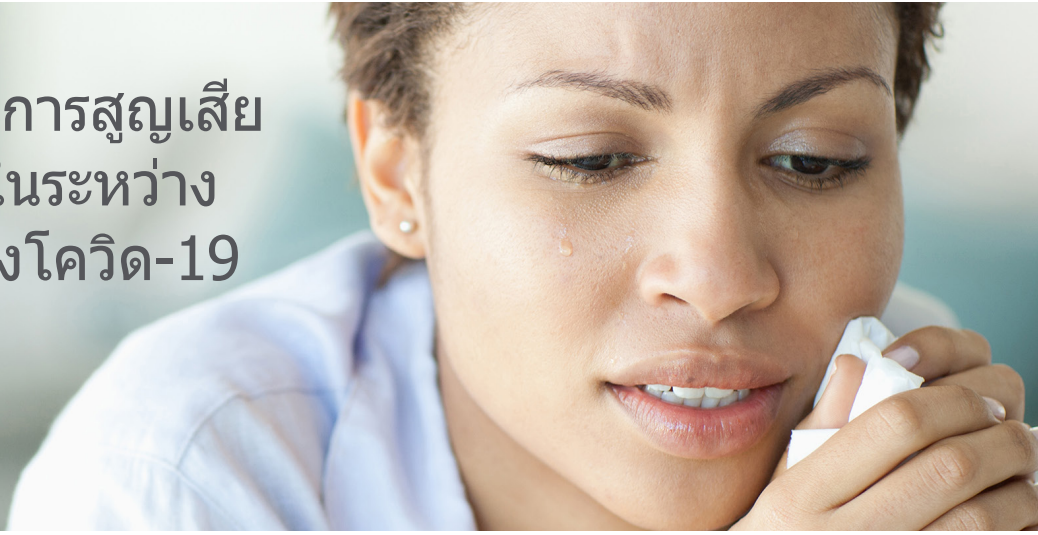


ความเศร้าโศกจากการสูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รักในระหว่าง การระบาดใหญ่ของโควิด-19



เมื่อคุณสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิดกับคุณ คุณอาจรู้สึกถึงความเศร้าโศกเสียใจที่ประเดประดังเข้ามา ความเศร้าโศกเสียใจเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติโดยปกติ และอาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ แต่ความโศกเศร้าจากการสูญเสียในระหว่างการระบาดใหญ่ของโควิด-19 นั้นยากยิ่งกว่า หลายคนกำลังตกใจมากเพราะสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปโดยไม่คาดคิด และยังไม่สามารถอยู่ใกล้กับบุคคลนั้นเพื่อคอยให้กำลังใจก่อนที่จะจากไป

การรับมือกับความเศร้าโศก

ความเศร้า ความตกใจ การไร้ความรู้สึก ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล หรือความกลัว เป็นความรู้สึกปกติที่เกิดขึ้นหลังการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก

การทำสิ่งต่อไปนี้อาจช่วยให้คุณผ่านพ้นความเศร้าโศกในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอนนี้ไปได้

- พูดคุยกับครอบครัวและเพื่อน ติดต่อครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน โดยการโทรศัพท์ ส่งข้อความ อีเมล หรือไลน์คุยกัน
- สังเกตอารมณ์ของคุณ ยอมให้ตัวเองมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากความสูญเสียดังกล่าว
- ดูแลตัวเอง รักษาสุขภาพอนามัยส่วนตัว รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ขอความช่วยเหลือ ลองหาดูว่ามีกลุ่มให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเป็นผู้ที่เคยประสบกับความเศร้าโศกและความสูญเสียมาก่อนหรือไม่

โปรดระลึกว่ามีคนยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือแก่คุณเสมอ หาหนทางติดต่อกับคนเหล่านั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

การจัดงานศพเพื่อให้คนมาร่วมงานและแสดงความไว้อาลัยผู้เสียชีวิต หรือแสดงความเสียใจกับญาติพี่น้องของผู้เสียชีวิต อาจช่วยให้ผู้ที่สูญเสียผ่านพ้นช่วงเวลานั้นไปได้ แต่การระบาดใหญ่ของโควิด-19 อาจทำให้ไม่สามารถจัดงานศพตามประเพณีได้ หรือหากจัดได้ผู้ที่ไปร่วมงานก็จะต้องมีการเว้นระยะห่างทางสังคม เราไม่สามารถลอบใจซึ่งกันและกันอย่างที่เคยทำได้ในอดีต ดังนั้น เราจึงต้องหารี้อื่นเพื่อปลอบใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ข้อแนะนำบางอย่างเหล่านี้จะช่วยคุณได้ :

- หากคุณวางแผนที่จะจัดงานศพสำหรับบุคคลอันเป็นที่รักที่เสียชีวิตลง บัตรเชิญเข้าร่วมงานศพควรระบุให้ผู้มาร่วมงานใส่หน้ากากอนามัย จัดให้มีจุดคัดกรองและตรวจวัดไข้ผู้เข้าร่วมงาน จัดให้มีแอลกอฮอล์เจลล้างมือบริเวณจุดทางเข้างานและตามจุดต่าง ๆ รอบบริเวณงาน และสำรองหน้ากากอนามัยไว้บริการ จัดที่นั่งเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 2 เมตร

- บันทึกภาพหรือถ่ายวิดีโองานศพเอาไว้ และส่งให้แก่ผู้ที่ต้องการมาร่วมงาน แต่มาร่วมไม่ได้
- หลังจากที่ยุติสถานการณ์โควิด-19 คลี่คลายลงแล้ว จัดงานทำบุญเพื่อระลึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักซึ่งเสียชีวิตลง วางแผนล่วงหน้าเพื่อที่เมื่อสถานการณ์คลี่คลายลงแล้ว คุณจะสามารถจัดเตรียมงานได้โดยไม่ติดขัด
- คิดหาวิธีอื่นที่คุณสามารถจัดพิธีอาลัยหรือไว้อาลัยบุคคลอันเป็นที่รักได้จากที่บ้าน เช่น การสวดมนต์ ใส่บาตร หรือประกอบพิธีทางศาสนาของคุณ

ข้อแนะนำเหล่านี้อาจไม่สามารถทดแทนพิธีศพตามประเพณีที่เคยทำกันมาได้ แต่ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ การหาวิธีใหม่ ๆ เพื่อช่วยปลอบใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกันในยามเศร้าโศก ก็เป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับความพยายาม