

## Скорбь и утраты на работе во время COVID-19

В период вспышки коронавирусного заболевания 2019 г. (COVID-19) все ньюйоркцы с высокой вероятностью могут узнавать о смерти знакомых им людей, в том числе своих коллег или близких, или непосредственно переживать ее. Поскольку люди, работающие вместе, совместно переживают рабочие и личные события, коллеги могут стать важной частью вашей жизни, и такие утраты могут затронуть как вас, так и всех работающих вместе с вами. Восстановление требует времени и может быть еще более трудным в условиях физического дистанцирования. Некоторые из применяемых в других условиях методов переживания и преодоления скорби — например, физическое присутствие рядом с коллегами, друзьями и родными, посещение религиозных учреждений или личное присутствие на похоронах, — могут оказаться недоступными. Эти изменения могут травмировать и влиять на переживание скорби. Вы можете поддержать коллег, потерявших своих близких, и справиться со скорбью, вызванной утратой коллеги, лучше понимая, что такое скорбь и утрата, и как взаимодействовать с коллегами после чьей-либо смерти.

### Что сказать скорбящему коллеге

Бывает трудно подобрать слова, которые можно сказать коллеге, узнав о смерти его близких, но если не сказать ему ничего, он может почувствовать, что одинок в своей скорби. Вот несколько способов показать коллеге, что вы заботитесь о нем:

#### **Проявите сочувствие**

Часто бывает так, что максимум того, что можно и нужно сделать, — это просто сказать, что вы знаете об утрате коллеги, понимаете, как ему трудно, и готовы оказать помощь и поддержку, если это потребуется. Вы также можете послать ему письмо по электронной почте или прямое сообщение, например:

- «Я с тобой несмотря на физическое дистанцирование»
- «Если я могу сделать что-нибудь, чтобы облегчить твою жизнь, дай мне знать»

#### **Осознайте, что скорбь — это постепенный процесс**

Скорбь — это постепенный процесс. Когда человек осмысливает свою утрату, в некоторые дни справляться с ситуацией и переживать скорбь может быть труднее, чем в другие. Старайтесь регулярно справляться с состоянием скорбящего. Когда вы спрашиваете его: «Как дела?», просите его высказываться более развернуто, не ограничиваясь простым ответом «Все в порядке».

#### **Предлагайте свою поддержку**

Предлагайте скорбящему помощь и поддержку так, чтобы это не создавало для него дополнительных трудностей, и он не чувствовал себя обязанным принять их. Вы можете сказать: «Я все равно буду здесь еще четыре часа, так что если тебе захочется поговорить, звони. Я в твоём распоряжении». Или можно сказать: «В такое время организовывать похороны может быть особенно трудно. Если тебе нужна какая-нибудь помощь, дай мне знать».

### **Поступайте так, как нужно скорбящему**

Он может хотеть или не хотеть говорить с вами о своей утрате в зависимости от того, насколько близки ваши отношения. Даже если вы находитесь в близких отношениях, он может быть не готов рассказывать о своем горе. Слушайте и будьте готовы к тому моменту, когда он будет готов с вами поговорить, если такой момент вообще наступит, но ни в коем случае не принуждайте его к разговору. Вы можете сказать: «Я очень хотел бы услышать о твоём близком, когда ты сможешь о нём рассказать, но я не хочу лезть в твою частную жизнь».

### **Чего не следует говорить**

В рамках здорового процесса скорби скорбящий должен осознать масштабы своей утраты, поэтому фразы, преуменьшающие утрату, с какими бы благими намерениями они ни высказывались, ему не помогут. Следует избегать в разговорах с коллегой, потерявшим близкого человека, следующих фраз:

- «Все будет хорошо»
- «Ты еще молод(а), твоя жизнь еще может стать прекрасной»
- «Им там лучше»
- «Ничто не случается без причины»
- «Время лечит любые раны»

### **Переживание смерти коллеги**

В зависимости от характера ваших отношений вы можете испытывать или не испытывать скорбь после смерти коллеги. Скорбь — это естественная и нормальная реакция на утрату кого-либо, важного для вас. Она помогает нам осознать важную утрату и преодолеть ее. Скорбь может быть болезненным переживанием. Понимание ощущения скорби и лучших методов его переживания может помочь вам преодолеть скорбь любого рода.

Когда вы скорбите, у вас могут проявляться разные симптомы и реакции, в том числе:

- Ощущение пустоты, бесчувствия, гнева или вины
- Размышления о том, можно ли было или следовало ли сделать что-то по-другому
- Тремор, тошнота, крайняя усталость и слабость.
- Кошмары.
- Рассеянность и машинальное поведение
- Трудность возвращения к обычным делам

Правильного способа скорбеть не существует. Каждый испытывает скорбь по-своему, и каждая утрата уникальна.

### **Преодоление скорби в коллективе**

#### **Осознание утраты**

Предоставьте своим коллегам возможность и время поговорить о случившемся, а не делать вид, что ничего не произошло. Может быть полезно выделить время для виртуального собрания сотрудников, чтобы проверить состояние каждого из них.

Разошлите сотрудникам по электронной почте сообщение об утрате и ее последствиях и включите в него информацию о ресурсах, подобных перечисленным в разделе «[Где можно получить помощь](#)», приведенном ниже.

