

## טרויער און פארלוסט אינעם ארבעטפלאץ בשעת'ן COVID-19

אלע ניו יארקער, מן הסתם, הערן וועגן אדער לעבן אליין אדורך דעם טויט פון איינעם וואס זיי קענען, אריינגערעכענט א מיטארבעטער און באליבטע, בשעת'ן אויסבראך פון דעם קאראנאוירוס קראנקהייט 2019 (COVID-19). אלץ מענטשן וואס ארבעטן ביינאנד וואס טיילן זיך מיט ארבעט און פערזענלעכע געשעענישן, מיטארבעטער קענען ווערן א וויכטיגן חלק פון אייער לעבן און די פארלוסטן קענען משפיע זיין אויף אייך און אלעמען וואס געפונען זיך אין דער ארבעטפלאץ. צוריקומען צו זיך נעמט צייט און קען זיין אפילו שווערער מיט די רעאליטעט פון סאציאלע דערווייטערונג צוגאנגען. ס'איז מעגלעך אז איר וועט דאס נישט קענען אדורכגיין און זיך אן עצה געבן מיט דעם עגמת נפש אזוי ווי איר וואלט אן אנדער מאל, אזוי ווי פארברענגען מיט קאלעגעס, פריינד און פאמיליע; באזוכן א מקום קדוש, אדער אנטייל נעמען פערזענלעך אין א לוויה. די ענדערונגען קענען זיין טראומאטיש און קען גורם זיין טרויער. איר קענט שטיצן אייער קאלעגעס וואס האבן פארלוירן א באליבטן, דורך באקומען אן אריינבליק פון טרויער, פארלוסט, און ווי אזוי זיך אומגיין מיט די מיטארבעטער נאכדעם ווען איינער שטארבט.

### וואס צו זאגן פאר א מיטארבעטער וואס איז פאראומערט

עס איז שווער צו וויסן וואס צו זאגן פאר א מיטארבעטער ווען איר ווערט געוואר וועגן א טויט פון זייערס א באליבטן, אבער גארנישט זאגן קען זיי מאכן פילן איזולירט אין זייער צער. אט, זענען עטלעכע וועגן ווי אזוי איר קענט ווייזן אייער קאלעגע אז איר זארגט זיך פאר אים:

### ווייזט ארויס סימפאטיע

פשוט ארויסזאגן אז איר זענט באקאנט מיט זייער פארלוסט, ווי שווער עס מוז זיין פאר זיי, און אז איר זענט גרייט צו שטיצן און העלפן אז מען דארף, איז אפטמאל דאס מערסטע וואס מיר קענען אדער דארפן טאן. איר קענט אויך וועלן שיקן אן קורצן אימעיל אדער צו לאזן וויסן דירעקט אז:

- "אפילו ווי מיר האלטן אן די סאציאלע דערווייטערונג, בין איך דא פאר אייך."
- "אויב עס איז דא עפעס וואס איך קען טון פאר אייך צו פארלייכטערן דאס לעבן, ביטע לאזט מיר וויסן."
- 

### אנערקענט אז טרויערן איז א פראצעדור

טרויערן איז א פראצעדור. ווען איינער נעמט אן זיין פארלוסט, קענען זיך ביי אים מאכן טעג ווען זיך אן עצה געבן און טרויערן קומען אן שווערער ווי אין אנדערע טעג. פרובירט זיך מעלדן ביי אים אפט. ווען איר פרעגט זיי, "ווי פילט איר זיך היינט?" בעט ביי זיי צו רעדן מער פריי ווי סתם ענטפערן, "איך בין פיין."

### לייגט פאר אייער שטיצע

לייגט פאר אייער הילף אין ביהילהלף אויף אזא אויפן אז עס זאל נישט צולייגן צו קיין שוועריגקייטן וואס זיי גייען אדורך און מאכן זיי פילן געדרוקט דאס אנצונעמען. איר קענט זאגן "איך וועל ממילא דא זיין די נעקסטע פיר שעה, איז אויב איר ווילט זיך אדורכשמועסן מיט איינעם, בין איך דא." אדער איר קענט זאגן, "מאכן פלענער אויף א לוויה אין אזא צייט, קען זיין עקסטרע שווער. אויב איר דארפט הילף אויסרעכענען וואס צו טון, לאזט מיר וויסן."

