

كوفيد-19

إدارة الصحة العامة والصحة النفسية في مقاطعة لوس أنجلوس التكيف مع فقدان شخص عزيز

مع استمرار تفشي مرض كوفيد-19 في التأثير على مقاطعة لوس أنجلوس، سيعاني الكثير منا من فقدان أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء. إن وفاة شخص عزيز أمر صعب دائمًا، ولكن من المحتمل أن يجعل الوباء من الصعب بشكل خاص التعامل مع خسارتك. تشكل طبيعة مرض كوفيد-19 والخطوات المطلوبة لاحتواء الفيروس تحديات فريدة. وتشمل:

- لا تأتي وفيات كوفيد-19 بعد أشهر من المرض؛ غالبًا ما تكون حالات وفاة مفاجئة وغير متوقعة. قد تكون لديك الفرصة لعائلتك والأشخاص الأعزاء عليك للاستعداد للخسارة، وقد تكون وداعًا عن بعد، إذا حدث ذلك بالفعل.
- بالنسبة للكثيرين، تعتمد طريقتنا المعتادة في مواجهة الموت والحزن على التقريب بين الناس. هذه العادات مهمة كالطقوس الدينية والإغلاق وكوسيلة للتواصل مع الآخرين ودعمهم. للأسف، فإن متطلبات التباعد الجسدي لحماية من الانتشار الإضافي لمرض كوفيد-19 تمنع حاليًا التجمعات الشخصية الكبيرة.
- قد تقلق أنت أو أفراد عائلتك أو أصدقائك أو تشعر بالذنب لأنهم جلبوا الفيروس إلى المنزل، وأنهم يجب أن يكونوا قد تعرفوا على علامات المرض في وقت أقرب أو يتفاعلوا مع الأعراض بقوة أكبر. الحقيقة هي أن الكثير من الناس لا يعرفون أنهم يحملون الفيروس، ولا يمكننا التنبؤ بكيفية تأثير الفيروس على كل شخص. افهم أنك فعلت ما بوسعك لرعاية من تحب في وضع صعب لا يمكن التنبؤ به.
- بالإضافة إلى كل شيء آخر، همومك بشأن المستقبل: فقدان الوظائف والإيجارات والرهون المستحقة، والفواتير الطبية، وفقدان التأمين الصحي، وصناديق التقاعد المخفضة. بالنسبة للعديد من العائلات، يمكن أن تزيد هذه التحديات الإضافية في حياتك من الحزن والحسرة والخسارة التي تأتي مع وفاة أحد الأعزاء ويمكن أن تجعل كل شيء أسوأ.

بعد وفاة شخص عزيز، من الطبيعي أن تعيش أنت وعائلتك:

- شعور بالصدمة وعدم التصديق.
- الشعور "بالضياع" - خاصة إذا كان الشخص المتوفي شخصًا كبيرًا في السن راسخًا في عائلتك.
- الحزن والدموع والاكئاب. في الواقع، البكاء هو رد فعل طبيعي للغاية بالنسبة للجميع.
- صعوبة في التركيز والارتباك وصعوبة التفكير بوضوح وإكمال المهام أو اتخاذ القرارات.
- أفكار متكررة ومقلقة عن الشخص العزيز وكيف مات.
- الشعور بالعزلة والانفصال عن الآخرين، حتى الأشخاص المقربين إليك أنت أو عائلتك عادةً.
- ردود الفعل الجسدية مثل صعوبة النوم واضطراب المعدة والتغيرات في عادات الأكل.
- في الأطفال، قد تشمل ردود الفعل فقدان المعالم التنموية، وصعوبات النوم، والمخاوف من الانفصال عن مقدمي الرعاية، والمخاوف من أن أفراد الأسرة الآخرين يمرضون أو يموتون.

كوفيد-19

إدارة الصحة العامة والصحة النفسية في مقاطعة لوس أنجلوس التكيف مع فقدان شخص عزيز

التكيف مع خسارتك

- مارس الرعاية الذاتية - إن العناية بنفسك أمر مهم للغاية. حتى الأشياء الأساسية مثل تناول الطعام بانتظام والحصول على قسط كافٍ من الراحة أمر بالغ الأهمية. حافظ على روتينك اليومي المعتاد بقدر ما تستطيع.
- امنح نفسك الوقت - إن الحزن على فقدان شخص تحبه هو عمل شاق. لا تحاول "العودة إلى الوضع الطبيعي" على الفور. امنح نفسك الوقت لقبول الخسارة. بقدر استطاعتك، ركز على الحب وفكر في الذكريات الجيدة التي شاركتها مع الشخص الذي توفي.
- تواصل للحصول على الدعم - في حين يفرض كوفيد-19 حواجز تستبعد الوجود الجسدي للجميع باستثناء أسرته، لا يزال من المهم الحفاظ على الروابط العاطفية مع أصدقائك وعائلتك. تواصلوا معًا على الهاتف أو افتراضيًا لمشاركة الذكريات والحزن. اطلب الدعم من الأصدقاء والعائلة ومجتمعك الديني/الروحي ومجموعات الدعم وطبيبك أو أخصائي الصحة النفسية.
- استكشف استراتيجيات التأقلم الصحية - ركز على نقاط القوة الشخصية الخاصة بك. مارس الرعاية الذاتية الجيدة. حافظ على الممارسات الروحية المريحة مثل الصلاة والتأمل. تجنب تناول الكحول أو المخدرات. والأهم من ذلك، خصص بعض الوقت لتذكر أحبائك وإنجازاتهم وحبهم ورعايتهم.

