

COVID-19

Լոս Անջելես Ծրցանի Հանրային Առողջապահության և Հոգեկան Առողջության Վարչություններ Սիրելի մարդու կորստի հաղթահարումը

Քանի որ COVID-19-ի համավարակը շարունակում է ազդել Լոս Անջելես Ծրցանի վրա, մեզանից շատերը կբախվեն ընտանիքի անդամի կամ ընկերոջ կորուստի հետ: Սիրելի մարդու կորուստը միշտ դժվար է, սակայն կորստի հաղթահարումը հատկապես դժվար է համավարակի պայմաններում: Ե՛վ COVID-19 հիվանդության բնույթը, և՛ վիրուսը զսպելու համար պահանջվող քայլերը ներկայացնում են յուրահատուկ մարտահրավերներ: Դրանք ներառում են.

- COVID-19-ի պատճառած մահերը չեն գրանցվում հիվանդություններից ամիսներ անց: Այս մահերը սովորաբար հանկարծակի ու անսպասելի են լինում: Դուք, ձեր ընտանիքը և սիրելիները հավանաբար քիչ հնարավորություն եք ունեցել նախապատրաստվելու կորստին, իսկ հրաժեշտը կարող է հեռակա կարգով լինել, եթե ընդհանրապես այն լինի:
- Շատերի համար մահվանն ու վշտին դիմակայելու սովորական ձևը մարդկանց համախմբման մեջ է: Այս սովորույթները կարևոր են որպես հավատքի ծեսեր, ամփոփման արարողություններ և որպես մյուսներին կապելու և աջակցելու ձև: Ցավոք, ֆիզիկական հեռավորության պահանջները, որոնք ուղղված են մեզ պաշտպանելու COVID-19-ի հետագա տարածումից, ներկայումս արգելում են մարդաշատ հավաքները:
- Դուք, ձեր ընտանիքի անդամները կամ ընկերները գուցե անհանգստանաք կամ մեղավոր զգաք վիրուսը տուն բերելու համար, այն, որ կարող էիք ավելի շուտ ճանաչել հիվանդության նշանները և ավելի խիստ արձագանքել ախտանշաններին: Ե՛վ մարտությունը նրանում է, որ շատ մարդիկ չգիտեն, որ իրենք վիրուսակիր են, և մենք չենք կարող կանխատեսել, թե ինչպես կազդի վիրուսը յուրաքանչյուրի վրա: Հասկացե՛ք, որ արել եք հնարավոր ամեն ինչ դժվար, անկանխատեսելի իրավիճակում ձեր սիրելի մարդու մասին հոգ տանելու համար:
- Մնացած ամեն ինչին ավելանում են ձեր անհանգստությունները՝ կապված ապագայի հետ՝ աշխատանքի կորուստ, ժամկետանց վարձավճարներ և գրավադրումներ, բժշկական վճարներ, կորցրած բժշկական ապահովագրություն և կենսաթոշակային ֆոնդերի կրճատում: Շատ ընտանիքների համար այս լրացուցիչ մարտահրավերները կարող են մեծացնել տխրությունը, վիշտը և կորուստը՝ կապված սիրելի մարդու մահվան հետ, և կարող են ավելի վատացնել վիճակը:

Նորմալ է, որ սիրելի մարդու մահից հետո դուք և ձեր ընտանիքը ունենաք հետյալ զգացողությունը.

- Անհավատելիության և ցնցվածության զգացում
- «Մոլորված» լինելու զգացում, հատկապես, եթե մահացածը տարեց մարդ էր, ով պահպանում էր ձեր ընտանիքի ամրությունը:
- Տխրություն, լացելու ցանկություն և ընկճվածություն: Իրականում լաց լինելը բոլորի համար նորմալ ռեակցիա է:
- Կենտրոնանալու դժվարություն, շփոթմունք, սթափ մտածելու, խնդիրներ կատարելու կամ որոշումներ կայացնելու անկարողություն:
- Շարունակական վշտացնող մտքեր սիրելիի և նրա մահվան մասին:
- Մյուսներից մեկուսացած և անջատ լինելու զգացում, նույնիսկ այն մարդկանցից, ովքեր սովորաբար մտերիմ են ձեր կամ ձեր ընտանիքի հետ:



COVID-19

Լուս Անջելես Ծրջանի Հանրային Առողջապահության և Հոգեկան Առողջության Վարչություններ Սիրելի մարդու կորստի հաղթահարումը

