

## الحزن والفقدان في مكان العمل خلال جائحة (COVID-19)

من المحتمل أن يسمع جميع سكان مدينة نيويورك عن وفاة شخص يعرفونه أو يعانون بشكل مباشر من فقدانه، بما في ذلك زملاء العمل والأحباء، خلال تفشي مرض فيروس كورونا المستجد لعام 2019 (COVID-19). بصفتهم أشخاصًا يعملون جنبًا إلى جنب في مشاركة العمل والتجارب الشخصية، يمكن لزملاء العمل أن يصبحوا جزءًا مهمًا من حياتك وقد يؤثر فقدانهم عليك وعلى الجميع في مكان العمل. يستغرق التعافي بعض الوقت ويمكن أن يكون أكثر صعوبة مع واقع سياسات التباعد الجسدي. قد لا تكون قادرًا على ممارسة الحزن والتعامل معه بالطرق التي تعودت عليها من قبل، مثل قضاء الوقت جسديًا مع الزملاء والأصدقاء والعائلة؛ أو زيارة مكان العبادة؛ أو حضور الجنازة شخصيًا. يمكن أن تكون هذه التغييرات مؤلمة وقد تؤثر على الحزن. يمكنك دعم الزملاء الذين فقدوا أحبائهم والتكيف مع فقدان زميل في العمل من خلال اكتساب فهمًا للحزن والفقدان وكيفية التفاعل مع زملاء العمل بعد حدوث حالة وفاة.

### ماذا تقول لزميل (زميلة) يمر بفترة الحزن

قد يكون من الصعب معرفة ما يجب قوله لزميلك (زميلتك) في العمل عند معرفة وفاة أحد أحبائه، ولكن عدم قول أي شيء يمكن أن يجعله يشعر بالعزلة في حزنه. إليك بعض الطرق لإظهار اهتمامك بزميلك:

#### إظهار التعاطف

ما عليك سوى الإشارة إلى أنك على دراية بفقدانهم، ومدى صعوبة ذلك بالنسبة لهم، وأنت موجود للدعم والمساعدة حسب الحاجة، هذا في أغلب الأحيان كل ما يمكننا فعله أو نحتاج إلى القيام به. يمكنك أيضًا إرسال بريد إلكتروني موجز أو رسالة مباشرة مثل:

- "حتى ونحن نحافظ على التباعد الجسدي، أنا هنا من أجلك".
- "إذا كان هناك أي شيء يمكنني القيام به لجعل حياتك أسهل، فيرجى إبلاغي بذلك".

#### اعترف بأن الحزن هو عملية

الحزن هو عملية. عندما يتعامل المرء مع فقدانه، يمكن أن يواجه أيامًا يكون فيها التكيف والحزن أكثر صعوبة من غيرها. حاول الاطمئنان عليهم بانتظام. عندما تسألهم "كيف حالك اليوم؟" ادعهم للتحدث بحرية أكبر، بخلاف مجرد الرد، "أنا بخير".

#### اعرض دعمك

قدم مساعدتك ودعمك بطريقة لا تضيف إلى أي صعوبات قد يواجهونها من خلال جعلهم يشعرون بالضغط لقبولها. يمكنك القول، "سأكون هنا للساعات الأربع المقبلة على أي حال، لذلك إذا كنت ترغب في التحدث إلى شخص ما، فما عليك سوى الاتصال بي. فأنا متواجد". أو يمكنك القول، "إجراء ترتيبات الجنازة في وقت كهذا يمكن أن تكون أكثر صعوبة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في استكشاف الأمور، فأخبرني بذلك".

#### خذ تلميحاتك من الشخص الحزين

اعتمادًا على مدى قربك منهم، قد يرغبون أو قد لا يرغبون في مناقشة فقدانهم. حتى إذا كنت قريبًا، فقد لا يكونون مستعدين لمشاركة حزنهم. فقط استمع وكن جاهزًا، إذا أرادوا التحدث ووقتما يريدون، ولكن لا تضغط عليهم أبدًا للمشاركة. يمكنك أن تقول، "أحب أن أسمع المزيد عن أحبائك عندما تكون جاهزًا، لكنني أحترم خصوصيتك أيضًا".

#### ما لا يتعين عليك قوله

كجزء من التكيف الصحي مع الحزن، يحتاج الشخص الحزين إلى مواجهة حجم فقدانه، لذا فإن العبارات التي تهدف إلى التقليل من حجم فقدانه، بغض النظر عن النية الحسنة، لن تساعد. عبارات يجب تجنبها عند التحدث مع زميل فقد للتو أحد أفراد أسرته:

- "أنت ستكون بخير".
- "أنت ما زلت صغيراً، لذلك لا يزال بإمكانك أن تعيش حياة رائعة".
- "إنهم في مكان أفضل الآن".
- "كل شيء يحدث لسبب".

