



אבל על אובדן יקירים בתקופת COVID-19

כשמאבדים מישהו קרוב, האבל עלול להציף רגשית. אבל הוא תגובה טבעית ונורמלית לאובדן, והוא יכול לקרות לכל אחד. אלא שקשה עוד יותר להתאבל במהלך COVID-19. אנשים רבים חווים את ההלם שבאובדן הלא-צפוי של אדם אהוב. ולעתים קרובות איננו יכולים להיות נוכחים פיזית כדי לתמוך זה בזה בעודנו מתמודדים עם רגשותינו.

התמודדות עם אבל

תחושות של עצב, הלם, אפסיות, כעס, אשמה, חרדה או פחד הן נורמליות לאחר מוות של אדם יקר. הנה כמה דברים שעשויים לסייע לך לעבור את האבל בימים אלה של חוסר ודאות:

- **שמירה על קשר.** צור/י קשר עם בני משפחה, חברים או עמיתים לעבודה בטלפון, בהודעות טקסט, באימייל או בשיחות וידאו.
- **התחברות לרגש.** הרשה/י לעצמך לחוות את כל תגובותיך הרגשיות במהלך התקופה הזאת.
- **דאגה עצמית.** הקפד/י על היגיינה אישית, תזונה טובה, פעילות גופנית ושינה מספקת.
- **פנייה לעזרה.** חפשי/י קבוצות תמיכה מקוונות להתמודדות עם אבל ואובדן.

זכור/י, אינך לבד. מצא/י דרכים ליצור כמה שיותר קשרים.

תמיכה הדדית בזמן האבל

מסורות של אבל משותף וקיום הלוויה או טקס זיכרון עשויות לסייע לאנשים בהתמודדות. אך בגלל COVID-19, רבים מהאירועים האלה נדחים. ואלה שכן מתקיימים, מחויבים בשמירה על הנחיות הריחוק החברתי. איננו יכולים לחלוק באבל באופן דרכים ששימשו אותנו בעבר. כך שעלינו למצוא דרכים אחרות לתמוך זה בזה.

הנה כמה עצות שעשויות לעזור:

- אם את/ה מתכנן/ת אירוע לזכר אדם אהוב שהלך לעולמו, ברר/י כיצד לשדר את האירוע או לצלמו בווידיאו כדי שאחרים יוכלו לצפות בו מבתייהם. אם מישהו אחר מתכנן את האירוע, שאל/י אם שידור, הקשבה או צפייה בו אפשרית. בקש/י מהם לשמור את התיעוד עבור אלה עם ילדים קטנים שעשויים למצוא אותו מפחיד.

- ארגן/י טקס וירטואלי שבו בני משפחה וחברים יוכלו לחלוק סיפורים, זיכרונות ורגשות.
- תכנן/י טקס זיכרון, חגיגה או אירוע אחר לכבוד האדם האהוב שיתקיים לאחר הסרה חלקית של המגבלות עקב COVID-19. לדוגמה, בחן/י את המקומות שבהם תרצה/י לקיים את הטקס הכן/י רשימת מוזמנים, וחשוב/י על הדברים שתרצה/י לומר. היה/י מוכן/ה למועד שבו תוכל/י להוציא את התוכניות לפועל.
- חשוב/י על דרכים שבהן תוכל/י לקיים טקס או להתייחד עם זכרם של יקיריך מהבית. תוכל/י אולי להדליק נר, לשתול פרחים בגינה או ליצור אלבום תמונות לזכרם.

הצעות אלה לא יוכלו להחליף את מקומן של מסורות האבל המשותף. אבל בימים קשים אלה, מציאת דרכים חדשות לסייע לאנשים למצוא נחמה בימים של אבל שווה בהחלט את המאמץ.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשר/י ל-911 אם אתה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתה מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים והם קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.