Đau Buồn và Mất Mát tại Nơi Làm Việc Trong Đại Dịch COVID-19

Tất cả Người Dân New York có thể đã nghe thấy hoặc trực tiếp chứng kiến sự ra đi của người quen của họ, bao gồm đồng nghiệp và những người thân trong đợt bùng phát dịch bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19). Là người cùng sát cánh trong công việc, chia sẻ những trải nghiệm công việc và cả trải nghiệm cá nhân, đồng nghiệp có thể trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống của quý vị và sự ra đi của họ có thể tác động đến quý vị và mọi người tại nơi làm việc. Việc phục hồi sẽ cần có thời gian và thậm chí có thể trở nên khó khăn hơn khi thực tế đang có các chính sách giãn cách vật lý. Có lẽ quý vị sẽ không thể trải qua và đối mặt với sự đau buồn theo cách thông thường, chẳng hạn như dành thời gian tiếp xúc với đồng nghiệp, bạn bè và gia đình; đến thăm những nơi thiêng liêng; hoặc trực tiếp tham dự đám tang. Những thay đổi này có thể gây đau thương và có thể ảnh hưởng đến tiến trình giải tỏa đau buồn. Quý vị có thể hỗ trợ những đồng nghiệp đã mất người thân và phải đối mặt với sự ra đi của đồng nghiệp bằng cách thấu hiểu đau buồn, mất mát đó, và học cách tương tác với đồng nghiệp sau khi có người qua đời.

Cần Nói Gì với Đồng Nghiệp Đang Đau Buồn

Rất khó để biết cần phải nói gì với một đồng nghiệp khi biết người thân của họ đã ra đi, nhưng việc không nói gì có thể khiến họ cảm thấy đơn độc với nỗi đau buồn của mình. Đây là một số cách để thể hiện sự quan tâm của quý vị với đồng nghiệp:

Thể hiện sự đồng cảm

Thông thường, việc lớn nhất chúng ta có thể hoặc cần làm là nói rằng quý vị biết về sự mất mát của họ, biết rằng việc đó có thể khó khăn như thế nào, và rằng quý vị luôn sẵn sàng hỗ trợ và giúp đỡ họ khi cần. Quý vị cũng có thể gửi một email ngắn gọn hoặc tin nhắn trực tiếp, chẳng hạn như:

- "Ngay cả khi chúng ta phải duy trì biện pháp giãn cách vật lý, tôi vẫn luôn sẵn sàng giúp đỡ."
- "Nếu có bất cứ điều gì tôi có thể làm để giúp cuộc sống của bạn được dễ dàng hơn, xin hãy cho tôi biết."

Hiểu rằng đau buồn là một quá trình

Đau buồn là một quá trình. Khi một người chấp nhận việc đã mất người thân, họ có thể trải qua những ngày mà việc đối mặt và giải tỏa đau buồn dường như khó khăn hơn những ngày khác. Cố gắng hỏi thăm họ thường xuyên. Khi quý vị hỏi họ "Hôm nay bạn thế nào?", hãy khơi gợi để họ nói chuyện thoải mái hơn là chỉ trả lời "Tôi khỏe".

Đề nghị hỗ trợ

Đề nghị giúp đỡ và hỗ trợ theo cách không tạo thêm bất kỳ khó khăn nào cho họ khi khiến họ cảm thấy bị ép phải nhận giúp đỡ. Quý vị có thể nói, "Đằng nào thì tôi cũng sẽ ở đây bốn tiếng nữa, nếu muốn nói chuyện với ai đó thì cứ gọi cho tôi nhé. Tôi đang rảnh mà." Hoặc quý vị có thể nói, "Việc bố trí tổ chức đám tang vào thời điểm này có thể vất vả lắm. Nếu bạn cần giúp giải quyết việc gì, cứ cho tôi biết."

Điều chỉnh tâm trạng theo người đau buồn
Tùy thuộc vào mức độ thân thiết của quý vị với họ, họ có thể muốn hoặc không muốn thảo luận về mất mát của họ. Ngay cả khi quý vị thân thiết thì họ cũng có thể không sẵn sàng chia sẻ nỗi buồn của họ. Chỉ cần lắng nghe và sẵn sàng, nếu và khi họ muốn nói chuyện, nhưng không bao giờ ép họ chia sẻ. Quý vị có thể nói, "Tôi muốn nghe thêm về người thân của bạn bất cứ lúc nào bạn sẵn sàng, nhưng tôi cũng tôn trọng sự riêng tư của bạn."

Điều <u>không</u> nên nói
Là một phần trong tiến trình giải tỏa đau buồn lành mạnh, người đau buồn cần phải đối mặt với mức độ mất mát của họ, vì vậy những lời lẽ nhằm giảm thiểu sự mất mát của họ, cho dù ý định có tốt đến đâu, cũng sẽ không có tác dụng. Những lời lẽ cần <u>tránh</u> khi nói chuyện với một đồng nghiệp vừa mất người thân:

- "Bạn sẽ ổn thôi."
- "Bạn vẫn còn trẻ, bạn vẫn có thể sống một cuộc sống tốt."
- "Họ đã đến một nơi tốt đẹp hơn."
- "Chuyện gì xảy ra cũng có lý do của nó."
- "Thời gian sẽ chữa lành tất cả."

<u>Đối Mặt với Sự Ra Đi của Một Đồng Nghiệp</u>

Tùy thuộc vào tính chất mối quan hệ mà quý vị có thể trải qua hoặc không trải qua quá trình đau buồn sau khi đồng nghiệp qua đời. Đau buồn là một phản ứng tự nhiên với việc mất mát một người quan trọng với quý vị. Đó là cách chúng ta xử lý và chữa lành trước một mất mát đáng kể. Đó có thể là một trải nghiệm đau đớn. Hiểu biết về trải nghiệm đau buồn và biết cách tốt nhất để ứng phó với sự đau buồn đó có thể giúp quý vị phục hồi trước mọi sự đau buồn.

Khi đau buồn, quý vị có thể gặp nhiều triệu chứng và phản ứng khác nhau, có thể bao gồm:

- Cảm thấy trống rỗng, tê liệt, tức giận hoặc tội lỗi
- Tự hỏi nếu có một điều gì đó có thể hoặc nên được thực hiện khác đi
- Run rẩy, buồn nôn, kiệt sức và yếu ớt
- Gặp ác mộng
- Bị phân tâm và hành xử lơ đãng
- Vật lộn để trở lại hoạt động bình thường

Không có cách đau buồn đúng hoặc sai. Mọi người đều trải qua đau buồn theo cách khác nhau và mỗi mất mát là duy nhất.

<u>Cách Đối Mặt của Nhóm</u>

Nhận thức được sự mất mát
Tạo không gian và thời gian để đồng nghiệp trao đổi về những việc đã xảy ra, thay vì tiếp tục làm việc như không có chuyện gì. Có thể hữu ích khi dành thời gian trong các cuộc họp nhân viên trực tuyến để hỏi thăm tình hình của mọi người. Gửi email tới nhóm của quý vị để thông báo về sự mất mát, ảnh hưởng của mất mát này, và đính kèm những tài liệu như được liệt kê trong phần "Tìm Kiếm Trợ Giúp Ở Nơi Nào" bên dưới.

Hiểu được các phản ứng cá nhân
Khi một đồng nghiệp qua đời, điều đó có thể ảnh hưởng đến từng người tại nơi làm việc theo nhiều cách khác nhau. Một số có thể bị ảnh hưởng sâu sắc bởi mất mát đó, trong khi những người khác thì không. Một số người có thể muốn nói về cảm xúc của họ, trong khi những người khác có thể muốn xử lý riêng. Một số người có thể cần nhiều thời gian để thích ứng với sự mất mát đó hơn những người khác. Hiểu được các cách phải ứng khác nhau của mọi người với sự mất mát đó và tôn trọng những khác biệt đó.

Đối xử tốt với người khác
Đây không phải là khoảng thời gian dễ dàng đối với bộ phận làm việc và có thể phải thực hiện nhiều điều chỉnh. Có thể mọi người không ở trong trạng thái tốt nhất. Hãy kiên nhẫn, nhẹ nhàng và thấu hiểu nhau trong thời điểm này. Tìm cách để hợp tác và chia sẻ bất kỳ khối lượng công việc thêm nào. Có ý thức thể hiện các hành động tử tế với bạn bè và đồng nghiệp đồng thời cố gắng kết nối với họ bằng những chủ đề khác ngoài COVID-19.

Tự chăm sóc
Sự đau buồn có thể gây kiệt quệ về cả thể chất và tinh thần. Quý vị có thể cần tự cho mình thêm thật nhiều điều giúp nuôi dưỡng và nạp năng lượng cho bản thân, chẳng hạn như nghỉ ngơi, thư giãn, tập thể dục và các trò tiêu khiển. Bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc của quý vị với những người đáng tin cậy, vì đó có thể là điều hữu ích nhất. Đối với một số người, viết ra có thể giúp ích. Nhắc nhở và khuyến khích đồng nghiệp ưu tiên các nhu cầu tự chăm sóc của họ.

Cho bản thân và những người khác thời gian
Trong văn hóa Mỹ thường có xu hướng chối bỏ ảnh hưởng của sự mất mát và kỳ vọng bản thân và những người khác nhanh chóng “vượt qua” mất mát. Hãy cho bản thân và những người khác thời gian cần thiết để trải qua mất mát, và phải hiểu rằng không thể dự đoán được việc này sẽ mất bao lâu.

