

## Chagren ak Pèt nan Espas Travay Pandan COVID-19

Tout Nouyòkè gen chans tande oswa dirèkteman eksperimante lanmò yon moun yo konnen, gen ladan kòlèg travay ak pwòch yo, pandan eklatman maladi kowonaviris 2019 (COVID-19) la. Kòm moun ki travay kòtakòt nan pataje travay ak ekperyans pèsònèl, kòlèg travay yo kapab vini yon pati siyifikatif nan lavi ou epi pèt sa yo kapab afekte ou ak chak moun nan espas travay ou. Rekiperyasyon pran tan epi li kapab menm plis difisil avèk reyalyite politik distans fizik yo. Ou gendwa pa kapab eksperimante ak fè fas ak chagren nan fason ou tap fè sa otreman, tankou pase tan fizikman avèk kòlèg yo, zanmi ak fanmi yo; vizite yon tanp adorasyon; oswa patisipe nan yon fineray an pèsòn. Chanjman sa yo kapab twomatik epi yo gendwa afekte fason yo fè dèy. Ou ka sipòte kòlèg ou yo ki te pèdi pwòch yo ak fè fas ak pèt yon kòlèg travay nan chèche genyen yon konpreyansyon sou chagren, pèt, ak fason pou entèaji avèk kòlèg travay yo apre yon lanmò.

### Kisa pou ou Di ak yon Kòlèg Travay ki ap Fè Dèy

Li kapab difisil pou konnen sa pou ou di yon kòlèg travay lè ou aprann lanmò pwòch li a, men pa di anyen tou kapab fè li santi li izole nan chagren li a. Men kèk fason pou montre kòlèg ou a ou bay atansyon ak li:

#### **Montre anpati**

Senpleman deklare ke ou okouran de pèt li a, kijan sa kapab difisil pou li, epi ke ou la pou ou sipòte jan sa nesèsè, se souvan tout sa nou ka fè oswa bezwen fè. Ou gendwa voye tou yon imèl oswa yon mesaj kout tankou:

- "Menm lè nou ap kenbe distans fizik, mwen la pou ou".
- "Si genyen yon bagay mwen ka fè pou rann lavi ou pi fasil, silvouplè fè mwen konnen".

#### **Rekonèt ke chagren se yon pwosesis**

Fè dèy se yon pwosesis. Pandanke yon moun ap konfwonte ak pèt li a, li kapab eksperimante plizyè jou lè li ap fè fas ak fè dèy ki sanble plis difisil pase lòt. Eseye pran kontak avèk li regilyèman. Lè ou mande li, "Kijan ou ye jodi a"? envite li pou pale libreman, anplis de jis reponn, "Mwen byen".

#### **Ofri sipò ou**

Ofri èd ak asistans ou nan yon fason ki pa pral ajoute ak kèlkeswa difikilte li ta gendwa ap eksperimante nan fè li santi li oblije aksepte. Ou kapab di, "Mwen ap la pandan kat pwochen èdtan yo de tout fason, kidonk si ou santi ou bezwen yon moun pou ou pale, jis rele. Mwen disponib". Oswa ou kapab di, "Fè aranjman pou fineray nan yon tan konsa kapab trè difisil. Si ou bezwen èd pou konprann kèk bagay, fè mwen konnen".

#### **Pran endis ou yo nan men moun ki ap fè dèy la**

Depandaman de fason ou pwòch ak li, li gendwa vle oswa gendwa pa vle diskite pèt li a. Menm si ou pwòch, li gendwa pa prepare pou pataje chagren li a. Jis koute epi prepare, si ak lè li vle

pale, men pa janm oblije li pataje. Ou kapab di, "Mwen ta renmen tande plis sou pwòch ou a lè ou prepare, men mwen respekte lavi prive ou".

### **Kisa pou ou pa fè**

Nan kad yon dèy ki ekilibre, moun ki ap fè dèy la bezwen fè fas ak gravite pèt la, kidonk fraz ki vize minimize pèt li a, menm si yo gen bon jan entansyon, pa pral ede. Fraz pou evite lè ou ap pale avèk yon kòlèg ki apèn pèdi yon pwòch:

- "Ou pral byen".
- "Ou toujou jèn, kidonk ou kapab toujou genyen yon bèl vi".
- "Li nan yon kote ki pi bon".
- "Tout bagay rive pou yon rezon".
- "Tan an ap geri tout bagay".

