

Żałoba po utracie bliskiej osoby w czasach epidemii COVID-19



Kiedy tracimy kogoś bliskiego, smutek może być przytłaczający. Smutek jest naturalną, normalną reakcją na stratę i może przydarzyć się każdemu. Jednak przeżywanie żałoby w czasie epidemii COVID-19 jest trudniejsze. Wielu przeżywa szok niespodziewanej utraty bliskiej osoby. Często nie jesteśmy w stanie fizycznie wspierać się nawzajem w radzeniu sobie z emocjami.

Jak radzić sobie z żałobą

Uczucie smutku, szoku, zdrtwienia, gniewu, poczucia winy, niepokoju lub strachu są normalne po śmierci bliskiej osoby.

Poniżej znajduje się kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby przetrwać smutek w tym niepewnym czasie:

- **Pozostań w kontakcie.** Skontaktuj się z rodziną, przyjaciółmi lub współpracownikami przez telefon, SMS, e-mail lub rozmowy wideo.
- **Pozwól sobie na emocje.** Daj sobie pozwolenie na przeżycie wszystkich swoich reakcji emocjonalnych, gdy przechodzisz przez ten czas.
- **Dbaj o siebie.** Dbaj o higienę fizyczną, zdrowe odżywianie, ćwiczenia i sen.
- **Zwróć się po pomoc.** Szukaj grup wsparcia online, specjalizujących się w żałobie i stracie.

Pamiętaj, że nie jesteś sam. Znajdź sposób, aby pozostać w kontakcie z najwięcej osobami.

Wzajemne wsparcie w żałobie

Tradycje wspólnego przeżywania żałoby i organizowania pogrzebu lub uroczystości upamiętniającej pomagają nam radzić sobie z bólem. Ale z powodu epidemii COVID-19 wiele osób odkłada te rytuały na później. A te, które mają miejsce, muszą przestrzegać zasad dystansu społecznego. Nie możemy przeżywać żałoby wspólnie tak, jak kiedyś. Musimy więc znaleźć inne sposoby wzajemnego wsparcia.

Oto kilka rzeczy, które mogą pomóc:

- Jeśli planujesz uroczystość dla bliskiej osoby, która zmarła, zapytaj o możliwość bezpośredniej relacji internetowej lub nagranie wideo, które ty i inni możecie oglądać z domu. Jeśli to nie ty organizujesz uroczystość, zapytaj, czy obejrzenie relacji uroczystości na żywo albo przysłuchiwanie się jej jest możliwe. Zapytaj, czy mogą nagrać uroczystość dla osób z małymi dziećmi, które mogą się bać.

- Zorganizuj wirtualną uroczystość dla rodziny i przyjaciół, aby podzielić się anegdotami, wspomnieniami i emocjami.
- Zaplanuj uroczystość upamiętniającą bliską osobę po zniesieniu ograniczeń spowodowanych epidemią COVID-19. Możesz, na przykład, sprawdzić rodzaje miejsc, w których chcesz zorganizować uroczystość i sporządzić listę osób, które chcesz zaprosić oraz zaplanować, co chcesz powiedzieć. Bądź gotowy, kiedy będziesz mógł wprowadzić te plany w życie.
- Pomyśl o sposobach na zorganizowanie ceremonii lub upamiętnienie ukochanej osoby w domu. Możesz spróbować zapalić świecę, posadzić kwiaty na patio lub stworzyć pamiątkowy dziennik fotograficzny.

Te sugestie nie mogą zastąpić tradycji wspólnego przeżywania żałoby. Ale w tym trudnym czasie warto znaleźć nowe sposoby, aby pomóc ludziom znaleźć ukojenie w czasie smutku.

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń ubezpieczeniowych.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 202383-042020 OHC