

COVID-19

Департаменты общественного здравоохранения и психического здоровья округа Лос-Анджелес Как справиться с потерей близкого человека

Пандемия COVID-19 продолжает оказывать воздействие на округ Лос-Анджелес, и многие из нас столкнутся с потерей члена семьи или друга. Смерть близкого человека – это всегда тяжелое испытание, но из-за пандемии справиться с потерей может быть особенно трудно. Характер заболевания COVID-19 и меры, необходимые для сдерживания вируса, представляют собой особые сложности, а именно:

- Смерть от COVID-19 наступает не после месяцев болезни. Часто это внезапная и неожиданная смерть. У вас, вашей семьи и близких могло быть мало времени, чтобы подготовиться к этой потере, и вам пришлось прощаться на расстоянии, если вам вообще удалось это сделать.
- Для многих людей естественным и важным способом справиться с горем и пережить утрату является объединение для проведения ритуальных мероприятий, успокоения, сближения и поддержки друг друга. К сожалению, требования физического дистанцирования, защищающие нас от дальнейшего распространения COVID-19, в данный момент не позволяют проводить большие собрания людей.
- Вы, члены вашей семьи или друзья могут переживать или испытывать чувство вины из-за того, что принесли вирус в дом, вовремя не распознали признаки болезни или не отреагировали на симптомы более решительно. На самом же деле, многие люди не знают о том, что они являются переносчиками вируса, и мы не можем предсказать, как будет развиваться вирус в каждом отдельном случае. Поймите, что вы сделали все, что могли, чтобы позаботиться о своем близком человеке в сложной и непредсказуемой ситуации.
- Вдобавок ко всему остальному, вы переживаете из-за своего будущего: потеря работы, просроченная оплата аренды и ипотеки, медицинские счета, потерянная медицинская страховка и уменьшение пенсионных накоплений. Для многих семей эти дополнительные трудности могут усилить печаль, горе и скорбь, вызванные утратой близкого человека, и создать ощущение, что все на самом деле еще хуже.

После смерти близкого человека вам и вашей семье естественно испытывать:

- Шок и отрицание.
- Ощущение «потерянности» – особенно если человек, который умер, был пожилым и объединял всю вашу семью.
- Печаль, слезливость, депрессию. На самом деле, плач – это абсолютно нормальная реакция для каждого.
- Трудности с концентрацией, смятение/замешательство, неспособность ясно мыслить, выполнять дела или принимать решения.
- Постоянные тревожные мысли о близком человеке и о том, как он умер.
- Ощущение изоляции и оторванности от других, даже от тех людей или членов вашей семьи, с которыми вы обычно близки.
- Физические реакции, такие как проблемы со сном, расстройство желудка, изменения в пищевых привычках.
- Реакции у детей могут включать в себя регрессию развития, трудности со сном, страх быть разлученным с близкими, переживания о болезни или смерти других членов семьи.



COVID-19

Департаменты общественного здравоохранения и психического здоровья округа Лос-Анджелес Как справиться с потерей близкого человека

Как справиться с потерей

- **Заботьтесь о себе:** заботиться о себе очень важно. Даже такие элементарные вещи как регулярный прием пищи и достаточное количество отдыха имеют очень большое значение. Следуйте своей обычной повседневной рутине, насколько это возможно.
- **Дайте себе время:** пережить потерю близкого человека – тяжелый труд. Не пытайтесь сразу «прийти в норму». Дайте себе время принять эту потерю. По возможности, думайте о любви и цените воспоминания о хороших моментах, которые у вас были с умершим.
- **Обратитесь за поддержкой:** несмотря на то, что COVID-19 создает препятствия, не позволяющие кому-либо, кроме проживающих с вами людей, находиться рядом, вам важно поддерживать эмоциональную связь с друзьями и членами семьи. Общайтесь по телефону или виртуально, чтобы делиться воспоминаниями и переживать утрату вместе. Обращайтесь за поддержкой к друзьям, членам семьи, вашей религиозной/духовной общине, группам поддержки, вашему врачу или психотерапевтам.
- **Используйте здоровые стратегии преодоления:** концентрируйтесь на своих сильных сторонах. Заботьтесь о себе. Применяйте успокаивающие духовные практики, такие как молитвы и медитация. Старайтесь не употреблять алкоголь или наркотики. Самое главное, вспоминайте своего близкого человека, его достижения, любовь и заботу.