### **Fè fas ak Lanmò yon Kòlèg Travay**

Depandaman de nati relasyon ou, ou gendwa oswa ou gendwa pa pase atravè yon pwosesis dèy apre lanmò yon kòlèg travay. Chagren se yon repons natirèl fas ak pèt yon moun ki enpòtan pou ou. Se fason nou jere ak geri anba yon pèt enpòtan. Sa kapab yon eksperyans penib. Konprann eksperyans fè dèy la ak pi bon fason pou fè fas ak li kapab ede ou rekipere anba kèlkeswa chagre an.

Pandanke ou ap fè dèy la ou kapab eksperimente yon varyete sentòm ak reyaksyon, ki gendwa gen ladan:

- Santiman vid, ensansib, fache oswa koupab
- Poze tèt ou kesyon si gen yon bagay ki te kapab oswa ta dwe kapab fèt yon fason diferan
- Tranbleman, kè plen, fatig ak feblès
- Eksperimente kochma
- Santi ou distrè epi ou konpòte ou kòm si tèt ou pat la
- Ou gen difikilte pou ou retounen nan aktivite abityèl yo

Pa gen okenn fason ki kòrèk oswa ki pa kòrèk pou moun fè dèy. Chak moun eksperimente chagren yo yon fason diferan epi chak pèt diferan.

### **Fè Fas kòm yon Ekip**

#### **Rekonèt pèt la**

Kreye espas ak tan pou kòlèg travay yo pale sou sa ki te pase a, olye de kontinye kòm si anyen pa te pase. Li gendwa itil pou mete tan apa nan reyinyon pèsònèl yo pou pran kontak sou fason chak moun ye. Voye yon imèl bay ekip ou a sou pèt la, enpak sa genyen, epi gen ladan resous pou yo tankou sa yo ki nan lis nan seksyon "[Ki Kote pou Jwenn Èd](#)" anba a.

#### **Rekonèt reyaksyon endividyèl yo**

Lè yon kòlèg travay mouri, sa ka afekte chak moun nan espas travay la nan fason diferan. Kèk moun gendwa afekte pwofondeman akòz pèt la, pandanke lòt moun gendwa pa konsa. Kèk moun ta gendwa vle pale sou santiman yo a, pandanke lòt moun ta gendwa vle jere yo an prive. Kèk moun ka pran pi lontan pase lòt pou ajiste ak pèt la. Se pou ou okouran sou fason diferan

ke chak moun reyaji ak pèt epi respekte diferans sa yo.

### **Se pou nou jantiy youn ak lòt**

Se pa yon moman fasil pou inite travay la epi anpil ajisteman gendwa bezwen fèt. Moun gendwa pa nan pi bon moman yo. Se pou ou pasyan, jantiy ak konpreyansif youn ak lòt pandan tan sa a. Jwenn fason pou kopere ak pataje nenpòt kantite travay anplis. Reyalize avèk konsyans zak bonte pou zanmi ak kòlèg yo epi eseye konekte avèk yo sou lòt sijè ki pa COVID-19.

### **Pratike atansyon ak tèt ou**

Chagren kapab emosyonèlman ak fizikman epwizan. Ou gendwa bezwen bay tèt ou yon kantite bagay anplis ki nourri ak rechaje ou, tankou repo, relaksasyon, egzèsis ak divètisman. Eksprime panse ou yo ak defann santiman ou bay moun ou fè konfyans, paske sa kapab itil anpil. Pou kèk moun, sa ede yo ekri bagay yo. Sonje ak ankouraje kòlèg yo priorize bezwen atansyon pou tèt yo.

### **Bay tèt ou ak lòt moun yo tan**

Nan kilti Etazini an, gen yon tandans pou nye efè pèt yo epi ki atann pou noumenm ak lòt moun yo "bliye" rapidman yon pèt. Bay tèt ou ak lòt moun yo tan yo bezwen pou jere pèt la, epi se pou okouran ke pa genyen yon kantite tan yo prevwa ke sa ka pran.

