

الشعور بالحزن على فقدان الأحباء مع انتشار الوباء كوفيد-19

عندما تفقد شخصًا قريبًا منك، يمكن أن يكون الأمر شديد الصعوبة. إن الشعور بالحزن هو أمر طبيعي، ورد فعل عادي تجاه فقدان، ويمكن أن يحدث لأي شخص. ومع ذلك، يكون الشعور بالحزن في أثناء انتشار الوباء كوفيد-19 أكثر صعوبة. يواجه الكثيرون صدمة فقدان المفاجئ لأحبائهم. وكثيرًا ما لا يمكننا التواجد بأنفسنا لدعم بعضنا البعض بينما نتعامل مع مشاعرنا العاطفية.

التأقلم مع الحزن

- إن الشعور بالحزن، أو الصدمة، أو الخدر، أو الغضب، أو الذنب، أو القلق، أو الخوف أمر طبيعي بعد وفاة أحد الأحبة. فيما يلي بعض الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة على تخطي الحزن في هذه الأوقات العصيبة.
- ابق على اتصال. تواصل مع العائلة، أو الأصدقاء، أو الزملاء من خلال الهاتف، أو الرسائل النصية، أو البريد الإلكتروني، أو مكالمات الفيديو.
- انغمس في مشاعرك. اسمح لنفسك بإدراك جميع ردود أفعالك العاطفية بينما تتخطى هذه الفترة.
- اعتن بنفسك. حافظ على النظافة البدنية، والتغذية الجيدة، والتمارين، والنوم.
- اطلب المساعدة. ابحث عن مجموعات الدعم الخاصة بالحزن والفقدان عبر الإنترنت.

تذكّر، أنت لست وحدك. ابحث عن وسائل للتواصل بأكثر قدر ممكن.

دعم بعضنا البعض في الحزن

يمكن أن تساعد تقاليد خوض الحزن معًا وإقامة جنازة أو حفل تأبين على تأقلم الأشخاص. لكن نظرًا لانتشار الوباء كوفيد-19، يؤخر الكثير من الأشخاص هذه العادات. وتحتاج تلك العادات التي تنعقد إلى اتباع إرشادات التباعد الاجتماعي. فلا يمكننا مشاركة الحزن بالطرق التي اعتدنا عليها في الماضي. لذا، نحتاج إلى العثور على طرق أخرى لدعم بعضنا البعض.

فيما يلي بعض الاقتراحات التي قد تساعدك:

- إذا كنت تخطط لإقامة مراسم من أجل شخص عزيز متوفى، فاسأل عن إعداد بث أو فيديو يمكنك أنت والآخرين مشاهدته من المنزل. إذا لم تكن الشخص الذي ينظم المراسم، فاسأل عما إذا كان من الممكن بث المراسم، أو الاستماع إليها، أو مشاهدتها. اسأل عما إذا كان من الممكن أرشفة المراسم للأشخاص الذين لديهم أطفال والذين قد يشعرون بالخوف من الحضور.

- نَظِّمَ مراسم افتراضية للعائلة والأصدقاء لمشاركة القصص، والذكريات، والمشاعر.
 - خَظِّطَ لحفل تَأبِين، أو احتفال، أو غيرهما من الخدمات للاحتفال بذكرى أحيائك بعد التخفيف من القيود المفروضة بسبب الوباء كوفيد-19. مثلاً، يمكنك البحث في أنواع الأماكن التي ترغب في إقامة المراسم بها وعمل قائمة بالأشخاص الذين تريد دعوتهم وما ترغب في قوله. استعد للوقت الذي يمكنك فيه تحقيق هذه الخطط على أرض الواقع.
 - فَكَّرَ بالطرق التي يمكنك من خلالها إقامة حفل تَأبِين أو الاحتفال بذكرى أحيائك من المنزل. يمكنك تجربة إشعال شمعة، أو زراعة الورود في فنائك، أو عمل دفتر للصور التذكارية.
- لا يمكن أن تحل هذه الاقتراحات محل العادات خوض الحداد معاً. لكن في مثل هذه الأوقات العصبية، يكون العثور على طرق جديدة لمساعدة الأشخاص على إيجاد العزاء في وقت الحزن أمراً يستحق بذل الجهد.

يُنْبَغِي ألا يُسْتخدَم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف وغرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدِّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عاماً، قد لا يكون متاحاً في جميع المواقع وهو يخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقيودها.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.