

Żałoba i strata w miejscu pracy w czasie COVID-19

Podczas epidemii choroby wywołanej koronawirusem 2019 (COVID-19) wszyscy nowojorczyści najprawdopodobniej słyszą o lub bezpośrednio przeżywają śmierć znajomej osoby, w tym współpracowników i najbliższych. Pracując obok siebie, dzieląc pracę i osobiste doświadczenia, współpracownicy mogą stać się znaczącą częścią naszego życia, a ich strata może wpłynąć na ciebie i wszystkie osoby w miejscu pracy. Dojście do siebie wymaga czasu i może być jeszcze trudniejsze w realiach konieczności zachowania dystansu fizycznego. Być może nie będziesz w stanie doświadczyć i poradzić sobie ze smutkiem w sposób, w jaki zwykle się to odbywa, na przykład fizycznie spędzając czas z kolegami, przyjaciółmi i rodziną; udanie się do świątyni; lub osobisty udział w pogrzebie. Zmiany te mogą być traumatyczne i mogą mieć wpływ na proces przeżywania żałoby. Wsparcie kolegów, którzy stracili bliskich i poradzenie sobie ze stratą współpracownika może być łatwiejsze, jeśli będziemy w stanie zrozumieć smutek, stratę i będziemy wiedzieli jak komunikować się ze współpracownikami, którzy przeżywają czyjąś śmierć.

Co powiedzieć współpracownikowi przeżywającemu żałobę

Trudno jest zdecydować, co powiedzieć współpracownikowi, gdy dowiadujemy się o śmierci jego ukochanej osoby, jednak nie powiedzenie niczego może sprawić, że poczuje się samotny w swoim smutku. Oto kilka sposobów na okazanie koledze, że jesteśmy z nim:

Okaż empatię

Zwykłe stwierdzenie, że zdajemy sobie sprawę z ich straty, że rozumiemy jak trudne może to być dla nich i że w razie potrzeby chętnie im pomożemy i wesprzemy, to często wszystko co możemy lub musimy zrobić. Można również wysłać krótką wiadomość e-mail lub bezpośrednią wiadomość, na przykład:

- „Pomimo dystansu fizycznego, jestem z tobą”.
- „Jeśli mogę coś zrobić, żeby ci pomóc, daj mi znać.”

Uznaj, że ból po stracie jest procesem

Przeżywanie bólu po stracie jest procesem. W miarę dochodzenia do siebie, osoby w żałobie mogą przeżywać dni, w których trudniej jest im poradzić sobie i ból po stracie wydaje się silniejszy. Warto postarać się o regularny kontakt z nimi. Kiedy pytamy: „Jak się dzisiaj czujesz?” warto zachęcić je do swobodniejszej rozmowy, zamiast krótkiej odpowiedzi: „W porządku”.

Zaproponuj wsparcie

Zaoferuj swoją pomoc w taki sposób, aby nie sprawić dodatkowych problemów, nie wywieraj nacisku, aby zaakceptowali twoją pomoc. Można powiedzieć: „Będę tu przez następne cztery godziny, jeśli będziesz miał(a) ochotę z kimś porozmawiać, po prostu zadzwoń. Jestem tu.” Można też powiedzieć: „Organizowanie pogrzebu w takich okolicznościach może być wyjątkowo trudne. Jeśli będziesz potrzebować pomocy, daj mi znać.”

Zwracaj uwagę na sygnały przekazywane przez osobę w żałobie

W zależności od tego, jak blisko ze sobą jesteście, może ona chcieć lub nie mieć ochoty na rozmowę o swojej stracie. Nawet jeśli macie bliskie relacje, może nie być gotowa na rozmowę o swoim smutku. Po prostu słuchaj i bądź gotowy(-a), jeśli i kiedy zechce porozmawiać, ale nigdy nie wymuszaj rozmowy. Możesz powiedzieć: „Chętnie dowiem się więcej o twojej ukochanej/ukochanym, gdy tylko będziesz gotowy(-a), ale szanuję również twoją prywatność”.