### נעמט אייער אינפארמאציע פון דעט טרויערער

עס ווענדט זיך ווי נאענט איר זענט מיט זיי, קען זיין אז זיי וועלן יא וועלן אדער נישט וועלן רעדן וועגן זייער פארלוסט. אפילו אויב איר זענט נאענט, קען זיין אז זיי זענען נאך נישט גרייט ארויסרעדן זייער צער. הערט אויס און זייט גרייט, אויב און ווען זיי זענען גרייט צו רעדן, אבער אויף קיין שום פאל זאלט איר זיי נישט שטופן צו רעדן. איר קענט זאגן, איך וויל שטארק הערן וועגן אייער באלעבטער ווען איר וועט זיין גרייט, אבער איך רעספעקטיר אייער פרוואטקייט."

### **וואס נישט צו זאגן**

א געזונטער וועג צו האנלען מיט טרויער, דארף דער וואס טרויערט מקבל זיין די גרייס פון זיין פארלוסט, דערפאר, פראזן וואס צילן צו פארמינערן דעם פארלוסט, נישט קיין חילוק ווי גוט מען מיינט דערמיט, וועט נישט העלפן. פראזן אויסצומיידן ווען איר רעדט מיט א קאלעגע וואס האט פארלוירן א באלעבטן:

- "איר וועט זיין פיין."
- איר זענט נאך אינג, און איר קענט נאך האבן א גוט לעבן."
- "זיי געפונען זיך שוין אין א בעסער ארט."
- "ס'איז דא א טעם פאר אלעס וואס געשעט."
- "צייט היילט אלעס."

### **זיך אן עצה געבן מיטן טויט פון א מיטארבעטער**

עס ווענדט זיך אין נאטור פון אייער באציאונג, קען זיין אז איר וועט אדורכגיין א צייט פון טרויער נאכדעם וואס א קאלעגע שטארבט. טרויער איז א נאטירלעכע און נארמאלע אפרוף ווען איר פארלירט איינעם וואס איז אייך וויכטיג. דאס איז ווי אזוי מיר פראצעסירן היילן זיך פון א וויכטיגן פארלוסט. דאס איז א פארווייטיגטע אדורכלעבונג. פארשטיין דעם טרויער און ווי אזוי זיך אן עצה צו געבן דערמיט קען אייך העלפן קומען צו זיך, פאר אלע ערליי טרויער.

בשעת'ן טרויערן קען איר שפירן פארשידענע סימפטאמען און רעאקציעס, וואס קען כולל זיין:

- זיך פילן ליידיג, אומבאוועגלעך, אין בעס אדער זיך פילן שולדיג.
  - זיך וואונדערן אויב מ'האט געקענט נאך עפעס טון אדער מ'האט געקענט עפעס טון אנדערש.
  - שוידערן, איבלן, אויסגעמאטערטקייט און א שוואכקייט
  - האבן בייזע חלומות
  - זיין צעטראגן און צעחוש'ט
  - זיך מוטשן צוריקצוגיין צו די נארמאלע אקטיוויטעטן
  -
- ס'איז נישטא נאר איין ריכטיגע וועג ווי אזוי צו טרויערן. יעדערער טרויערט אנדערש און יעדנס פארלוסט איז באזונדער.

### **זיך אן עצה געבן אלץ א מאנשאפט**

**אנערקענט דעם פארלוסט**

באשפט דאס ארט און צייט פאר די מיטארבעטער צו רעדן וועגן דעם וואס האט פאסירט, אנשטאט אנצוגיין אזוי ווי עס וואלט קיינמאל גארנישט געשען. עס קען זיין צו הילף, אוועקצולייגן צייט ביי די ווירטואלע זיצונגען צו פרעגן יעדער איינער וואס ער מאכט. שיקט אן אימעיל צו אייער מאנשאפט וועגן דעם פארלוסט, די ווירקונג דערפון, און לייגט צו רעסורסן פאר זיי אזוי די די ליסטע וואס ווערט ווייטער דערמאנט אין דעם אפטייל ["וואו צו באקומען הילף"](#).

