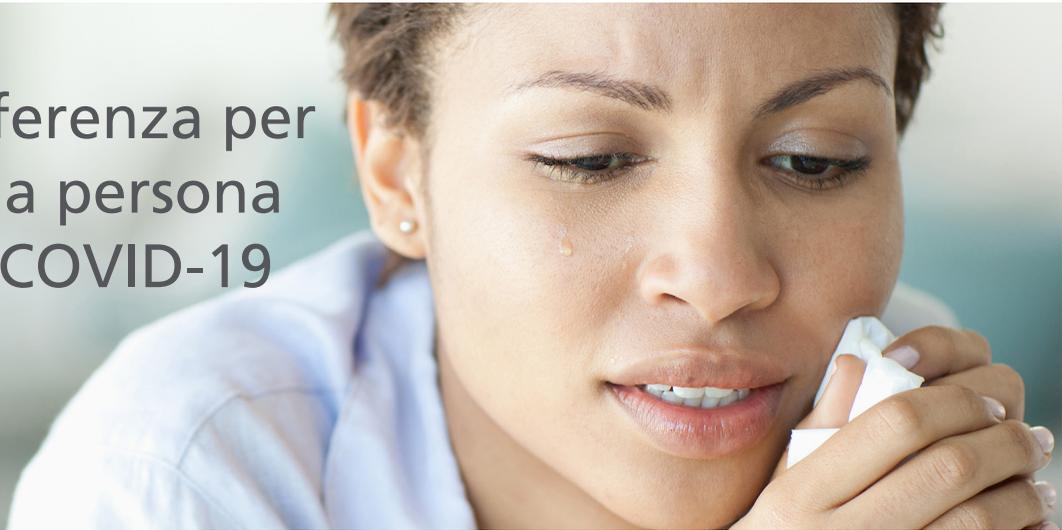


Alleviare la sofferenza per la perdita di una persona cara durante il COVID-19



Quando si perde una persona amata, il dolore può essere insopportabile. Il dolore è una risposta naturale e normale alla perdita, e può colpire tutti. Tuttavia, la sofferenza durante il COVID-19 è più difficile. Molti stanno provando lo shock della perdita improvvisa di una persona cara. E spesso non possiamo essere fisicamente lì a sostenerci a vicenda per affrontare le emozioni.

Affrontare il dolore

Sentimenti quali tristezza, shock, intorpidimento, rabbia, senso di colpa, ansia o paura sono normali dopo la morte di una persona cara.

Ecco alcune cose che potete fare per affrontare meglio la sofferenza durante questi tempi di incertezza:

- **Restate connessi.** Mettetevi in contatto con familiari, amici o colleghi tramite telefono, messaggi, e-mail o videochiamate.
- **Provate emozioni.** Permettetevi di provare tutte le reazioni emotive mentre attraversate questo periodo.
- **Prendetevi cura di voi stessi.** Dedicatevi alla vostra igiene fisica, mangiate bene, fate esercizio e dormite.
- **Cercate aiuto.** Cercate i gruppo di sostegno online per affrontare dolore e perdite.

Ricordatevi che non siete soli. Trovate dei modi per restare in contatto il più possibile.

Sostenetevi l'un l'altro nel dolore

La tradizione del sostenersi a vicenda e organizzare un funerale o una commemorazione può aiutare le persone ad affrontare il dolore. Tuttavia, a causa del COVID-19, molte persone stanno rimandando queste abitudini. E quelle che hanno luogo devono seguire le linee guida del distanziamento sociale. Non possiamo condividere il dolore come facevamo in passato. Perciò dobbiamo trovare altri modi di sostenerci l'un l'altro.

Ecco alcuni suggerimenti che possono aiutarvi:

- Se state organizzando il servizio funebre per una persona amata scomparsa, chiedete se è possibile creare un video in streaming da poter guardare da casa. Se non siete voi ad organizzare il servizio funebre, chiedete se è possibile guardare in streaming, ascoltare o guardare il servizio. Chiedete se possono registrare il servizio per le persone che hanno bambini piccoli, i quali potrebbero spaventarsi.

- Organizzate un servizio funebre virtuale per amici e parenti, per poter condividere storie, ricordi e sentimenti.
- Pianificate una commemorazione, una celebrazione o un altro servizio per ricordare la persona amata dopo che le restrizioni per il COVID-19 saranno state allentate. Ad esempio, potreste cercare il luogo in cui vorreste tenere il servizio e creare un elenco di chi invitare e di ciò che vorreste dire. Preparatevi per quando potreste mettere in atto questi progetti.
- Pensate ai vari modi con cui potreste organizzare la cerimonia o la commemorazione della persona amata da casa. Potreste provare ad accendere una candela, piantare dei fiori nel cortile o creare un diario fotografico commemorativo.

Questi suggerimenti non possono sostituire la tradizione dell'affrontare il lutto insieme. Ma in questi momenti difficili vale la pena trovare nuovi modi per aiutare le persone a trarre conforto durante la sofferenza.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicini. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/ il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2020 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF998385 202383-042020 OHC