Czego nie mówić

W ramach zdrowego przeżywania żalu, osoba w żałobie musi zmierzyć się ze skalą swojej straty, więc minimalizowanie straty, bez względu na to, jak dobre są intencje, nie pomoże. Zwroty, których należy unikać podczas rozmowy z kolegą, który właśnie stracił ukochaną osobę:

- „Poradzisz sobie.”
- „Nadal jesteś młody(-a), czeka cię wspaniałe życie.”
- „On(a) jest już w lepszym miejscu.”
- „Wszystko dzieje się po coś.”
- „Czas leczy rany.”

Jak poradzić sobie ze śmiercią współpracownika

W zależności od relacji łączącej cię ze zmarłym współpracownikiem, możesz przeżywać żałobę. Odczuwanie smutku jest naturalną i normalną reakcją na stratę ważnej dla nas osoby. W ten sposób przeżywamy i dochodzimy do siebie po znaczącej stracie. Doświadczenie to może być bolesne. Zrozumienie, jak przeżywamy żałobę i jak najlepiej sobie z nią poradzić może pomóc w dojściu do siebie.

Podczas żałoby możemy doświadczyć różnych objawów i reakcji, które mogą obejmować:

- Poczucie pustki, otępienia, gniewu lub winy
- Zastanawianie się, czy można było lub czy należało zrobić coś inaczej
- Drżenie, nudności, wyczerpanie i osłabienie
- Koszmary senne
- Rozproszenie uwagi i roztargnione zachowanie
- Zmaganie się z powrotem do zwykłych czynności

Nie ma dobrego lub złego sposobu przeżywania żałoby. Każdy doświadcza tego inaczej, a każda strata jest wyjątkowa.

Jak poradzić sobie jako zespół

Należy uznać stratę

Warto stworzyć przestrzeń i przeznaczyć czas dla współpracowników na rozmowę o tym, co się wydarzyło, zamiast pracować dalej, jakby nic się nie stało. Można na przykład przeznaczyć na to czas podczas spotkań wirtualnych personelu, aby sprawdzić, jak wszyscy sobie radzą. Warto wysłać wiadomość e-mail do swojego zespołu na temat straty i jej wpływu oraz dołączyć wykaz pomocnych zasobów, takie jak te wymienione w części „[Gdzie zgłosić się po pomoc](#)” poniżej.

Należy uznać reakcje poszczególnych osób

Każdy może zareagować inaczej na śmierć współpracownika. Część osób może być głęboko dotknięta stratą, inni mogą tego nie odczuwać. Niektórzy mogą chcieć rozmawiać o swoich uczuciach, podczas gdy inni będą woleli poradzić sobie z tym sami. Niektórym osobom porządzenie sobie ze stratą może zająć dłużej niż innym. Należy pamiętać, że każdy może inaczej zareagować na stratę i należy uszanować te różnice.

Warto być miłym dla siebie nawzajem

To nie jest łatwy czas dla osób pracujących w jednym miejscu i konieczne może być wprowadzenie wielu zmian. Niektóre osoby mogą nie być w najlepszej formie. Trzeba wykazać się cierpliwością, łagodnością i wyrozumiałością. Trzeba znaleźć sposoby współpracy i podzielenia się dodatkowymi obowiązkami. Warto świadomie okazywać życzliwość swoim znajomym i współpracownikom i próbować rozmawiać z nimi nie tylko o COVID-19.

Należy zadbać o siebie

Żałoba może być wyczerpująca emocjonalnie i fizycznie. Warto zadbać o siebie i dać sobie więcej tego, co podtrzyma na duchu i pozwoli dojść do siebie, na przykład odpoczynku, relaksu, ćwiczeń fizycznych i urozmaicenia. Trzeba mówić zaufanym osobom o swoich myślach i uczuciach, ponieważ może to być bardzo pomocne. Inne osoby wolą je zapisywać. Trzeba przypominać kolegom i zachęcać ich do priorytetowego traktowania swoich potrzeb związanych z dbaniem o siebie.

Warto dać sobie i innym czas

W kulturze amerykańskiej istnieje tendencja do zaprzeczania skutkom straty i oczekiwania, że my sami i inni szybko „poradzimy sobie” ze stratą. Daj sobie i innym czas potrzebny na przeżycie straty i pamiętaj, że nie można przewidzieć, jak długo to potrwa.

Pogrzeby i uroczystości upamiętniające zmarłych

Przełącz wszystkim informacje na temat organizacji wydarzenia, a jeśli to możliwe, zapewnij czas na wirtualny udział wszystkim zainteresowanym. Zanim jednak opublikujesz te informacje, skontaktuj się z rodziną - pamiętaj, że każda rodzina jest inna i może nie chcieć publikować informacji o pogrzebie lub uroczystościach upamiętniających.

Uczcij zmarłego współpracownika

Zastanów się, jak w odpowiedni sposób uczcić zmarłego współpracownika, na przykład zbierając pieniądze na cel charytatywny, organizując uroczystość upamiętnienia online lub wysyłając list do bliskich zmarłego.

Jak poradzić sobie indywidualnie

Możemy przeżywać żałobę po zmarłym koledze jako zespół, jednak każdy z nas będzie musiał przeżyć stratę również osobiście i indywidualnie. Śmierć kolegi może być wydarzeniem traumatycznym, zwłaszcza jeśli znaliśmy się od wielu lat i zaprzyjaźnimy się. Oto kilka wskazówek, jak pomóc sobie w przeżyciu żałoby:

- **Zaakceptuj swoje uczucia.** Dochodź do siebie we własnym tempie i na swój własny sposób. Bądź wobec siebie cierpliwy(-a).

- **Rozmawiaj o swojej stracie.** Może przynieść ci to pocieszenie i poczucie mniejszego osamotnienia. Kontaktuj się z przyjaciółmi i rodziną za pośrednictwem telefonu, wiadomości tekstowych i innych platform cyfrowych.
- **Zrób bilans rzeczy pozytywnych.** Zapisz swoje mocne strony i jasne chwile, które miały miejsce w ciągu dnia lub opowiedz o nich innym.
- **Ogranicz czas spędzany na słuchaniu i przeglądaniu wiadomości związanych z COVID-19.** Wyłącz telewizor, wyłącz komputer, nie czytaj postów związanych z COVID-19 w mediach społecznościowych i odłóż gazetę.
- **Zrób sobie przerwę.** Zrób coś relaksującego, coś co doda ci energii lub poprawi nastrój.
- **Bądź częścią swojej społeczności.** Społeczność może zaoferować sieć wsparcia. Utrzymuj kontakt za pośrednictwem platform cyfrowych.
- **W razie poczucie przytłoczenia zwróć się o pomoc.**

Kiedy szukać pomocy

Uczucie smutku jest naturalną reakcją na znaczącą stratę. Jeśli takie uczucia będą się utrzymywać, nastrój nie poprawi się lub nawet pogorszy się lub jeśli czujesz się niezdolny(-a) do funkcjonowania i wykonywania podstawowych codziennych czynności, zgłoś się po pomoc.

Gdzie zgłosić się po pomoc

Dodatkowe informacje na temat stresu i lęku, w tym wskazówki, jak radzić sobie i pozostawać w kontakcie z innymi oraz informacje o odczuwaniu smutku i straty dostępne są na stronie nyc.gov/health/coronavirus w części „Coping and Emotional Well-being” (Jak sobie radzić i dbać o dobre samopoczucie emocjonalne).

W przypadku odczuwania przytłaczających objawów stresu, można skontaktować się z przeszkolonymi doradcami z NYC Well, bezpłatnej i poufnej usługi wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, którzy pomagają nowojorczykom poradzić sobie z obecną sytuacją. Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach. W celu uzyskania wsparcia należy zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat online na nyc.gov/nycwell.

NYC Well oferuje również szereg aplikacji pozwalających dbać o dobre samopoczucie i zapewniających wsparcie emocjonalne, które mogą pomóc poradzić sobie w obecnej sytuacji. Zachęcamy do skorzystania z „App Library” (Biblioteka aplikacji) na nyc.gov/nycwell, gdzie dostępne są narzędzia online, które mogą pomóc w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne.

Infolinia wsparcia emocjonalnego COVID-19 w stanie Nowy Jork pod numerem 844-863-9314 jest czynna od 8 rano do 10 wieczorem, siedem dni w tygodniu. Linia jest obsługiwana przez specjalnie przeszkolonych wolontariuszy, którzy chętnie Cię wysłuchają, zapewnią wsparcie i w razie potrzeby skierują po pomoc.

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

