

Radzenie sobie z bólem po stracie bliskiej osoby w trakcie epidemii COVID-19

Wybuch epidemii choroby wywołanej koronawirusem 2019 (COVID-19) zmienił wiele w naszym stylu życia. Konieczność utrzymywania dystansu fizycznego (lub dystansu społecznego) w celu ograniczenia rozprzestrzeniania choroby oznacza, że sposób, w jaki przeżywamy śmierć bliskiej osoby, będzie znacznie różnił od tego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Musimy jednak przeżyć żal i ból po stracie, jeśli chcemy dalej żyć. Chociaż może to wyglądać inaczej, wciąż istnieją sposoby na to, aby pozostać w kontakcie i przeżyć żałobę po naszych bliskich.

Zrozumienie smutku podczas epidemii

- To zupełnie normalne, że w chwili śmierci znanej nam osoby odczuwamy żal, smutek, gniew, dezorientację i niepokój. Ważne jest, aby w obecnych niepewnych okolicznościach rozpoznać i wyrażać takie emocje.
- Często mamy poczucie winy, że sami przeżyliśmy, a inni nie. To nie twoja wina, że ktoś umarł, a ty wciąż żyjesz.
- Można odczuwać gniew wobec instytucji i rządu z powodu osób, które zachorowały lub zmarły. W tych niespotykanych dotąd okolicznościach naturalne jest obwinianie innych. Wszyscy wspólnie staramy się odnaleźć w nowej rzeczywistości.
- Zupełnie normalne jest również myślenie, że nasze uczucia żalu nie zasługują na uwagę, w sytuacji gdy tak wiele osób zmagają się z trudnościami. Należy prosić o pomoc, nawet wtedy, gdy inni też doświadczają trudności.

Doświadczanie żalu podczas epidemii COVID-19

- Trudno jest przeżywać zwykły smutek, ponieważ wiele pocieszających rytuałów i zwyczajów nie może się w tej chwili odbyć.
- Poczucie izolacji w czasach, gdy konieczne jest zachowanie fizycznego dystansu może utrudnić przeżycie bólu.
- Często słyszy się lub odczuwa obecność zmarłej osoby, a w czasie pozostawania w domu może to być jeszcze bardziej intensywne.
- Można także odczuwać złość w stosunku do osób, które nie stosowały się do zaleceń mających na celu obniżenie ryzyka. Lub złościć się na osobę, która zmarła, za to że nie zabezpieczyła się wystarczająco dobrze.
- Można odczuwać gniew, że bliski nie otrzymał skutecznej opieki lub złościć się na instytucje i rząd, że nie zareagowali szybciej na wybuch epidemii.
- Można mieć poczucie winy, jeśli nie było możliwości odwiedzenia lub bycia z osobą bliską przed jej śmiercią.

Jak dystans fizyczny wpływa na odczuwanie smutku i straty

Rozpacz po stracie bliskiej osoby jest zawsze trudna, a szczególnie w sytuacji, gdy nie ma możliwości spotkania się z innymi, którzy również opłakują stratę. Należy pamiętać, że dystans fizyczny nie oznacza izolacji społecznej. Nadal możemy łączyć się z innymi, aby zapewnić sobie wsparcie i zmienić rytuały związane z żałobą, aby pocieszyć siebie i naszych bliskich.

W takich okolicznościach można spodziewać się większego niepokoju i smutku, ponieważ dystans fizyczny ogranicza lub eliminuje możliwość:

- Odwiedzania umierających bliskich
- Udziału w uroczystościach żałobnych
- Przestrzegania obrzędów religijnych
- Osobistego wspierania przyjaciół i członków rodziny

Trzeba sobie pozwolić na odczuwanie złości. Gniew i frustracja to w takiej chwili naturalne emocje. Ważne jest, aby rozpoznać te uczucia i kontrolować je przy użyciu zdrowych narzędzi.

Radzenie sobie ze stratą w czasie, gdy konieczne jest zachowanie dystansu fizycznego

Należy pamiętać, że nawet przy zachowaniu dystansu fizycznego możemy nadal utrzymywać ze sobą kontakt. Przeżywając żałobę często chcemy odizolować się od innych, ważne jest jednak, aby w takiej sytuacji pozostawać w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną w każdy możliwy sposób.

- Warto kontaktować się z bliskimi telefonicznie, wysyłając wiadomości tekstowe lub poprzez czat wideo lub media społecznościowe
- Warto zorganizować wirtualne grupowe wspomnienie lub upamiętnienie osoby zmarłej
- Można utworzyć księgę pamiątkową w mediach społecznościowych i udostępnić ją bliskim znajomym i rodzinie
- Warto zaplanować osobiste uroczystości żałobne na czas, kiedy zostaną zniesione wytyczne dotyczące zachowania dystansu fizycznego

Pogrzeby, pochówki i uroczystości żałobne poprzez transmisje internetowe

- Transmisja na żywo uroczystości żałobnych lub ceremonii (z zachowaniem dystansu fizycznego) może pomóc poczuć się blisko i dać poczucie pocieszenia.
- Należy pamiętać, aby nawet w trakcie korzystania z technologii zachować szacunek. Uczestnicząc w transmisji na żywo lub wideo należy pamiętać o szanowaniu granic przyjaciół i bliskich i przed udostępnieniem wideo lub transmisji innym osobom zapytać o pozwolenie.

Pomaganie osobom, które doświadczyły straty

- Kontaktuj się z osobą w żałobie telefonicznie, wysyłając SMS, wiadomość e-mail lub poprzez czat wideo lub media społecznościowe. Nawet jeśli nie odpowie, będzie wiedziała, że jesteś gotowy(-a) ją wspierać.
- Podejmuj działania bez proszenia. Często osoby przeżywające kryzys nie wiedzą, o co prosić. Bądź kreatywny pod względem tego, co możesz zrobić dla innych. Osoby, które nie są chore i nie mają żadnych objawów, mogą dowieźć jedzenie lub artykuły spożywcze zachowując bezpieczną odległość, wysłać paczkę z najpotrzebniejszymi rzeczami lub zrobić zakupy online.

Szukanie wsparcia i profesjonalnej pomocy

- Dostępna jest pomoc dla rodzin po śmierci bliskiej osoby. Wielu usługodawców oferuje swoje usługi przez telefon lub czat wideo.
- Można skontaktować się ze wspólnotami wyznaniowymi odnośnie usług i wsparcia online.
- W razie wątpliwości, gdzie można się zwrócić po profesjonalną pomoc, NYC Well może zapewnić wsparcie i skierować osoby w żałobie przeżywające ból po stracie. Wejdź na stronę nyc.gov/nycwell lub zadzwoń pod numer 888-692-9355.

Ogólne informacje na temat COVID-19, w tym jak chronić się przed stygmatyzacją, można znaleźć na stronie nyc.gov/coronavirus lub cdc.gov/covid19.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

4.4.20