- Ֆիզիկական արձագանքներ, օրինակ՝ քնելու դժվարություն, ստամոքսի խանգարում, փոփոխություններ ուտելու սովորություններում:
- Երեխաների մոտ արձագանքները կարող են ներառել զարգացման կարևոր փուլերի կորուստ, քնելու դժվարություն, վախեր ինամակալներից առանձնացվելու շուրջ և անհանգստություններ, որ ընտանիքի այլ անդամները կարող են հիվանդանալ կամ մահանալ:

Կորուստի հաղթահարումը

- **Հոգ տարեք ինքներդ ձեր մասին** – Ինքներդ ձեր մասին հոգ տանելը շատ կարևոր է: Նույնիսկ հիմնական բաները, ինչպես, օրինակ, կանոնավոր սնվելը և բավականաչափ հանգստանալը, շատ կարևոր են: Որքան կարող եք, պահպանեք ձեր ամենօրյա ռեժիմը:
- **Ժամանակ տվեք ինքներդ ձեզ** – Սիրած մարդու կորստի վշտի մորմոքումը ծանր աշխատանք է: Մի փորձեք անմիջապես «վերադառնալ նորմալ կյանքի»: Ինքներդ ձեզ ժամանակ տվեք կորուստն ընդունելու համար: Եթե կարող եք, կենտրոնացեք սիրո վրա և վայելեք այն լավ հիշողությունները, որ կիսել եք մահացած անձի հետ:
- **Աջակցություն փնտրեք** – Թեև COVID-19-ը արգելքներ է ներկայացնում, որոնք բացառում են բոլորի ֆիզիկական ներկայությունը, բացառությամբ՝ ձեր տնային տնտեսության, սակայն կարևոր է պահպանել զգացմունքային կապերը ձեր ընկերների և ընտանիքի հետ: Միավորվեք հեռախոսի միջոցով կամ վիրտուալ եղանակով հիշողություններով փոխանակվելու և սգալու համար: Դիմեք ձեր ընկերների, ընտանիքի, ձեր կրոնական/հոգևոր համայնքի, աջակցող խմբերի և ձեր բժշկի կամ հոգեկան առողջության մասնագետների օգնությանը:
- **Ուսումնասիրեք հաղթահարման առողջ ռազմավարությունները** – Կենտրոնացեք ձեր անձնական ուժեղ կողմերի վրա: Լավ հոգ տարեք ձեր մասին: Պահպանեք սփոփող հոգևոր սովորությունները, օրինակ՝ աղոթք և մեղիտացիա: Խուսափեք ալկոհոլի կամ թմրանյութերի օգտագործումից: Եվ, ամենակարևորը, ժամանակ գտեք ձեր սիրելի մարդուն, նրա ձեռքբերումները, սերը և հոգատարությունը հիշելու համար:

Օգնել երեխային հաղթահարել կորուստը

- **Եղեք անկեղծ, բայց տարիքին համապատասխան** – Հանգիստ մնացեք ու մխիթարեք: Նրանց հարցերին պատասխանեք անկեղծորեն՝ տալով բացատրություններ, որոնք համապատասխանում են երեխայի տարիքին: Նույնիսկ շատ փոքր երեխային կարելի է ասել, որ այն մարդը, ում նա սիրել է, և որը սիրել է նրան, հիվանդացել է ու մահացել:
- **Երեխային թույլ տվեք հարցեր տալ** – Խրախուսեք ձեր երեխային հարցեր տալ: Կիսվեք տեղեկատվությամբ, որը համապատասխանում է նրա տարիքին: Օգնեք երեխաներին բառեր գտնել իրենց հույզերն արտահայտելու համար:
- **Պահպանեք սովորական ռեժիմը** – Պահպանեք սովորական ռեժիմի ժամանակը սնվելու, քնելու, դպրոցի և խաղալու համար: Դա երեխաներին կօգնի ավելի հեշտ հաղթահարել սիրելի մարդու կորուստը:



COVID-19

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության և Հոգեկան Առողջության Վարչություններ Սիրելի մարդու կորստի հաղթահարումը

