

## זיך ספראווען מיט פארלוסט אדער א ווילדע פאסירונג

פאסירונגען אזויווי פארלירן א נאנטע אויף א טראגישע וועג אדער צוזען א ווילדע פאסירונג קען זיין טראומאטיש און קען רואינירן אונזער געפיל פון זיכערהייט. דערנאך, קענען מיר זיך מוטשענען צו פארשטיין וואס האט פאסירט און פארוואס. עס נעמט צייט זיך צו ערהוילן און עס קען זיין שווער. כאטש פאמיליע און פריינט קענען אונז העלפן זיך ספראווען דערמיט, קען צומאל אויספעלן נאך הילף אדער פראפעסיאנאלע הילף צו העלפן באהאנדלען לאנג-טערמיניגע פסיכאלאגישע אפעקטן און רעאקציעס.

דא וועט איר טרעפן אינפארמאציע איבער באקאנטע רעאקציעס צו שווערע געפילן פון די פאסירונגען און וואו צו טרעפן די שטיצע ווען עס פעלט אויס. פאר אומזיסטע, קאנפידענציעלע גייסטישע געזונטהייט און סובסטאנץ אביוז הילף היינט, רופט אדער טעקסט 988 אדער טשעט אויף [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). טרענירטע קאונסעלארס זענען אוועילעבל 24/7 צו רעדן מיט אייך און אייך פארבינדן מיט סערוויסעס, און קאונסעלינג איז אוועילעבל לאין איבער 200 שפראכן.

### באקאנטע רעאקציעס צו שווערע געפילן פון פארלוסט אדער א ווילדע פאסירונג

רעאקציעס פון שווערע געפילן נאכ'ן דורכגיין פארלוסט אדער א ווילדע פאסירונג זענען נארמאל און רעכענען אריין:

- שאק און טרויער; מידקייט און אויפגערגעגונג; שרעק, שטויבונג און אומבאהאלפענקייט
- שוועריקייטן מיט שלאפן אדער עסן
- שוועריגקייטן זיך צו קאנצענטרירן אדער מיט געדענקען און מאכן באשלוסן
- נאכאנאנד איבערשפילן די פאסירונג אדער האבן ווייטאגליכע זכרונות אדער שלעכטע חלומות
- אקטיוו פארמיידן סיי וועלכע פלאץ, אומשטאנד אדער געשפרעכן וועלכע ברענגען ארויף זכרונות פון די פאסירונג
- אלעמאל שפירן אנגעצויגן, וואכזאם אדער דערשראקן, אזויווי איר זענט אין געפאר
- נישט שפירן קיין געפילן אדער זיך שפירן אפגעטיילט פון וואס טוט זיך ארום אייך און פון אייער ארומיגע

די רעאקציעס זענען אפטמאל גאר נישט געשמאק צו דורכגיין, אבער זיי פארשטיין קען אייך העלפן פראצעסירן און זיך בעסער אפגעבן מיט די פאסירונג. די שווערע רעאקציעס דארפן צוביסלעך ווערן ווייניגער און ווערן עפעס וואס מען קען זיך אפגעבן מיט אדער אוועקגיין מיט די צייט.

### זיך ספראווען מיט טרויער

טרויער איז א נאטורליכע רעאקציע ווען מען פארלירט א נאנטע. איר קען שפירן געווענליכע טרויער רעאקציעס, וועלכע גיין געווענליך אריבער מיט די צייט און מיט שטיצע. איר קענט:

- זיך שפירן לידיג און אן קיין געפילן, אויפגערגעט אדער שולדיג
- שפירן פיזישע רעאקציעס אזויווי טרייסלונגען, פאראיבל און שוואכקייט
- טראכטן פון וואס וואלט געקענט אדער וואלט געדארפט געטון ווערן אנדערש
- האבן שלעכטע חלומות אדער שוועריקייטן זיך צו קאנצענטרירן
- שפירן ווי איר קענט נישט צוריקגיין צו אדער געניסן פון אייער געווענליכע אקטיוויטעטן

עס איז נישט דא א ריכטיגע אדער איינציגע וועג צו טרויערן, און וויאזוי און פאר ווי לאנג איר טרויערט וועט זיך ווענדן פון איין מענטש צום צווייטן. איר וועט זיך מעגליך רוקן צווישן די שטאפלען פון טרויער - אננעמען די פארלוסט פון א צווייטן, זיך אפגעבן מיט די ווייטאג, זיך צופאסן צו לעבן אן יענעם און ווייטער גיין מיט'ן לעבן - פאר'ן אנקומען צו פרידן און אננעמונג.

