกัน
แต่เราแต่ละคนต่างก็จำเป็นที่จะต้องจัดการกับความสูญเสียของตัวเราแต่ละคนในระดับที่แตกต่างกัน
นี่อาจจะเป็นเรื่องที่บอบช้ำ โดยเฉพาะเมื่อเรารู้จักพวกเขามาเป็นเวลาหลายปีและกลายเป็นเพื่อนสนิทกัน
ต่อไปนี้คือคำแนะนำเล็กน้อยที่จะช่วยเราในความโศกเศร้ากด

- **ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง** ฟื้นฟูจิตใจในระยะเวลาที่เหมาะกับตัวเองด้วยวิธีที่เหมาะกับตัวเอง ใจเย็นกับตัวเอง
- **พูดคุยเกี่ยวกับการสูญเสียของคุณ** คุณอาจรู้สึกสบายใจขึ้นและรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง ติดต่อครอบครัวและเพื่อนฝูงผ่านโทรศัพท์ ข้อความ และช่องทางดิจิทัลอื่น ๆ
- **สังเกตเรื่องราวดี ๆ**
  จดบันทึกความเข้มแข็งของตัวเองและช่วงเวลาที่ดีในแต่ละวันหรือแบ่งปันกับผู้อื่น
- **จำกัดการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร**ที่เกี่ยวกับโควิด-19 ปิดโทรทัศน์, ปิดคอมพิวเตอร์, ละเว้นการเสพข่าวที่เกี่ยวกับโควิด-19 ทางสังคมออนไลน์ และหยุดอ่านหนังสือพิมพ์
- **พักผ่อน** ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย กระปรี้กระเปร่า หรือกิจกรรมที่จะทำให้คุณอารมณ์ดีขึ้น
- **ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน** ชุมชนอาจช่วยเป็นเครือข่ายกำลังใจที่ดีของคุณ ติดต่อสื่อสารกับผู้คนผ่านช่องทางดิจิทัล
- **ขอความช่วยเหลือเมื่อคุณรู้สึกว่าคุณรับมือไม่ไหว**

เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือ
ความรู้สึกของความโศกเศร้าเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติเมื่อมีการสูญเสียครั้งสำคัญ
หากความรู้สึกเหล่านี้ไม่หายไป อารมณ์ของคุณไม่ดีขึ้น อารมณ์แย่ลง
หรือคุณรู้สึกว่าคุณไม่สามารถดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ คุณควรขอความช่วยเหลือ

ควรขอความช่วยเหลือจากที่ใด

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด และความวิตกกังวล รวมถึงคำแนะนำในการรับมือกับปัญหา, การติดต่อสื่อสาร และข้อมูลเกี่ยวกับความโศกเศร้าและความสูญเสีย กรุณาเข้าชมหัวข้อ (การรับรับมือกับปัญหาและสุขภาวะทางจิต) "Coping and Emotional Well-being" ที่ nyc.gov/health/coronavirus

ถ้าอาการของความเครียดรุนแรงมากขึ้น คุณสามารถติดต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมที่ NYC Well บริการฟรีที่รักษาความลับและช่วยชาวนิวยอร์กในการรับมือกับความเครียด เจ้าหน้าที่ของ NYC Well ทำงานทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง โดยสามารถให้คำปรึกษาอย่างสั้นในกว่า 200 ภาษา และสามารถส่งต่อการรักษาได้ หากต้องการความช่วยเหลือ โทรติดต่อ 888-692-9355 หรือพูดคุยออนไลน์ที่ nyc.gov/nycwell

NYC Well มีหลายแอปพลิเคชัน (แอป) เกี่ยวกับสุขภาวะและการพึ่งพิงทางจิตใจที่อาจช่วยคุณได้ เข้าเยี่ยมชม "ห้องสมุดแอพ" ("App Library") ได้ที่ nyc.gov/nycwell สำหรับเครื่องมือออนไลน์ที่จะช่วยคุณจัดการกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณ

สายด่วนเพื่อการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตของรัฐนิวยอร์ก (NYS)เบอร์ 844-863-9314 มีเจ้าหน้าที่ประจำในเวลา 8:00 น.ถึงเวลา 22:00 น เจ็ดวันต่อสัปดาห์ สายด่วนนี้มีอาสาสมัครที่เป็นบุคลากรมืออาชีพที่ผ่านการอบรมพิเศษเพื่อรับฟัง ให้กำลังใจ และส่งต่อไปยังหน่วยงานอื่น ๆ หากจำเป็น

สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ โควิด-19 รวมถึงวิธีการปกป้องตนเองจากการถูกตีตราจากสังคม โปรดเข้าดูที่ nyc.gov/coronavirus หรือ cdc.gov/covid19

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์
4.16.20