- **Զգայուն եղեք ցանկացած անհանգստության կամ վախերի հանդեպ** – Զգուշացեք հյուճվածության նշաններից (անքնություն, ախորժակի կորուստ, անտարբերություն խաղերի նկատմամբ, առանձնացում կամ հրաժարում): Հրավիրեք երեխային զրույցի: Արտահայտեք ձեր սերն ու վստահությունը: Մի վախեցեք կիսվել ձեր հույզերով: Եթե երեխայի մոտ անհանգստությունը երկարատև է, ապա ուղղություն խնդրեք ձեր բժշկից, դպրոցի խորհրդատուից կամ հոգեկան առողջության մասնագետից:
- **Անդրադարձեք երեխաներին՝ կապված COVID-19-ի վախերի հետ** – Երեխաները կարող են անհանգստանալ, որ իրենք կամ ընտանիքի այլ անդամներ կարող են հիվանդանալ կամ մահանալ: Իրատեսորեն ցրեք նրանց կասկածները: Ասացեք նրանց, որ վիրուսը հազվադեպ է լուրջ հիվանդություն առաջացնում առողջ մեծահասակների մոտ և գրեթե երբեք՝ երեխաների մոտ: Սահմանափակեք երեխաների՝ հեռուստացույցով վշտացնող նորություններ դիտելու ժամանակը:

Ռազմավարություններ՝ աջակցելու ձեզ ծանոթներին, ովքեր տուժել են COVID-19-ից

- **Կապվեք** – Սոցիալական շփումներն ավելի դժվար են COVID-19-ի պայմաններում, այնուամենայնիվ, հնարավոր է կապվել հեռախոսի, տեսազանգի կամ սոցիալական կայքերի միջոցով, որպեսզի կապ պահպանեք ձեր ընկերների և սիրելիների հետ:
- **Լսեք** – Ժամանակ գտեք մյուսներին լսելու համար: Դա հիշեցնում է մարդկանց, որ իրենք միայնակ չեն:
- **Ներգրավեք համատեղ գործողություններում** – Համատեղ (ֆիզիկապես կամ վիրտուալ եղանակով) գործողություններն օգնում են մարդկանց պահել մյուսների հետ կապը: Սա նաև օգնում է աջակցել ձեր սիրելի մարդուն առողջ ձևով հաղթահարել վիշտը:
- **Առաջարկեք կոնկրետ օգնություն** – Օգնելու կոնկրետ առաջարկը, օրինակ՝ մթերքներ գնել կամ օգնել զանգահարել ընկերներին՝ տեղյակ պահելու մահվան մասին, ավելի օգտակար է, քան օգնության ընդհանուր առաջարկը:

Վիշտը կյանքի բնական և դժվարին մաս է: Այնուամենայնիվ, եթե դուք շարունակում եք ընկճված զգալ, ի վիճակի չեք դադարել ձեզ մեղադրել կամ դժվարանում եք աշխատել կամ հաղթահարել, խնդրում ենք անմիջապես դիմել օգնության:

Ձեր և ձեր սիրելիներին հասանելի աջակցություն և օգնություն՝

- **Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչություն**
 - Զանգահարեք Հոգեկան Առողջության Վարչության շուրջօրյա հեռախոսահամարին՝ **800-854-7771**, եթե ունեք ծանր դեպրեսիվ մտքեր և վախենում եք, որ կարող եք վնասել ինքներդ ձեզ, կամ եթե գտնվում եք այնպիսի հարաբերության մեջ, որտեղ կա ընտանեկան բռնություն, ինչը վտանգում է ձեր և/կամ ձեր տան երեխաների անվտանգությունն ու բարեկեցությունը:
 - Դուք կարող եք նաև տեքստային հաղորդագրության միջոցով ուղարկել “LA” հաղորդագրությունը 741741 համարին և ստանալ շուրջօրյա աջակցություն:

COVID-19

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության և Հոգեկան Առողջության Վարչություններ
Սիրելի մարդու կորստի հաղթահարումը

- COVID-19-ի առնչությամբ Հոգեկան Առողջության լրացուցիչ աղբյուրներ հասանելի են այստեղ՝ <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- Աղետների Ժամանակ Վշտի Հաղթահարման հեռախոսահամար՝ 800-985-5990
- Ինքնասպանությունների Կանխարգելման հեռախոսահամար՝ 800-273-8255
- Դեռահասների Թեժ Գիծ՝ (310) 855-ՀՈՒՅՍ (310-855-4673) կամ (800) TLC-Դեռահասներ՝ (800-852-8336) <https://teenlineonline.org>
- Գտեք թերապիստ՝ կապվեք ձեր բուժաշխատողի կամ ապահովագրողի հետ: Կարող եք նաև այցելել <https://www.mhanational.org/finding-therapy>

