

کووید-19

اداره بهداشت عمومی و سلامت روان شهرستان لس آنجلس تحمل از دست دادن یکی از عزیزان

همزمان با ادامه اثرگذاری همه‌گیری کووید-19 بر شهرستان لس آنجلس، بسیاری از ما با از دست دادن یک عضو خانواده یا دوست رنجیده خاطر خواهیم شد. مرگ عزیزان همیشه دشوار است، اما این بیماری همه‌گیر به احتمال زیاد تحمل این فقدان را مشخصاً دشوار خواهد کرد. هم ماهیت بیماری کووید-19 و هم اقدامات لازم برای مهار این ویروس چالش‌های منحصر به فردی را پیش رویمان قرار داده است. اینها شامل:

- فوت ناشی از کووید-19 پس از ماه‌ها ابتلا به این بیماری رخ نمی‌دهد؛ این فوت‌ها اغلب ناگهانی و غیرمنتظره هستند. شما، خانواده و عزیزان تان شاید فرصت کمی برای آماده‌سازی وقوع این ضایعه و خداحافظی که ممکن است از راه دور بوده باشد را داشته‌اید.
- برای بسیاری، شیوه مرسوم مواجهه با مرگ و اندوه وابسته است به گردهمایی افراد کنار یکدیگر. این آداب به عنوان تشریفات مذهبی، فرجام و به مثابه شیوه‌ای جهت ارتباط و حمایت از دیگران، حائز اهمیت است. متأسفانه، مقررات فاصله‌گذاری فیزیکی که از ما در برابر شیوع بیشتر کووید-19 محافظت می‌کند، در حال حاضر تجمعات حضوری گسترده را منع می‌کند.
- شما، اعضای خانواده یا دوستان تان ممکن است نسبت به انتقال ویروس به خانه ناراحت باشید یا احساس گناه کنید، اینکه باید زودتر علائم بیماری را تشخیص می‌دادند و یا واکنش مصمم‌تری نسبت به علائم نشان می‌دادند. حقیقت آن است که بسیاری از افراد اطلاعی از اینکه حامل این ویروس هستند نداشته، و ما نمی‌توانیم پیش بینی کنیم که تأثیر این ویروس بر هر فرد چگونه خواهد بود. دریابید که شما نهایت تلاش خود برای مراقبت از عزیزان تان در شرایطی دشوار و غیر قابل پیش بینی به کار بستید.
- علاوه بر همه موارد دیگر، مسئله نگرانی شما در مورد آینده است: از دست رفتن شغل، اجاره و رهن پس از موعد، صورتحساب پزشکی، از دست دادن بیمه سلامت و کاهش ذخیره وجوه احتیاطی بازنشستگی. برای بسیاری از خانواده‌ها، این چالش‌های مازاد در زندگی شما، می‌تواند موجب تشدید حزن، اندوه و فقدان ناشی از فوت عزیزتان شده و قادر است همه چیز را بدتر کند.

پس از فوت عزیزتان، تجربه موارد زیر برای شما و خانواده‌تان طبیعی است:

- حس شوک و ناباوری.
- احساس «سردرگمی» - مخصوصاً اگر شخص متوفی، سالمندی بود که تکیه‌گاه خانواده‌تان محسوب میشد.
- غم، و سوگواری، و افسردگی. در حقیقت، گریه کردن واکنشی بسیار عادی برای همه است.
- دشواری در تمرکز، سردرگمی، مشکل در تفکر صریح، تکمیل وظایف یا تصمیم‌گیری.
- افکار تکراری و ناراحت کننده در مورد عزیزتان و چگونگی فوت وی.
- احساس انزوا و انفصال از دیگران، حتی نسبت به افرادی که شما یا خانواده‌تان معمولاً رابطه نزدیکی با آنان دارید.
- واکنش‌های فیزیکی مانند اختلال خواب، درد معده، تغییر در عادات غذایی.
- در کودکان، واکنش‌ها ممکن است شامل از دست دادن نقاط عطف رشد، اختلال خواب، ترس جدا شدن از متولیان، و نگرانی‌هایی در خصوص بیماری یا فوت سایر اعضای خانواده باشد.

کووید-19

اداره بهداشت عمومی و سلامت روان شهرستان لس آنجلس تحمل از دست دادن یکی از عزیزان

تحمل فقدان خود

- **تمرین خود مراقبتی** – مراقبت از خود بسیار اهمیت دارد. حتی مواردی ساده مانند غذا خوردن منظم و استراحت کافی ضروری هستند. روال عادی روزانه خود را در حد توان، حفظ کنید.
- **به خود زمان دهید** – اندوه از دست دادن کسی که دوستش دارید امری دشوار است. سعی نکنید سریعاً «به وضع عادی بازگردید.» به خود زمان دهید تا با این فقدان کنار بیایید. هر زمان که قادر هستید، روی عشق تمرکز کنید و از خاطرات خوبی که با فرد در گذشته داشته‌اید، لذت ببرید.
- **درخواست حمایت کنید** – درحالی‌که که کووید-19 موانعی ایجاد کرده که به‌موجب آن حضور فیزیکی همه افراد، غیر از خانوار شما را غیر ممکن ساخته است، حفظ ارتباط عاطفی با دوستان و خانواده‌تان اهمیت دارد. بصورت تلفنی یا مجازی دور هم جمع شوید تا خاطرات و اندوه را شریک شوید. از دوستان، خانواده، جامعه اعتقادی/معنوی خود، گروه‌های حمایتی و پزشک یا متخصصین سلامت روان درخواست حمایت نمایید.
- **راهکارهای مقابله سالم را کاوش کنید** – بر نقاط قوت شخصی خود تمرکز کنید. خود مراقبتی مناسب را تمرین نمایید. به اقدامات تسلی بخش روحی مانند عبادت و تعمق (مدیتیشن) ادامه دهید. از مصرف الکل یا مواد مخدر خودداری کنید. از همه مهم‌تر، زمانی را به یادآوری عزیز از دست رفته، دستاوردهای او و عشق و علاقه‌شان، اختصاص دهید.