### **אנערקענט די רעאקציעס פונעם יחיד**

ווען א מיטארבעטער שטארבט, קען עס אנרירן יעדן מענטש אין דעם ארבעטפלאץ אויף אן אנדערן אופן. א טייל קענען ווערן שטארק אנגעריירט פון דעם פארלוסט, בעת אנדערע נישט. א טייל מענטשן קענען וועלן רעדן וועגן זייערע הרגשות, בעת אנדערע ווילן דאס באהאנדלן פריוואט. עטלעכע קענען נעמען א סך מער צייט ווי אנדערע זיך צוצופאסן צום פארלוסט. איר זאלט באוואוסטזיין פון אלע סארטן וועגן ווי אזוי מענטשן רעאקצירן צו פארלוסט און רעספעקטירט די דיפערענצן.

### **זייט גוטהארציג איינער פארן אנדערן**

עס איז נישט קיין לייכטע צייט פאר דער ארבעט אפטייל און מען וועט זיך דארפן קענען א סך צופאסן. מענטשן קענען זיך אויפפירן נישט אויפן בעסטן אופן. זייט געדולדיג, איידל און פארשטענדלעך איינער מיטן אנדערן אין די צייטן. געפונט וועגן צו קאאפערירן און זיך טיילן מיט עקסטרע ארבעטסלאסט. טוט באוואוסטזיניקע אקטן פון גוטהארציגקייט צו אייערע פריינד און קאלעגעס און פרובירט זיך פארבונדן מיט זיי וועגן אנדערע עניינים חוץ פון COVID-19.

### **פאסט אויף, אויף זיך**

טרויער קען אויסמוטשן עמאציאנעל און פיזיש. איר קענט זיך דארפן געבן עקסטרע זאכן וואס שפייזט און טוט אייך צוריק אנפילן, אזוי ווי רוען, רעלאקסן, עקסערסייז און טראכטן פון עפעס אנדערש. זאגט ארויס אייער מיינונגען, און ווי אזוי איר פילט פאר מענטשן וואס איר געטרויעט, ווייל דאס קען זיין די בעסטע הילף. פאר א טייל מענטשן, העלפט עס ווען מ'שרייבט עס אראפ. דערמאנט און גיט מוט פאר אייער קאלעגעס צו מאכן די פריאריטעט די אייגענע געברויכן.

### **גיט זיך אליין און אנדערע צייט**

אין דער אמעריקאנער קולטור, איז דא א נטיה צו פארלייקענען דעם עפעקט פון פארלוסט און מיר ריכטן זיך און אנדערע צו שנעל פארגעסן א פארלוסט. ערלויבט זיך און אנדערע די צייט וואס זיי דארפן צו פארדייען דעם פארלוסט און באמערקט אז עס איז נישטא קיין געוויסע צייט ווי לאנג דאס קען נעמען.

### **לוויות און אנדענקונגען**

לאזט אלעמען וויסן די אינפארמאציע פון די סדרים וואס איר האט פלאנירט און ווען ס'איז שייך, מאכט צייט, פאר די וואס זענען אינטערעסירט, צו קענען דאס זען ווירטועל, אויב מעגלעך. פונדעסטוועגן, פרעגט זיך נאך ביי די משפחה איידער איר גיט ארויס די אינפארמאציע-נעמט אין באטראכט אז יעדע משפחה איז אנדערש און זיי קענען וועלן נישט מפרסם צו זיין די אינפארמאציע וועגן די לוויה אדער דעם אנדענקונג.

### **אפגעבן כבוד פאר א פארלוירענעם מיטארבעטער**

טראכט פון אפגעבן כבוד פארן מיטארבעטער אויף א שיינעם אופן, צום ביישפיל, זאמלען געלט פאר א צדקה צוועק, באשאפן א זכרון אנליין, אדער שיקן א בריוו פאר דעם געשטארבענעם געליבטע.