## זיך ספראווען מיט א ווילדע פאסירונג

- אויב איר זענט אדורך א ווילדע פאסירונג, קען די ערהוילונג פראצעדור זיין זייער שווער. אייך צו העלפן ווייטער גיין:
- רעדט פון אייער פארלוסט און בעט פאר הילף אויב איר פילט פארהאנקערט אדער איבערגענומען; איר וועט מעגליך זען אז דאס בארואיגט און מאכט אייך פילן ווייניגער אליינס.
  - נעמט אן אייערע געפילן; ווייסט אז איר קענט זיך ערהוילן אויף אייער אייגענעם גאנג און אין אייער אייגענע וועג.
  - לערנט איבער די פראצעדור פון עס דורכמאכן - עס וועט גיין ארויף און אראפ.
  - נעמט קעיר פון זיך: פרובירט צו אנהאלטן א סדר היום, עסן גוט, זיך רוקן מער און באקומען גענוג שלאף. טוט עס וואס בארואיגט אייך, געבט אייך כח אדער דערהייבט אייך. אויך, האלט זיך צוריק פון נוצן אלקאהאל און דראגס זיך צו ספראווען דערמיט.
  - אויב די פאסירונג איז געווען אין די נייעס, דאן באגרעניצט וויפיל צייט איר קוקט די TV און די אינטערנעט, אויך אויף אייער סמארטפאון.
  - שטרעבן פאר באלאנס: דערמאנט זיך פון גוטע און באדייטפולע זאכן, אפילו אויב זיי שפירן יעצט זייער ווייט.
  - נעמט אין באטראכט דאס געדאנק פון ווערן מער אקטיוו אין אייער קאמיוניטי, וואס קען אייך געבן א נעץ פון שטיצע.

## טרעפן שטיצע

**עס זענען דא צייטן ווען איר קענט מעגליך דארפן נאך אדער פראפעסיאנאלע שטיצע.** הילף איז אוועילעבל פאר אלע ניו יארקער אפגעזען פון אינשווענס, מעגליכקייטן צו באצאלן אדער אימיגראציע סטאטוס. פראפעסיאנאלן קענען אויך העלפן באשטעטיגן אויב איר האט א פראבלעם אזויווי דעפרעסיע אדער פאסט-טראומאטישע סטרעס דיסארדער (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). אויב האט איר איינע פון די פאלגנדע רעאקציעס, רופט 988 אדער גייט צו א העלט קעיר פראוויידער:

- **איר קענט נישט גיין פאראויס:** אייערע טרויער געפילן האלטן ווייטער אן, אדער איר פילט אז איר קענט נישט פונקציאנירן און טון איינפאכע טעגליכע אקטיוויטעטן.
- **איר ווערט דעפרעסט:** דעפרעסיע איז נישט די זעלבע זאך ווי טרויער און קלאגן. עס איז א גייסטישע געזונטהייט פראבלעם פאר וועלכע איר קענט באקומען הילף. איר קענט מעגליך האבן דעפרעסיע אויב איר:
  - שפירט אלעמאל טרויעריג און מיד, הילפלאז אדער ווערדלאז
  - פארלירט אינטערעסע אין זאכן וואס איר פלעגט ליב האבן
  - שפירט אז זאכן טוישן זיך מיט אייער שלאפן און עסן
  - מוטשעט זיך צו קאנצענטרירן אדער מיט געדענקען און מאכן באשלוסן
  - האט געדאנקען פון זעלבסטמארד אדער טויט
- **איר שפירט רעאקציעס פון שווערע געפילן וואס האלטן אן א לאנגע צייט:** אויב אייערע רעאקציעס פון שווערע געפילן האלטן אן לענגער ווי א מאנאט אדער אויב זיי ווערן ערגער אדער שטערן אייער טעגליכע אקטיוויטעטן און פונקציעס, איז מעגליך אז איר האט PTSD - אן ערנסטע גייסטישע געזונטהייט פראבלעם פאר וועלכע עס איז דא הילף.

שפירט איר גענצליך איבערגענומען? זענט איר באזארגט איבער א צווייטן? רופט אדער טעקסט 988 אדער טשעט אנליין אויף [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). טרענירטע קאונסעלארס זענען גרייט 24/7 צו געבן אומזיסטע, געהיימע הילף אין איבער 200 שפראכן צו ארומרעדן גייסטישע געזונטהייט און סובסטאנץ אביוז שוועריקייטן.

באזוכט [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988) פאר מער אינפארמאציע. אויב איר דארפט הילף מיט טרעפן א העלט קעיר פראוויידער, רופט **311** אדער 844-692-4692.