

新型コロナウイルス (COVID-19)

逝去者のためのロサンゼルス郡公衆衛生および精神衛生局

新型コロナウイルス (COVID-19) のパンデミックがロサンゼルス郡に影響を、多くのご家族や友人のご逝去に苦しまれておられることと存じます。愛する人の死は常に困難ではありますが、パンデミックによりさらにご対応が難しくなり、COVID-19 の病気の性質とウイルスを抑えるための手順は下記の内容から挑戦的となるでしょう。:

- COVID-19 による死亡は、数か月間にかけて起こるわけではありません。突然の予期せぬ死によるものです。ご自身、ご家族、そして愛する人は、ご逝去に備える時間がほぼない状況で、お別れすらリモートで行われたことでしょう。
- 多くの人にとって、死と悲しみに対応する通常の方法は、人々を結びつけることにかかっています。これらの習慣は、信仰的儀式、けじめ、また他者とつながりやサポートの手段として重要です。悲しいことに、COVID-19 のさらなる拡散から私たちを保護するための物理的な距離要件により、現在、大規模な対面集会を妨げています。
- ご自身、ご家族、またはご友人は、家庭内へのウイルスの持ち込み、病気の兆候を早期に認識する、症状に対して素早く対応するなどの心配や罪悪感を抱くことがあります。実際には、多くの方がウイルスを持っていることに気づかず、ウイルスが各人にどのように影響するかを予測することはできません。困難で予測不可能な状況で、愛する人のお世話をするために最善を尽くしたということをご認識してください。
- 解雇、家賃の滞納、住宅ローン、医療費、健康保険の喪失、退職金の削減、その他のことから将来について不安が募ることでしょう。多くのご家族にとって、人生におけるこれらの追加の課題は、愛する人の死に伴う悲しみや喪失を強め、すべてを悪化させるでしょう。

愛する人の死に対してご自身とご家族が下記のご経験は正常な事です:

- ショックと不信感
- 「困惑」と感じる-特に亡くなった人がご家族にとって大切だった場合。
- 悲しみ、涙、うつ病。 実際、泣くことは誰にとってもごく普通の反応です。
- 集中ができない、混乱、明確に考えられない、タスクの完了・意思決定の困難。
- 愛する人がどのように亡くなったのかについての繰り返し考え悲慘に感じる。
- ご自身やご家族が近くにいっても、他者からの孤立感や切断感を抱える。
- 睡眠困難、胃のむかつき、食習慣の変化などの身体反応。
- 子どもの場合の反応は、発達段階の喪失、睡眠障害、世話人から離れることへの恐れ、他の家族の病気や死への懸念などがあります。

新型コロナウイルス (COVID-19)

逝去者のためのロサンゼルス郡公衆衛生および精神衛生局

亡くなられた方がいる方の対処方法

- **セルフケアを実践する** - ご自身を気遣うことはとても重要です。定期的に食事を取り、十分な休息を取ることなどの基本的なことでも重要です。あなたができる限りあなたの通常の毎日のルーチンを維持します。
- **自分に時間を与える** - 愛する人の喪失を悲しむことは大変なことです。すぐに「通常の状態に戻ろう」としないでください。逝去者を受け入れる時間を与えるようにしましょう。できる限り、愛に集中し、亡くなった人と共有した良い思い出に浸ってください。
- **サポートに連絡する** - COVID-19は、家庭内以外のすべての方から物理的存在を排除しますが、それでもなお、友人や家族との感情的なつながりを維持することは重要です。電話やビデオ電話で思い出を共有してください。ご友人、ご家族、ご自身の信仰/霊的コミュニティ、サポートグループ、そして医師またはメンタルヘルスの専門家からサポートを求めてください。
- **健全な対処戦略を探る** - 個人的な強みに焦点を当てましょう。健康的なセルフケアを実践してください。祈りや瞑想などの安らぎを与える活動を維持してください。アルコールや薬物の使用は避けてください。最も重要なのは、愛する人、その人の業績や愛情と思いやりを思い出すために時間をかけるようにください。

お子様にご逝去者に対処するためのサポート

- **正直でありながら年齢にふさわしく** - 落ち着いて支えてください。お子様の年齢に適した説明を使用して、質問に正直に答えます。非常に幼い子供でさえ、愛し合った方が非常に病気になる、亡くなったと伝えることができます。
- **子供に質問させる** - 子供に質問するように勧めてください。年齢に適した情報を共有してください。子供たちが経験している感情の言葉を見つけるのを助けます。
- **通常のルーチンを維持する** - 食事時間、就寝時間、学校時間、遊び時間などの定期的なルーチンを維持します。これは、子供が愛する人の逝去にうまく対処するために役立ちます。
- **心配や恐れに敏感になる** - 苦痛の兆候（不眠、食欲不振、遊びへの無関心、引きこもり、または演技）に注意してください。お子様と会話するようにしてください。愛と安心を表現してあげてください。一緒に感情を共有することを恐れなくてください。兆候が長続きする場合は、子供の医師、スクールカウンセラー、またはメンタルヘルスの専門家に相談してください。
- **COVID-19に対する子どもの恐れに対処する** - 子供たちは、自分や他の家族が病気になったり、死んだりするのではないかと心配するかもしれません。現実的な安心感を提供してください。ウイルスが健康な若者の間でそれほど深刻ではなく、子供の間でほとんどないことを知らせてください。動揺しているお子様のテレビのニュースを見る時間を制限しましょう。

新型コロナウイルス (COVID-19)

逝去者のためのロサンゼルス郡公衆衛生および精神衛生局

COVID-19 の影響を受けた知り合いをサポートするための戦略

- 手を差し伸べる - COVID-19 の観点から、社会的な接触はより困難ですが、電話、ビデオ通話、またはソーシャルメディアを使用して、ご友人やご家族と連絡を取り合うことは可能です。
- 聞く - 時間をかけて他の人の話を聞いてください。一人ではないことを人々に伝えてください。
- 共有アクティビティに参加する - 共有アクティビティを（物理的またはオンラインで）実行すると、他の人とのつながりを維持できます。愛する人が悲しんでいるときに、健康な対処をサポートするのも役立ちます。
- 特定の支援を提供する - 食料品を提供したり、友人にご逝去を通知する手助けをするなど、特定の支援を提供することは、一般的な支援を提供することよりも助かります。

悲しみは自然であり挑戦を求められる部分です。しかし、落ち込みを感じ続ける、ご自分を責める、または機能や対処が困難な場合は、すぐに助けを求めてください。

ご自身と愛する人が利用できるサポートとヘルプ:

- **ロサンゼルス精神衛生局:**
 - 深刻な憂鬱を抱え、ご自身に危害を加える可能性がある場合、そして、ご自身またはご家庭にいる子供たちの安全と健康を脅かす家庭内暴力が存在する関係にある場合は、年中無休 DMH ヘルプライン 800-854-7771 に電話してください。
 - また、「LA」へ 741741 のテキスト送信し、テキストメッセージで年中無休のサポートを受けることもできます。
 - 追加の COVID-19 メンタルヘルスのリソースと情報はこちらのリンクよりご確認ください。<http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- 災害遭難ヘルプライン : 800-985-5990
- 自殺防止ライフライン : 800-273-8255
- 全国青少年危機ホットライン : 800-448-4663
- セラピストを探す : 医療従事者または保険会社に連絡してください。
<https://www.mhanational.org/finding-therapy>