

COVID-19 疫情爆發期間 應對失去親人之痛

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 的爆發在許多方面改變了我們的生活方式。為減緩疾病傳播而在人與人之間保持實際距離（或曰社交距離）的做法，意味著我們為親人逝去而表達哀痛的方式也將與以往大不相同。然而，倘若我們希望自己的生活繼續下去，就必須經歷並走出悲傷哀痛。儘管看起來或有所不同，但我們仍然可以通過多種方式保持聯繫並哀悼親人。

理解疫情爆發期間的悲傷

- 在自己認識的人去世時感到悲痛、傷心、憤怒、困惑和焦慮是正常的。調整自己應對充滿不確定性的形勢過程中，意識到並表達出這些情緒是非常恰當的。
- 對於斯人已逝而自己存活感到內疚，是常見反應。他人逝去，您還健在，並非您的錯。
- 對於患病或亡故者，人們可能會遷怒於機構和政府。史無前例的境況中，怪罪和追咎他人是自然反射。我們都一樣，都在探索這些新的現實。
- 認為那麼多人都面對困難時，我們的悲痛情緒不值一提，也是正常的想法。即使別人也在苦苦掙扎，我們尋求幫助，也是合情合理的。

COVID-19 爆發期間經歷悲痛

- 由於許多撫慰性儀式和禮節目前都無法展開，常態的悲痛表達很難發生。
- 踐行保持實際間距的同時感覺孤立隔絕，也會使應對悲痛變得更加困難。
- 聽到或感到已故者現身是常有情況，在我們都待在家裡的時下，這種情況可能更為加劇。
- 人們可能對未遵循降低風險建議的他人感到憤怒，對由於未能充分保護自己而亡故的人感到生氣。
- 人們可能為自己的親人沒得到有效照顧而感到生氣，或者對機構和政府應對疫情行動不夠迅捷而感覺憤慨。
- 倘若不能在親人臨終前探視或陪伴，人們還會因此感到內疚。

保持實際間距何以影響失與痛

失去親人的痛苦永遠是尖厲的，無法與其他傷逝者一同哀悼的情況下愈發如此。保持實際間距並不意味著與世隔絕，牢記這一點至關重要。我們依然可以與他人保持聯繫，尋求支持，調整致哀儀式，安慰自己亦撫慰親人。

您可以預期自身的焦慮感和悲傷感在這些情況下將會加劇，因為保持實際社交間距會限制或消除我們的下列能力：

- 臨終探視
- 舉辦追悼儀式等紀念活動
- 遵守宗教禮儀
- 親自現身予朋友及家人以支持

感覺心煩意亂是可以理解的，憤怒和沮喪是此時自然要經歷的情緒。重要的是要意識到這些感覺，並以健康的工具來管理這些情緒。

保持實際距離的同時應對失去親人

請牢記，踐行保持實際間距準則時，我們仍然可以彼此保持聯繫。傷痛時想獨自躲起來是很常見反應，然而重要的是，要以任何可行的方式與朋友和家人保持聯繫。

- 打電話，送簡訊，或通過視頻聊天或社群媒體，與親人保持聯繫
- 以虛擬的形式舉辦集體追思或紀念活動
- 在社群媒體上創建可與密友及家人共享的紀念空間
- 籌劃在保持實際間距建議解除時舉辦人們親自出席的紀念活動

直播葬禮、安葬儀式和紀念活動

- 如果有條件現場直播紀念活動或儀式（在仍能遵守保持實際間距建議的前提下），這或許能幫助您感到與他人保持著聯繫，並感到欣慰。
- 切記以尊重他人的方式運用技術。如果您可以使用直播或視頻，請務必尊重朋友和親人的界限，並在與他人共享視頻或直播訪問權限之前徵求親友的許可。

幫助痛失親人者

- 打電話、送簡訊、寄電子郵件，或通過視頻聊天或社群媒體，問候一下對方。即使對方沒有回應，他們也會知道您會隨時支持他們。
- 主動採取行動。人們身處危機中時，通常不知道該求助什麼。發揮您的創造力，想想自己能為他們做些什麼。如果您沒有生病，也沒有任何症狀，可以在保持安全距離的情況下為危難中人送去食物或生活用品，送上護理包，或是在線購物，送貨上門。

尋求支持及專業幫助

- 喪憾服務是有所提供的，許多供應商都通過電話或視頻聊天提供服務。
- 與信仰社區聯繫，以獲取有關在線服務和支持的信息。
- 如果您不確定何處尋求專業幫助，NYC Well（NYC 迎向健康）可以為痛失親人的人士提供支持 and 服務轉介。訪問 nyc.gov/nycwell 或致電 888-692-9355。

如需獲得有關 COVID-19 的一般信息，包括如何防止污名化，請訪問 nyc.gov/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。