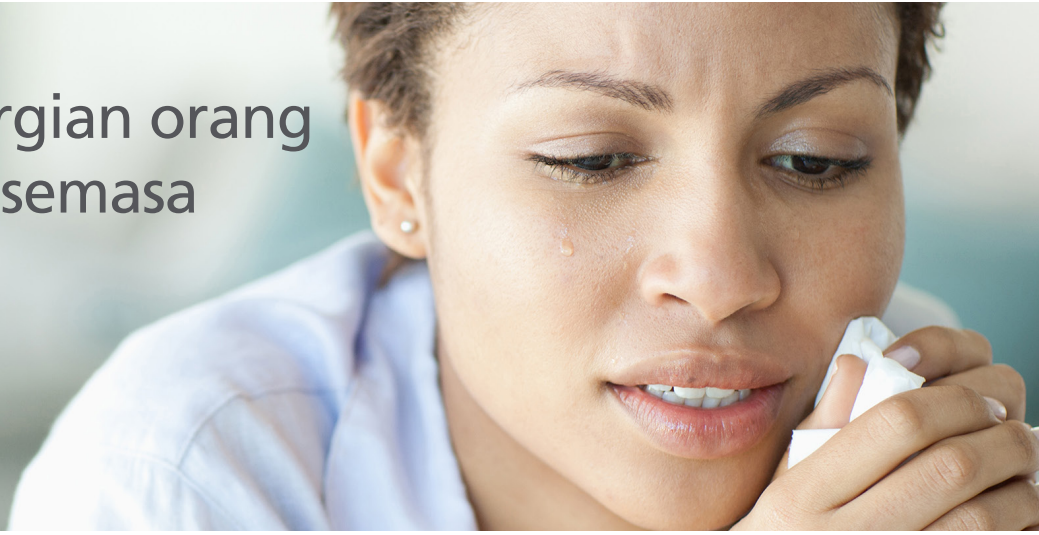


## Meratapi pemergian orang yang tersayang semasa COVID-19



Apabila anda kehilangan seseorang yang rapat dengan anda, kesedihan boleh menjadi keterlaluan. Kesedihan adalah semulajadi, ianya respons normal kepada kehilangan dan boleh terjadi kepada sesiapa sahaja. Bagaimanapun, kesedihan semasa musim COVID-19 adalah lebih sukar. Ramai yang mengalami kejutan akibat kehilangan orang tersayang tanpa dijangka. Dan seringkali kita tidak berupaya untuk berada di sisi secara fizikal untuk menyokong satu sama lain semasa kita menangani emosi ini.

### Menghadapi Kesedihan

Perasaan sedih, terkejut, hilang rasa, marah, kesal, bimbang atau takut adalah perkara biasa yang dialami selepas kematian orang yang disayang.

Berikut adalah beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk membantu anda melalui kesedihan pada waktu yang tidak dijangka ini:

- **Kekal berhubung.** Berhubung dengan keluarga, kawan-kawan atau rakan sekerja melalui telefon, teks, emel atau panggilan video.
- **Rasai emosi anda.** Benarkan diri anda untuk mengalami semua reaksi emosi anda semasa anda melalui saat ini.
- **Jaga diri anda juga.** Kekalkan kebersihan fizikal, pemakanan yang baik, senaman dan tidur yang cukup.
- **Dapatkan bantuan.** Cari kumpulan sokongan di atas talian bagi kesedihan dan kehilangan.

Ingatlah, anda tidak bersendirian. Cari cara untuk berhubung sebanyak yang mungkin.

### Menyokong satu sama lain dalam menghadapi kesedihan

Tradisi melalui kesedihan bersama dan melakukan pengebumian atau acara memperingati boleh membantu mereka mengatasinya. Tetapi disebabkan COVID-19, ramai orang terpaksa menunda tradisi ini. Dan bagi yang meneruskannya perlu mematuhi panduan penjarakkan sosial. Kita tidak berupaya untuk berkongsi kesedihan dalam cara yang telah kita lakukan di masa lalu. Oleh itu, kita perlu mencari cara lain untuk menyokong satu sama lain.

Berikut adalah beberapa tip yang boleh membantu anda menghadapinya.

- Jika anda merancang untuk melakukan majlis bagi orang tersayang yang telah meninggal dunia, cuba dapatkan cara untuk membuat penstriman atau video di mana anda dan orang lain boleh melihat dari rumah. Jika anda bukanlah yang mengadakan majlis ini, tanyalah jika penstriman, pendengaran atau melihat majlis ini dari rumah boleh dilakukan. Minta jika mereka boleh merakam majlis ini bagi mereka yang mempunyai anak kecil yang mungkin merasa takut.

- Uruskan satu majlis virtual bagi keluarga dan rakan-rakan untuk berkongsi kisah, memori dan perasaan.
- Rancang satu majlis memori, sambutan atau majlis lain untuk memperingati orang yang anda sayang selepas sekatan akibat COVID-19 dikurangkan. Sebagai contoh, anda boleh meninjau jenis-jenis tempat yang anda mahu adakan majlis ini dan buat satu senarai siapa yang ingin anda undang dan apa yang ingin anda perkatakan. Sediakannya untuk bersedia bila anda ingin melakukannya nanti.
- Fikirkan cara di mana anda boleh lakukan majlis atau acara memperingati orang yang anda sayang ini dari rumah anda. Anda boleh cuba memasang lilin, menanam bunga di halaman atau membuat jurnal foto peringatan.

Cadangan-cadangan ini tidak boleh menggantikan tradisi berkabung bersama. Tetapi dalam waktu sukar ini, mencari cara baru untuk membantu orang ramai mencari ketenangan semasa kesedihan adalah sesuatu yang berbaloi.

Program ini tidak patut digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan bilik ambulan dan kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau gabungannya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, majikan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan boleh berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara Pengecualian liputan dan batasan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF998385 202383-042020 OHC