- "الزمن يداوي كل شيء."

## التكيف مع وفاة زميل (زميلة) في العمل

اعتمادًا على طبيعة علاقتك، قد تمر أو لا تمر بعملية حزن بعد وفاة زميل (زميلة) في العمل. الحزن هو رد فعل طبيعي ومعتاد لفقدان شخص مهم بالنسبة لك. إنه الطريقة التي نقوم فيها بمعالجة الفقدان المهم والتعافي منه. يمكن أن يكون الحزن تجربة مؤلمة. يمكن أن يساعدك فهم تجربة الحزن وأفضل طريقة للتكيف معها في التعافي من الحزن من أي نوع.

أثناء الحزن، يمكنك أن تمر بمجموعة متنوعة من الأعراض وردود الفعل، والتي قد تشمل ما يلي:

- الشعور بالفراغ أو الخدر أو الغضب أو الشعور بالذنب
- التساؤل عما إذا كان هناك شيء يمكن القيام به أو كان ينبغي القيام به بشكل مختلف
- الارتجاف والغثيان والإرهاق والضعف
- رؤية الكوابيس
- التشتت والتصرف بذهول
- التعثر من أجل العودة إلى الأنشطة المعتادة

لا توجد طريقة صحيحة أو طريقة خاطئة للتعامل مع الحزن. كل شخص يعاني من الحزن بشكل مختلف وكل خسارة لها سماتها الفريدة.

## التكيف كفريق

### الاعتراف بالفقدان

قم بتهيئة المكان والزمان لزملاء وزميلات العمل للتحدث عما حدث، بدلاً من الاستمرار كما لو أن شيئاً لم يحدث. قد يكون من المفيد تخصيص وقتاً في اجتماعات الموظفين الافتراضية للاطمئنان على أن الجميع بخير. أرسل بريداً إلكترونياً إلى فريقك حول الخسارة وتأثيرها، وقم بتضمين موارد لهم مثل تلك المدرجة في القسم "[أين يمكنك الحصول على المساعدة](#)" أدناه.

### الاعتراف بردود الفعل الفردية

عندما يموت زميل (زميلة) في العمل، يمكن أن يؤثر ذلك على كل شخص في مكان العمل بطرق مختلفة. قد يتأثر البعض بشدة بالفقدان، والبعض الآخر قد لا يتأثر. قد يرغب بعض الأشخاص في التحدث عن مشاعرهم، بينما قد يرغب الآخرون في التعامل معها بخصوصية. قد يستغرق البعض وقتاً أطول من الآخرين للتكيف مع الفقدان. كن على دراية بالطرق المختلفة التي يتفاعل بها الناس مع الفقدان واحترم تلك الاختلافات.

### كونوا لطفاء مع بعضكم البعض

هذا ليس وقتاً سهلاً لوحدة العمل وقد يلزم إجراء العديد من التعديلات. قد لا يكون الأشخاص في أفضل حالاتهم. كونوا صبورين ولطفاء ومتفهمين مع بعضكم البعض خلال هذا الوقت. ابحثوا عن طرق للتعاون ومشاركة أي عبء عمل إضافي. قوموا بأداء لفتات تعبير عن اللطف عن قصد تجاه أصدقائكم وزملائكم وحاولوا التواصل معهم حول مواضيع أخرى غير جائحة (COVID-19).

### ممارسة الرعاية الذاتية

يمكن أن يكون الحزن مرهقاً نفسياً وجسدياً. قد تحتاج إلى إعطاء نفسك كميات إضافية من الأشياء التي تغذيك وتجدد نشاطك، مثل الراحة والاسترخاء وممارسة الرياضة والأشياء التي تلهيك عن حالة الحزن. عبر عن أفكارك ومشاعرك للناس الموثوق بهم، لأن ذلك يمكن أن يكون مفيداً جداً. بالنسبة لبعض الناس، قد يكون من المفيد كتابة الأشياء. ذكر الزملاء وشجعهم على إعطاء الأولوية لاحتياجاتهم من الرعاية الذاتية.

### امنح نفسك والآخرين الوقت

في الثقافة الأمريكية، هناك ميل لإنكار آثار الفقدان ونتوقع من أنفسنا والآخرين أن "نتغلب" على الفقدان بسرعة. اسمح لنفسك وللآخرين بالوقت الذي تحتاجون إليه لمعالجة الفقدان، واعلم أنه لا يوجد مقدار متوقع من الوقت الذي يمكن أن يستغرقه ذلك.

