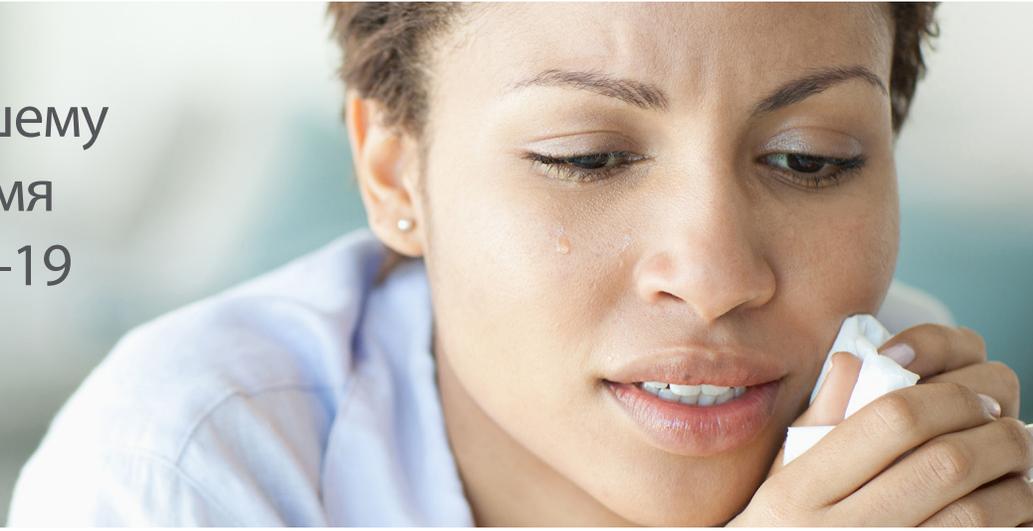


## Скорбь по умершему близкому во время пандемии COVID-19



Горе от потери близкого человека может ошеломлять. Скорбь — это нормальная, естественная реакция на потерю близкого человека, и ее может испытывать любой. Однако во время пандемии COVID-19 скорбеть сложнее. Многие переживают потрясение от неожиданной потери близкого человека. Часто мы не можем быть друг с другом рядом, чтобы помочь друг другу справиться с этими эмоциями.

### Как пережить горе

После смерти близкого человека нормально испытывать грусть, шок, оцепенение, злость, вину, тревогу или страх.

Ниже приведены некоторые действия, которые вы можете совершить, чтобы справиться с горем в это непростое время:

- **Будьте на связи.** Свяжитесь с родственниками, друзьями и коллегами по телефону, СМС, электронной почте или видеозвонку.
- **Примите свои эмоции.** Позвольте себе испытать все реакции на горе, которые у вас возникнут с течением времени.
- **Позаботьтесь о себе.** Следите за гигиеной, полноценно питайтесь, поддерживайте физическую активность и высыпайтесь.
- **Обратитесь за помощью.** Поищите в Интернете группы поддержки для скорбящих и потерявших близкого человека.

Помните, что вы не одни. Найдите как можно больше способов оставаться на связи с другими.

### Как помочь друг другу справиться с горем

Традиции совместной скорби и похорон или церемонии прощания часто помогают людям пережить потерю, но в связи с COVID-19 многие откладывают эти обычаи на потом. Если же какие-то мероприятия проводятся, важно соблюдать социальную дистанцию. Мы не можем скорбеть вместе так, как делали это раньше, поэтому нам нужно найти другие способы поддержать друг друга.

Ниже приведены некоторые полезные советы:

- Если организуете церемонию прощания с умершим близким человеком, спросите, можно ли устроить прямую трансляцию или видеозапись, которую вы и другие люди сможете посмотреть из дома. Если церемонию организует кто-то другой, спросите, можно ли будет посмотреть или послушать церемонию удаленно. Спросите, может ли организатор сохранить запись церемонии для семей с маленькими детьми, которым может быть страшно смотреть прямой эфир.

- Устройте для родственников и друзей виртуальные поминки, чтобы они могли поделиться своими историями, воспоминаниями и чувствами.
- Организуйте панихиду, церемонию прощания или другое мероприятие, которое позволит помянуть умершего близкого человека, после того как ограничения в связи с COVID-19 будут ослаблены. Например, вы можете подыскать место, где можно провести такую церемонию, составить список приглашенных и решить, что хотели бы сказать. Подготовьтесь к тому моменту, когда сможете осуществить эти планы.
- Подумайте, как можно помянуть близкого человека или провести церемонию прощания с ним из дома. Можно зажечь свечу, посадить цветы во дворе или создать памятный фотоальбом.

Эти советы не заменят традиций совместной скорби, но в это сложное время стоит потратить усилия на поиск новых способов помочь людям утешиться.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее амбулаторное учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Взаимодействие и образовательные уровни программы помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от контрактных условий или законодательства страны. Могут применяться ограничения покрытия.

Optum<sup>®</sup> является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками собственности их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. WF998385 202383-042020 ОНС