Đám tang và các sự kiện tưởng niệm
Thông báo cho mọi người thông tin về những bố trí đã được thực hiện và khi có thể, hãy thông báo thời gian tham dự trực tuyến cho những người quan tâm, nếu có. Tuy nhiên, hãy kiểm tra với gia đình trước khi phát đi thông tin này – lưu ý rằng mỗi gia đình đều khác nhau và họ có thể chọn không công khai thông tin đám tang hoặc sự kiện tưởng niệm.

Tôn vinh đồng nghiệp đã mất
Cân nhắc đến việc tôn vinh đồng nghiệp đã mất theo một cách thích hợp, chẳng hạn như quyên góp tiền làm từ thiện, tổ chức lễ tưởng niệm trực tuyến, hoặc gửi thư cho người thân của người đã mất.

Cách Đối Mặt của Cá Nhân

Với tư cách là một nhóm, chúng ta có thể đau buồn vì sự ra đi của đồng nghiệp, nhưng chúng ta cũng sẽ phải trải qua mất mát ở mức độ riêng tư cá nhân. Điều này cũng có thể gây đau thương, đặc biệt là khi chúng ta đã quen biết họ trong nhiều năm và trở thành bạn bè thân thiết. Đây là một số lời khuyên mà chúng ta có thể sử dụng để giúp giải tỏa đau buồn:

- **Chấp nhận các cảm giác của quý vị**. Phục hồi theo nhịp độ của riêng quý vị và theo cách riêng của quý vị. Hãy kiên nhẫn với chính mình.
- **Nói về sự mất mát của quý vị.** Quý vị có thể thấy điều này sẽ an ủi và cảm thấy bớt cô đơn hơn. Kết nối với bạn bè và gia đình qua gọi điện thoại, tin nhắn văn bản và các nền tảng kỹ thuật số khác.
- **Hãy lưu giữ những gì đang diễn ra tốt đẹp**. Viết ra hoặc chia sẻ với người khác về điểm mạnh và những khoảnh khắc vui vẻ ở hiện tại của quý vị.
- **Hạn chế tiếp xúc với các thông tin truyền thông** liên quan đến COVID-19. Tắt TV, tắt máy tính, bỏ qua những bài đăng trên phương tiện truyền thông xã hội liên quan đến COVID-19, và bỏ báo xuống.
- **Nghỉ ngơi.** Làm một điều gì đó mang lại cảm giác thư giãn, nạp năng lượng, hoặc một hoạt động nâng cao tinh thần của quý vị.
- **Hãy là một phần của cộng đồng.** Cộng đồng có thể cung cấp cho quý vị một mạng lưới hỗ trợ. Luôn kết nối thông qua các nền tảng kỹ thuật số.
- **Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị cảm thấy quá sức.**

Khi Nào Cần Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ
Cảm giác đau buồn là phản ứng tự nhiên đối với những mất mát đáng kể. Nếu những cảm giác này kéo dài, tâm trạng của quý vị sẽ không được cải thiện hoặc trở nên tồi tệ hơn, hoặc quý vị cảm thấy không thể hoạt động và thực hiện các hoạt động cơ bản hàng ngày, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ.

Tìm Kiếm Trợ Giúp Ở Nơi Nào
Để biết thêm thông tin về tình trạng căng thẳng và lo lắng, bao gồm những lời khuyên để đối mặt và duy trì kết nối cũng như thông tin về đau buồn và mất mát, xin truy cập phần "Coping and Emotional Well-being" (Ứng Phó và Sức Khỏe Tinh Thần) tại nyc.gov/health/coronavirus.

Nếu các triệu chứng căng thẳng trở nên quá mức, quý vị có thể liên lạc với những cố vấn được đào tạo tại NYC Well, một dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và bảo mật có thể giúp Người Dân New York ứng phó với tình trạng đó. Nhân viên của NYC Well luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 và có thể đưa ra lời tư vấn ngắn gọn và giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ. Để được hỗ trợ, hãy gọi đến 888-692-9355, hoặc trò chuyện trực tuyến bằng cách truy cập nyc.gov/nycwell.

NYC Well cũng cung cấp một số phần mềm ứng dụng hỗ trợ sức khỏe và cảm xúc (apps) có thể giúp quý vị. Truy cập "App Library" (Thư Viện Ứng Dụng) tại nyc.gov/nycwell để biết các công cụ trực tuyến giúp quý vị quản lý sức khỏe thể chất và tinh thần của mình.

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Cảm Xúc của Tiểu Bang New York (New York State COVID-19 Emotional Support Helpline) qua số 844-863-9314 làm việc từ 8 giờ sáng đến 10 giờ tối, bảy ngày một tuần. Đường dây điện thoại này được bố trí các chuyên gia tình nguyện được đào tạo đặc biệt, sẵn sàng lắng nghe, hỗ trợ và giới thiệu nếu cần.

Để biết thông tin chung về COVID-19, bao gồm cách bảo vệ chống lại các dấu hiệu bệnh, hãy truy cập nyc.gov/health/coronavirus hoặc cdc.gov/covid19.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình tiến triển. 4.16.20