### الفعاليات الجنازية والتذكارية

وفر المعلومات للجميع حول الترتيبات التي تم إجراؤها، وإذا كان ذلك ممكناً، حدد الوقت للحضور افتراضياً للمهتمين، إذا كان لديهم الوقت للقيام بذلك. ولكن، استشر العائلة قبل بث هذه المعلومات – ضع في اعتبارك أن كل عائلة مختلفة وقد تختار عدم نشر معلومات الفعالية الجنائزية أو التذكارية.

### تكريم زميل (زميلة) العمل المتوفي

ضع في اعتبارك تكريم زميلك (زميلتك) المتوفي بطريقة مناسبة، مثل جمع الأموال لمؤسسة خيرية، أو إنشاء احتفالية تذكارية عبر الإنترنت، أو إرسال رسالة إلى أحبائك المتوفي.

### التكيف كفرد

قد نشعر بالحزن كفريق لزميل (زميلة) العمل الذي فقدناه، ولكن سيتعين على كل منا معالجة فقدانه على المستوى الشخصي والفردية أيضاً. يمكن أن يكون هذا مؤلماً، خاصة إذا كنا نعرفهم لسنوات عديدة وأصبحنا أصدقاء مقربين. فيما يلي بعض النصائح التي يمكننا استخدامها لمساعدتنا على التكيف مع الحزن:

- **تقبل مشاعرك.** فم بالتعافي بالسرعة التي تناسبك وبطريقتك الخاصة. كُن صبوراً مع نفسك.
- **تحدث عن خسارتك.** قد تجد هذا الأمر مريحاً وسيفقد شعورك بالوحدة. تواصل مع الأصدقاء والعائلة من خلال الهاتف والرسائل النصية والمنصات الرقمية الأخرى.
- **فم بتقييم ما يجري بشكل جيد.** اكتب نقاط قوتك ولحظات مشرقة من اليوم أو شاركها مع الآخرين.
- **حد من تعرضك للتغطية الإعلامية المتعلقة بمرض (COVID-19).** فم بإيقاف تشغيل التلفزيون، وأغلق جهاز الكمبيوتر، وتجنب منشورات وسائل التواصل الاجتماعي حول مرض (COVID-19)، وضع الصحف جانباً.
- **خذ استراحة.** اعمل شيئاً يبعث على الاسترخاء أو التنشيط أو فم بنشاط يرفع معنوياتك.
- **كن جزءاً من المجتمع.** يمكن للمجتمع أن يقدم لك شبكة دعم. ابق على اتصال من خلال المنصات الرقمية.
- **اطلب المساعدة إذا شعرت بالإرهاق.**

### متى تطلب المساعدة

مشاعر الحزن هي ردود فعل طبيعية للتعرض لخسائر كبيرة. إذا استمرت هذه المشاعر، ووجدت مزاجك لا يتحسن أو يزداد سوءاً، أو شعرت بعدم القدرة على العمل وأداء الأنشطة اليومية الأساسية، فتواصل للحصول على المساعدة.

### أين يمكنك الحصول على المساعدة

للحصول على معلومات إضافية عن التوتر والقلق، بما في ذلك نصائح للتكيف والبقاء على اتصال ومعلومات عن الحزن والفقدان، فم بزيارة قسم "Coping and Emotional Well-being" (التكيف والسلامة الانفعالية) على الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

إذا أصبحت أعراض الإجهاد مرهقة بالنسبة لك، يمكنك التواصل مع المستشارين المدربين في خدمة (NYC Well)، وهي خدمة مجانية وسرية لدعم الصحة العقلية يمكن أن تساعد سكان مدينة نيويورك على التكيف. يتوفر موظفو خدمة (NYC Well) على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو فم بالردشة عبر الإنترنت على الرابط [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

كما تقدم خدمة (NYC Well) عدداً من التطبيقات (apps) للعافية والدعم الانفعالي، يمكنها مساعدتك في التكيف. فم بزيارة "App Library" (مكتبة التطبيقات) على الرابط [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) للحصول على أدوات عبر الإنترنت لمساعدتك في إدارة صحتك وسلامتك العاطفية.

يتوفر خط المساعد الهاتفية COVID-19 Emotional Support Helpline (خط المساعدة للدعم الانفعالي بشأن مرض (COVID-19) التابع لولاية نيويورك) على رقم الهاتف 844-863-9314، من الساعة 8 صباحاً إلى 10 مساءً، على مدار سبعة أيام في الأسبوع. خط الهاتف مزود بمهنيين متطوعين مدربين تدريباً خاصاً، وهم متواجدون للاستماع والدعم والإحالة إذا لزم الأمر.

للحصول على معلومات عامة عن مرض (COVID-19)، بما في ذلك كيفية الحماية من وصمة العار، يرجى زيارة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) أو [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

4.16.20

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.