## זיך אן עצה געבן אלץ יחיד

מיר קענען טרויערן אלץ א מאנשאפט פארן פארלוסט פון א מיטארבעטער, אבער יעדער פון אונדז וועט דארפן אליין אויך פראצעסירן דעם פארלוסט, יעדער פאר זיך. דאס קען זיין טראוימאטיש, ספעציעל אויב מיר האבן אים געקענט א סך יארן און געווארן גוטע פריינד מיט אים. דא זענען א פאר עצות וואס מיר קענען נוצן אונדז העלפן טרויערן:

- **נעמט אן אייערע געפילן.** קומט צו זיך דורך אייער אייגענעם טעמפא און אייער אייגענעם וועג. זייט געדולדיג.
- **רעדט וועגן אייער פארלוסט.** דאס וועט אייך מאכן מער באקוועם און זיך פילן ווייניגער אליין. פארבונדט זיך מיט אייערע פריינד און פאמיליע דורכן טעלעפאן, טעקסט, און אנדערע דיגיטאלע פלאטפארמעס.
- **גיט זיך אפ א דין וחשבון פון אלעם וואס גייט גוט.** שרייבט אראפ אדער דערציילט אייערע אנדערע מעלות און די בעסטע מאמענטן פון טאג.
- **באגרענעצט דאס אויסהער פון דער מעדיעס** איבערגעבונג וועגן COVID-19. פארלעשט די טעלעוויזיע, פארמאכט דעם קאמפיוטער, היפערט איבער די סאציאל-מעדיעס באריכטן וועגן COVID-19, און לייגט אוועק די צייטונג.
- **מאכט א הפסקה.** טוט עפעס וואס בארואיקט, ענערגירט אדער עפעס וואס וועט אייך שטעלן אין א גוטן געמיט.
- **נעמט אן אנטייל אין דער קהילה.** דער ציבור קען אויסשפרייטן א נעץ פון שטיצע. בלייבט פארבונדן דורך דיגיטאלע פלאטפארמעס.
- **בעט פאר הילף אויב איר שפירט זיך איבערגעפילט.**

## **ווען צו בעטן הילף**

צו פילן טרויעריג איז א נאטירלעכע רעאקציע צו וויכטיגע פארלוסטן. אויב די הרגשות האלטן אן, אייער שטימונג פארבעסערט זיך נישט אדער ווערט ערגער, אדער איר פונקציענירט נישט און קענט נישט אויספירן אייער טאג טעגלעכער אקטיוויטעטן, בעט פאר הילף.

## **וואו צו באקומען הילף**

פאר נאך אינפארמאציע וועגן דרוק און הארץ-קלאפעניש, ווי אויך עצה'ס ווי אזוי ממשיך צו זיין און בלייבן פארבונדן און באקומען אינפארמאציע וועגן טרויער און פארלוסט, באזוכט דעם "Coping and Emotional Well-being" (האנדלען און עמאציאנעלע געזונט) טייל אין [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

אויב איר ווערט איבערגענומען מיט סימפטאמען פון דרוק, קענט איר זיך פארבונדן מיט טרענירטע קאונסולארס ביי NYC Well, אן אומזיסטע און קאנפידענציעלע גייסטישע געזונט שטיצ-סערוויס וואס קען העלפן ניו יארקער דאס פארטראגן. NYC Well פערסאנאל געפונעך זיך 24/7 און קענען צושטעלן קורצע קאנסולטאציעס און רעקאמענדאציעס אויף אפהיט, אויף מער ווי 200 שפראכן. פאר שטיצע, רופט 888-692-9355 אדער שמועסט אנליין דורך באזוכן [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

Well NYC לייגט פאר עטלעכע געזונט און עמאציאנעלע שטיצ-אפליקאציעס וואס העלפט ווי אזוי זיך אן עצה צו געבן. באזוכט דעם "App Library" (אפליקאציע ביליאטעק) ביי [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) צו טרעפן אנליין מיטלען אייך צו העלפן, ווי אזוי צו באהאנדלן אייער פיזישע און גייסטישע געזונט.

דער NYS COVID-19 גייסטישע שטיצ-העלפליין איז אפן 844-863-9314 אין באדינט פון 8:00 אין דער פרי ביז 10:00 ביי נאכט, זיבן טאג א וואך. דער טעלעפאן ליין איז באדינט דורך ספעציעלע טרענירטע וואלונטיר מומחים וואס זענען דארט אויסצוהערן, שטיצן און רעקאמענדירן ווען עס נייטיגט זיך.

פאר אלגעמיינער אינפארמאציע וועגן דעם קאראנאוויירס קראנקהייט (COVID-19), ווי אויך, ווי אזוי זיך צו היטן פון שאנד, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) אדער [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

**די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט ווי די מצב פארלאנגט.**

4.16.20