

## Как справиться со скорбью о смерти близкого человека во время вспышки COVID-19

Вспышка коронавирусного заболевания 2019 г. (COVID-19) во многом изменила нашу жизнь. Необходимость соблюдения правил физического дистанцирования (или социального дистанцирования) для ограничения распространения болезни означает, что мы скорбим о смерти близких людей не так, как обычно. Однако скорбь необходима для продолжения нашей жизни. Мы по-прежнему можем сохранять связь со своими близкими и оплакивать их, хотя может казаться, что мы делаем это по-другому.

### Понимание скорби в период вспышки заболевания

- Когда умирает человек, которого вы знали, нормально испытывать скорбь, грусть, гнев, дезориентацию и тревогу. Нет ничего неправильного в осознании и выражении этих чувств при существовании в такой непредсказуемой ситуации.
- Вы вполне можете ощущать вину за то, что вы выжили, когда не выжили другие. Вы не виноваты в том, что другие люди умерли, а вы остались в живых.
- Некоторые испытывают гнев по отношению к официальным организациям и правительству в связи с болезнью и смертью людей. Желание найти виноватых вполне естественно в необычных обстоятельствах. Мы приспосабливаемся к новой реальности все вместе.
- Также нормально думать, что на чувство скорби не стоит обращать внимания, когда столь многие борются с реальными трудностями. Обращаться за помощью можно, даже когда другим тоже трудно.

### Переживание скорби в период вспышки COVID-19

- Нормальное переживание скорби может быть затруднено, потому что в этот период невозможно выполнение многих обычных обрядов и ритуалов.
- Справиться со скорбью может быть труднее из-за ощущения изоляции при соблюдении правил физического дистанцирования.
- Вы вполне можете слышать или ощущать присутствие умершего, и эти ощущения могут быть еще более сильными, когда вы постоянно остаетесь дома.
- Люди могут ощущать гнев по отношению к другим, которые, возможно, не выполняли рекомендаций по уменьшению риска заражения. Они могут ощущать гнев по отношению к умершему, считая, что он недостаточно защищал себя.
- Люди могут быть разгневаны, что близкий им человек не получил действенной помощи, или ощущать гнев по отношению к официальным организациям и правительству, считая, что те недостаточно быстро приняли меры по борьбе со вспышкой заболевания.
- Люди могут чувствовать вину за то, что не могли посещать своих близких или находиться с ними до их смерти.

### Как влияет на скорбь и утрату физическое дистанцирование

Скорбь об утрате близкого человека всегда переживается трудно, особенно когда нет возможности собраться вместе с другими скорбящими. Важно помнить, что физическое дистанцирование не означает социальной изоляции. Мы по-прежнему можем обращаться к

другим за поддержкой и изменять ритуалы скорби, приносящие утешение нам самим и нашим близким.

В этих обстоятельствах можно ожидать усиления тревоги и грусти, так как физическое дистанцирование ограничивает или исключает возможность:

- Посещения умирающих близких людей
- Присутствия на поминальных собраниях
- Соблюдения религиозных ритуалов
- Личной поддержки друзей и родных

Вы вполне можете быть расстроены. В такое время совершенно нормально ощущать гнев и отчаяние. Важно осознавать эти чувства и справляться с ними, используя не наносящие вреда средства.

### **Как справляться с утратой, соблюдая правила физического дистанцирования**

Помните, что даже соблюдая правила физического дистанцирования, вы можете связываться с другими. Скорбящие часто стремятся изолироваться от других, но важно поддерживать связи с друзьями и родными всеми возможными средствами.

- Общайтесь со своими близкими по телефону, текстовыми сообщениями, по видеосвязи или через социальные сети
- Проводите виртуальные групповые поминки или мемориальные собрания
- Создавайте в социальных сетях мемориальные страницы, которые смогут посетить близкие друзья и родные
- Запланируйте мемориальное собрание на время после окончания действия правил физического дистанцирования

### **Трансляция похорон, погребений и поминок**

- При наличии возможности прямой трансляции мемориального мероприятия или ритуала (с соблюдением правил физического дистанцирования) это может дать вам чувство причастности и утешения.
- При использовании таких технологий не забывайте об уважительном отношении. Если у вас есть возможность организации видеозаписи или трансляции, старайтесь уважать чувства друзей и родных и спрашивайте разрешения прежде, чем показывать другим видеозапись или трансляцию.

### **Помощь перенесшим потерю**

- Справляйтесь об их состоянии по телефону, текстовыми сообщениями, по видеосвязи или через социальные сети. Даже если они не ответят вам, они будут знать, что вы с ними и поддерживаете их.
- Действуйте, не дожидаясь просьб. В разгар кризиса люди часто не знают, чего им просить. Помогайте людям, проявляя творческий подход. Если вы не больны и у вас нет никаких симптомов, доставьте им продукты, оставаясь на безопасном расстоянии, пошлите необходимое посылкой или купите в интернет-магазине с доставкой.

### **Обращение за поддержкой и профессиональной помощью**

- Существуют службы поддержки для потерявших близких. Многие поставщики услуг работают по телефону или видеосвязи.

- Справьтесь об интерактивных услугах и поддержке религиозных общинах.
- Если вы не знаете, куда обратиться за профессиональной помощью, система NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») может предоставить переживающим скорбь и потерю близких поддержку и направления к специалистам. Посетите [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) или позвоните по номеру 888-692-9355.

Для получения общей информации о коронавирусном заболевании 2019 г. (COVID-19), в том числе о способах защиты от травмы, посетите [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) или [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.**

4.4.20