کمک به کودک برای مقابله با این فقدان

- **به تناسب سن وی صادق باشید** – آرام و تسلی بخش باشید. به سؤالات آنها صادقانه با استفاده از توضیحاتی که مناسب سن کودک است پاسخ دهید. حتی می‌توان به کودکان بسیار کوچک گفت که کسی که آنها دوستش داشتند و او نیز آنها را دوست داشت، به شدت بیمار شد و فوت کرد.
- **اجازه دهید کودک سؤال پرسد** – کودک را به طرح سؤالات تشویق نمایید. اطلاعاتی که مناسب سن آنهاست، در میان بگذارید. به کودکان کمک کنید برای بروز احساساتی که تجربه می‌کنند کلماتی پیدا کنند.
- **حفظ روال معمول** – روال‌های منظم مانند زمان صرف غذا، زمان خواب، زمان مدرسه رفتن، و زمان بازی را حفظ کنید. این امر به کودکان کمک می‌کند راحت‌تر با فقدان عزیزان کنار بیایند.
- **نسبت به هر گونه نگرانی یا ترس حساس باشید** – علائم اضطراب (بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، بی‌علاقگی به بازی، عقب نشینی یا تخلیه هیجانی) را تحت نظر داشته باشید. کودک را به حرف زدن دعوت کنید. ابراز عشق و اطمینان خاطر کنید. از در میان گذاشتن احساسات خود با یکدیگر بیم نداشته باشید. اگر اضطراب کودک طولانی مدت است، از پزشک، مشاور مدرسه یا یک متخصص سلامت روان، راهنمایی بخواهید.
- **ترس کودکان در مورد کووید-19 را مورد توجه قرار دهید** – کودکان ممکن است نگران این باشند که آنها یا سایر اعضای خانواده بیمار شوند یا فوت کنند. اطمینان خاطر واقعی گرایانه ارائه دهید. به آنان بگویید که این ویروس در بین جوانان سالم بالغ به ندرت شدید بوده و تقریباً هرگز در بین کودکان شدید نمی‌باشد. مدت زمانی که کودکان به مشاهده اخبار ناراحت کننده تلویزیونی می‌پردازند، محدود نمایید.

کووید-19

اداره بهداشت عمومی و سلامت روان شهرستان لس آنجلس تحمل از دست دادن یکی از عزیزان

راهکارهایی برای حمایت از فردی می‌شناسید که تحت تأثیر کووید-19 قرار گرفته است

- جویای احوال شوید - تعاملات اجتماعی با توجه به کووید-19 چالش‌های بیشتری دارند، اما همچنان می‌توان از طریق تلفن، تماس ویدیویی یا رسانه‌های اجتماعی با دوستان و عزیزان در ارتباط باشید.
- گوش کنید - زمانی را برای گوش دادن به سایر افراد اختصاص دهید. این کار به افراد یادآوری می‌کند که تنها نیستند.
- شرکت در فعالیت‌های جمعی - انجام یک فعالیت جمعی (فیزیکی یا مجازی) به افراد کمک می‌کند تا با دیگران در ارتباط باشند. این کار همچنین به حمایت از مقابله سالم در زمانی که عزیزان‌تان محزون هستند، کمک می‌کند.
- ارائه کمک‌های خاص - پیشنهادی به‌خصوص جهت کمک مانند تحویل مواد خوراکی یا کمک به برقراری تماس برای اطلاع دوستان از فوت، از یک پیشنهاد عمومی کمک مفیدتر واقع خواهد شد.

اندوه، جزئی طبیعی و چالش‌انگیز در زندگی است. با این حال، اگر همچنان احساس افسردگی می‌کنید، نمی‌توانید از سرزنش خود دست بردارید، یا در انجام وظایف یا مقابله با این موضوع دچار مشکل هستید - لطفاً سریعاً درخواست کمک نمایید.

پشتیبانی و کمک در دسترس برای شما و عزیزان‌تان:

- اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس:
 - اگر متوجه شدید دچار افکاری شدیداً ناراحت‌کننده شده‌اید و بیم آن دارید که به خود آسیب رسانید، یا اگر در رابطه‌ای هستید که در آن خشونت خانگی وجود دارد که امنیت شما و رفاه و/یا سلامت کودکان را به همان نسبت در خانه‌تان به خطر می‌اندازد، با خط مشاوره 24/7 DMH به شماره 800-854-7771 تماس بگیرید.
 - همچنین می‌توانید جهت دریافت پشتیبانی 24/7 از طریق پیامک، متن "LA" را به شماره 741741 ارسال نمایید.
 - اطلاعات و منابع تکمیلی سلامت روان کووید-19 در نشانی <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information> در دسترس است
- خط مشاوره حوادث ناگوار: 800-985-5990
- مرکز ملی پیشگیری از خودکشی: 800-273-8255
- خط ویژه نوجوانان: HOPE-855 (310) (310-855-4673) یا TLC-Teen (800) (800-852-8336)
- <https://teenlineonline.org>
- یک درمانگر پیدا کنید: با ارائه دهنده خدمات درمانی یا بیمه‌گر خود تماس بگیرید، شما همچنین می‌توانید به <https://www.mhanational.org/finding-therapy> مراجعه نمایید