### **Учитывайте личные отношения**

Смерть коллеги может повлиять на каждого из сотрудников по-разному. Некоторые из них могут ощущать эту утрату сильнее, чем другие. Некоторые из них могут хотеть поговорить о своих чувствах, а другие могут предпочесть переживать их самостоятельно. Примирение с утратой может занять у некоторых из них больше времени, чем у других. Осознавайте разные варианты реакции людей на утрату и учитывайте такие различия.

### **Бережно относитесь друг к другу**

Такие периоды — непростое время для трудового коллектива; они могут требовать внесения многих изменений. Поведение и состояние сотрудников может быть не лучшим. В такое время следует относиться друг к другу с терпением, добротой и пониманием. Найдите способы для сотрудничества и совместного выполнения дополнительной работы. Старайтесь оказывать услуги друзьям и коллегам и общаться с ними на темы, не касающиеся COVID-19.

### **Забойтесь о себе**

Скорбь может вызывать эмоциональное и физическое изнеможение. Вам может потребоваться больше, чем обычно, того, что придает вам сил и энергии, например, отдыха, развлечений, упражнений или отвлекающих занятий. Рассказывайте о своих мыслях и чувствах доверенным людям, потому что это может наиболее эффективно помочь вам. Некоторым людям помогает записывать свои мысли и чувства. Напоминайте коллегам о необходимости ставить на первое место то, что требуется для заботы о них самих, и поддерживайте их в этом.

### **Не торопите себя и других**

В американской культуре принято преуменьшать значение утраты; мы считаем, что мы сами другие должны быстро «оправляться» от утрат. Дайте себе и другим время, необходимое для осознания утраты, и имейте в виду, что длительность этого процесса непредсказуема.

### **Похоронные и поминальные мероприятия**

Информируйте всех о запланированных мероприятиях и, если это возможно, выделите время для виртуального присутствия на них тем, кто хочет и может на них присутствовать. Однако прежде чем передавать такую информацию, согласуйте ее с родными покойного: учитывайте, что каждая семья уникальна и может решить не распространять информацию о похоронном или поминальном мероприятии.

### **Почтите память умершего коллеги**

Подумайте о том, как правильно почтить память умершего коллеги — например, сбором пожертвований для благотворительной организации, созданием мемориальной страницы в сети или отправкой письма родным покойного.

### **Индивидуальное преодоление скорби**

Скорбь об умершем коллеге может быть коллективной, но каждый из нас также скорбит о его смерти лично и индивидуально. Это переживание может быть травматическим, особенно если умерший был старым знакомым и стал близким другом. Вот несколько советов, которые могут помочь пережить скорбь:

- **Признайте свои чувства.** Восстанавливайтесь в подходящем для вас темпе и подходящими для вас средствами. Будьте терпеливы с собой.
- **Говорите о своей утрате.** Это может принести вам утешение и ослабить ощущение одиночества. Связывайтесь с друзьями и родными по телефону, текстовыми сообщениями и при помощи других цифровых средств.
- **Вспомните обо всем положительном.** Выпишите свои сильные стороны и приятные моменты дня или расскажите о них другим.
- **Ограничьте воздействие новостей,** касающихся COVID-19. Выключите телевизор и компьютер, пропускайте касающиеся COVID-19 сообщения в социальных сетях, отложите газеты.
- **Отдохните.** Займитесь чем-нибудь успокаивающим и бодрящим или деятельностью, улучшающей ваше настроение.
- **Участвуйте в жизни общества.** Общество может предоставить вам систему поддержки. Поддерживайте связи при помощи цифровых средств.
- **Если вы чувствуете ошеломление, обратитесь за помощью.**

### **Когда обращаться за помощью**

Ощущения скорби — естественная реакция на важные утраты. Если эти ощущения не проходят, если ваше настроение не улучшается или ухудшается, если вы чувствуете себя не в состоянии нормально существовать и заниматься основными повседневными делами, обратитесь за помощью.

### **Где можно получить помощь**

Для получения дополнительной информации о стрессе и тревоге, в том числе советов по поддержанию эмоционального благополучия и сохранению связей, а также информации о скорби и утратах, посетите раздел «Coping and Emotional Well-being» («Выживание и эмоциональное благополучие») на сайте [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

Если вы ощущаете, что симптомы стресса становятся слишком сильными, вы можете связаться с подготовленными консультантами системы NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), бесплатной и конфиденциальной службы психологической помощи, которая может помочь ньюйоркцам справиться с ситуацией. Сотрудники системы NYC Well доступны ежедневно и круглосуточно и могут предоставить краткую консультацию и рекомендовать специалиста более чем на 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Система NYC Well предлагает несколько приложений для поддержки благополучия и эмоциональной поддержки, которые могут помочь вам. Интерактивные средства, которые помогут вам поддерживать здоровье и эмоциональное благополучие, можно найти в разделе «App Library» («Библиотека приложений») на сайте [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Линия эмоциональной поддержки в связи с COVID-19 штата Нью-Йорк работает по номеру 844-863-9314 ежедневно с 8:00 до 22:00. На линии поддержки работают специально подготовленные профессионалы-волонтеры, задача которых — выслушать вас, оказать вам поддержку и, если это необходимо, направить вас к специалисту.

Для получения общей информации о 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.**

4.16.20