### **Evènman fineray ak komemoratif yo**

Bay enfòmasyon ak chak moun sou aranjanman yo te fè ak, lè sa fezab, bay tan ak sila ki enterese yo pou patisipe vityèlman, si sa disponib. Sepandan, pran kontak avèk fanmi an avan ou pibliye enfòmasyon sa a – se pou ou sonje ke chak fanmi diferan epi gendwa chwazi pa pibliye enfòmasyon evènman fineray oswa komemoratif yo.

### **Onore kòlèg travay ki mouri a**

Konsidere onore kòlèg travay ki mouri a yon fason apwopriye, tankou kolekte lajan pou yon òganizasyon karitatif, kreye yon komemorasyon anliy, oswa voye yon lèt bay pwòch moun ki desede a.

### **Fè fas kòm yon Moun**

Nou gendwa fè dèy kòm yon ekip pou kòlèg travay ki mouri a, men nou pral genyen nou chak pou jere pèt li a nan yon nivo pèsònèl ak endividyèl tou. Sa kapab twomatizan, espesyalman si nou te konnen li pou anpil ane epi nou te vini zanmi pwòch. Men kèk konsèy nou kapab itilize pou ede nou fè dèy:

- **Akseptè santiman ou yo.** Rekipere nan pwòp rit ou ak nan pwòp fason pa ou. Se pou ou pasyan avèk tèt ou.
- **Pale sou pèt ou a.** Ou gendwa twouve sa rekonfòtan ak santi ou mwens pou kont ou. Konekte avèk zanmi ak fanmi nan telefòn, mesaj tèks, ak lòt platfòm dijital yo.
- **Fè bilan sou sa ki ap byen mache.** Ekri fòs ou yo ak bon moman nan jounen an oswa pataje avèk lòt moun yo.
- **Limite ekspozisyon ou ak kouvèti medyatik ki an rapò ak COVID-19 la.** Fèmen televizyon an, fèmen òdinatè a, pa li mesaj medya sosyal yo ki an rapò ak COVID-19, epi depoze jounal yo.
- **Pran yon poz.** Fè yon bagay ki rilaks, ki bay enèji oswa ki pral remonte lespri ou.

- **Fè pati kominote a.** Kominote a kapab ofri yon rezo sipò. Rete konekte atravè platfòm dijital yo.
- **Mande èd si ou santi ou akable.**

### **Lè pou ou Chèche Èd**

Santiman chagren yo se reyaksyon natirèl fas ak pèt ki siyifikatif yo. Si santiman sa yo pèsiste, imè ou pa amelyore oswa li anpire, oswa ou santi ou pa kapab fonksyone ak reyalize aktivite kotidyen yo, pran kontak pou èd.

### **Ki Kote pou Jwenn Èd**

Pou enfòmasyon anplis sou estrès ak ansyete, gen ladan konsèy yo pou fè fas ak rete konekte epi enfòmasyon sou chagren ak pèt, vizite seksyon "Coping and Emotional Well-being" (Fè Fas ak Byennèt Emosyonèl) nan [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

Si sentòm estrès yo vin twòp pou ou, ou ka konekte ak konseye ki resevwa fòmasyon nan NYC Well, yon sèvis sipò sante gratis ak konfidansyèl ki ka ede moun New York yo fè fas. Anplwaye NYC Well yo disponib 24/24 chak jou epi yo kapab bay konsèy rapid ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Pou sipò, rele 888-692-9355 oswa diskite anliy lè ou vizite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

NYC Well ofri yon kantite aplikasyon (apps) pou byennèt ak sipò emosyonèl ki kapab ede ou fè fas ak sa. Vizite "App Library (Aplikasyon Library)" nan [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) pou zouti anliy yo pou ede ou jere sante ak byennèt emosyonèl ou.

Liy Èd pou Sipò Emosyonèl 844-863-9314 Eta New York sou COVID-19 la disponib soti 8 AM pou rive 10 PM., sèt jou pa semèn. Liy telefòn lan ap gen pwofesyonèl volontè ki resevwa fòmasyon espesifik ki ap la pou koute, sipòte ak bay referans si sa nesèsè.

Pou enfòmasyon jeneral sou COVID-19, gen ladan fason pou pwoteje tèt ou kont estigmatizasyon, vizite [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) oswa [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).