مساعدة الأطفال على التكيف مع خسارتهم

- كن صادقًا ولكن بما يتناسب مع العمر - حافظ على الهدوء والراحة. أجب على أسئلتهم بصدق باستخدام التفسيرات المناسبة لعمر الطفل. حتى الأطفال الصغار جدًا يمكن إخبارهم أن شخصًا أحبوه وأحبهم مرض كثيرًا ومات.
- دع الطفل يطرح الأسئلة - شجع طفلك على طرح الأسئلة. شارك المعلومات المناسبة لأعمارهم. ساعد الأطفال في العثور على كلمات عن المشاعر التي يعانون منها.
- حافظ على الروتين العادي - الحفاظ على الروتين العادي مثل وقت تناول الطعام ووقت النوم ووقت المدرسة ووقت اللعب. هذا يساعد الأطفال على التكيف بشكل أفضل مع فقدان أحد أحبائهم.
- كن حساسًا لأي مخاوف أو مثيرات للقلق - احترس من علامات الكرب (الأرق، فقدان الشهية، عدم الاهتمام باللعب، الانسحاب أو السلوك العصبي). قم بدعوة الطفل للحديث. عبر عن الحب والطمأنينة. لا تخف من مشاركة مشاعرهم معهم. إذا كانت محنة الطفل طويلة الأمد، فاطلب التوجيه من طبيب طفلك أو مستشار المدرسة أو أخصائي الصحة النفسية.
- تعامل مع مخاوف الأطفال بشأن كوفيد-19 - قد يقلق الأطفال من احتمال مرضهم أو موتهم هم أو أفراد الأسرة الآخرين. قدم طمأنينة واقعية. أخبرهم أن الفيروس نادرًا ما يكون خطيرًا بين الشباب الأصحاء وتقريبًا بين الأطفال. حدد وقت مشاهدة الأطفال للأخبار التلفزيونية المزعجة.

كوفيد-19

إدارة الصحة العامة والصحة النفسية في مقاطعة لوس أنجلوس التكيف مع فقدان شخص عزيز

استراتيجيات لدعم شخص تعرفه تأثر بمرض كوفيد-19

- تواصل - تعد التفاعلات الاجتماعية أكثر صعوبة في ضوء كوفيد-19، ولكن لا يزال من الممكن التواصل عبر الهاتف أو مكالمة الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال بالأصدقاء والأشخاص الأعزاء عليك.
- استمع - خذ الوقت الكافي للاستماع للآخرين. يُذكر ذلك الناس بأنهم ليسوا وحدهم.
- شارك في الأنشطة المشتركة - يساعد القيام بنشاط مشترك (جسديًا أو فعليًا) الأشخاص على البقاء على اتصال بالآخرين. يساعد ذلك أيضًا على دعم التأقلم الصحي في وقت يحزن فيه أحد الأعزاء عليك.
- قدم مساعدة محددة - اعرض المساعدة الخاصة مثل تزويد بالبقالة أو عرض المساعدة في إجراء مكالمات لإخبار الأصدقاء بالوفاة أكثر فائدة من عرض المساعدة العامة.

الحزن هو جزء طبيعي وصعب من الحياة. ومع ذلك، إذا كنت لا تزال تشعر بالاكتئاب، أو كنت غير قادر على التوقف عن إلقاء اللوم على نفسك، أو تواجه صعوبة في العمل أو التأقلم - يرجى طلب المساعدة على الفور.

الدعم والمساعدة متاح لك وللأشخاص الأعزاء عليك:

- إدارة الصحة النفسية في مقاطعة لوس أنجلوس:
 - اتصل بخط المساعدة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم **800-854-7771** إذا وجدت نفسك تعاني من أفكار اكتئابية شديدة وتخشى أن تضر نفسك، أو إذا كنت على علاقة حيث يوجد عنف منزلي يهدد سلامتك ورفاهيتك و/أو الأطفال في منزلك.
 - يمكنك أيضًا إرسال الرسالة النصية "LA" على 741741 لتلقي الدعم على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع عبر الرسائل النصية.
 - تتوفر مصادر ومعلومات إضافية عن الصحة النفسية حول كوفيد-19 على

<http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>

- خط المساعدة في حالات الكوارث: 800-985-5990
- شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار: 800-273-8255
- الخط الساخن للمراهقين: (310) 855-HOPE (310-855-4673) أو (800) TLC-Teen (800-852-8336) أو <https://teenlineonline.org>
- ابحث عن معالج: اتصل بمقدم الرعاية الصحية أو شركة التأمين الخاصة بك ، يمكنك أيضًا زيارة <https://www.mhanational.org/finding-therapy>