Как помочь ребенку справиться с потерей

- **Будьте честны, но принимайте во внимание возраст:** оставайтесь спокойны и утешительны. Честно отвечайте на вопросы, объясняя так, чтобы это было понятно ребенку. Даже совсем маленьким детям можно сказать, что человек, которого они любили и который любил их, тяжело заболел и умер.
- **Позвольте ребенку задавать вопросы:** поощряйте вопросы вашего ребенка. Делитесь информацией, которая подходит его возрасту. Помогите детям находить слова для тех эмоций, которые они испытывают.
- **Поддерживайте обычный распорядок дня:** сохраняйте регулярный распорядок дня, т.е. время приема пищи, время сна, время школы и время игр. Это помогает детям лучше справиться с потерей близкого человека.
- **Будьте внимательны к любым переживаниям или страхам:** следите за появлением признаков беспокойства (отсутствие сна, аппетита, интереса к играм, отстраненность или капризное поведение). Просите ребенка разговаривать с вами. Показывайте любовь и уверенность. Не бойтесь делиться своими эмоциями. Если ребенок долго испытывает беспокойство, обратитесь за рекомендациями к врачу вашего ребенка, к школьному психологу-консультанту или психотерапевту.
- **Обращайте внимание на страхи детей в отношении COVID-19:** дети могут переживать, что они или другие члены семьи могут заболеть или умереть. Успокойте их. Объясните им, что вирус редко приводит к серьезным заболеваниям у здоровых молодых людей и почти никогда – у детей. Ограничьте время просмотра детьми угнетающих новостей по телевизору.



COVID-19

Департаменты общественного здравоохранения и психического здоровья округа Лос-Анджелес Как справиться с потерей близкого человека

Способы поддержки знакомого вам человека, который пострадал из-за COVID-19

- **Будьте на связи:** из-за COVID-19 социальное взаимодействие стало проблематичным, но вы все еще можете связываться с друзьями и близкими с помощью телефонов, видео-звонков или социальных сетей.
- **Слушайте:** находите время, чтобы выслушать других людей. Это напоминает им о том, что они не одиноки.
- **Участвуйте в совместных мероприятиях:** совместные занятия чем-либо (в физическом или виртуальном пространстве) помогают людям сохранять связь с другими. Такой способ поможет вашему близкому человеку справиться со скорбью.
- **Предлагайте конкретную помощь:** конкретное предложение о помощи, например, привезти продукты питания или обзвонить друзей, чтобы сообщить им о смерти, является более полезным, чем просто предложение чем-нибудь помочь.

Горе – это естественная и тяжелая часть жизни. Но если вы продолжаете находиться в подавленном состоянии, не перестаёте винить себя или вам трудно выполнять дела или справляться с горем, обратитесь за помощью немедленно.

Поддержка и помощь доступны для вас и ваших близких:

- **Департамент психического здоровья округа Лос-Анджелес:**
 - Позвоните в круглосуточную службу телефонной помощи Департамента психического здоровья (DMH) по номеру **800-854-7771**, если вы замечаете у себя тяжелые депрессивные мысли и боитесь, что можете причинить себе вред или если вы состоите в отношениях, в которых подвергаетесь домашнему насилию, ставящему под угрозу вашу безопасность и благополучие и/или безопасность и благополучие детей в вашем доме.
 - Вы также можете отправить сообщение с текстом «LA» на номер 741741, чтобы получить круглосуточную поддержку через текстовые сообщения.
 - Дополнительные ресурсы и информация по психическому здоровью во время COVID-19 доступны на веб-сайте <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- **Телефонная служба помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации:** 800-985-5990
- **Национальная линия по предотвращению самоубийств:** 800-273-8255
- **Телефон доверия для подростков:** (310) 855-HOPE (310-855-4673) или (800) TLC-Teen (800-852-8336) <https://teenlineonline.org>
- **Поиск психотерапевта:** свяжитесь со своим врачом или страховой компанией; вы также можете посетить веб-сайт <https://www.mhanational.org/finding-therapy>