

COVID-19

Mga Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan at Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County Pagkaya sa Pagkawala ng Isang Minamahal

Habang ang pandemyang COVID-19 ay patuloy na nakakaapekto sa Los Angeles County, marami sa atin ang magdurusa sa pagkawala ng isang miyembro ng pamilya o isang kaibigan. Ang pagkamatay ng isang minamahal ay palaging mahirap, ngunit malamang na gawing lalong mahirap ng pandemya ang pagkaya sa pagkawala sa iyo. Parehong likas na katangian ng sakit na COVID-19 at ang mga hakbang na kailangan upang mapigil ang virus ay nagbabadya ng kakaibang mga paghamon. Kabilang dito:

- Ang pagkamatay sa COVID-19 ay hindi nangyayari pagkatapos ng ilang buwan ng pagkakasakit; madalas ay biglaan ang mga ito at mga hindi inaasahang kamatayan. Maaaring ikaw, ang iyong pamilya at mga mahal sa buhay ay magkaroon ng kaunting pagkakataon para paghandaan ang pagkawala at ang mga pamamaalam ay maaaring maging malayuan, kung ito man ay mangyayari pa.
- Para sa karamihan, ang ating karaniwang paraan ng pagharap sa kamatayan at pagluluksa ay depende sa pagsasama-sama ng mga tao. Ang mga kaugaliang ito ay mahalaga bilang mga ritwal ng pananalig, pagsasara, at bilang isang paraan para kumonekta at suportahan ang iba. Nakakalungkot man, ang mga kinakailangan sa pisikal na pagdistansya upang tayo ay protektahan sa mas lalo pang pagkalat ng COVID-19 sa kasulukuyan ay pumipigil sa malakihang mga personal na pagtitipon.
- Ikaw, ang mga miyembro ng pamilya mo o mga kaibigan ay maaaring mag-alala o makaramdam na sila ay makonsyensya dahil sila ang nagdala ng virus papasok sa tahanan, na dapat ay natanto nila nang mas maaga ang mga palatandaan ng sakit o nakapagtuon nang mas matindi laban sa virus. Ang katotohanan ay maraming tao ang hindi nakakaalam na kanilang dala-dala ang virus, at hindi natin masasabi kung paano ang virus ay nakakaapekto sa bawat tao. Unawain na iyong ginawa sa abot ng makakaya mo na pangalagaan ang iyong minamahal sa isang mahirap at hindi masasabing sitwasyon.
- Dumadagdag pa sa lahat-lahat ay ang pag-aalala mo tungkol sa hinaharap: kawalan ng trabaho, mga rentang lagpas na sa taning at mga pagkakanan, medikal na bayarin, nawalang seguro sa kalusugan at nabawasang mga pondo sa pagreretiro. Para sa maraming pamilya, ang karagdagang mga hamong ito sa iyong buhay ay maaaring patindihin ang kalungkutan, pagdadalamhati at pagkawala na dumarating sa pagkamatay ng isang minamahal at gawing mas malala sa pakiramdam ang lahat ng bagay.

Pagkatapos ng pagkamatay ng isang minamahal, normal para sa iyo at sa pamilya mo na makaranas ng:

- Pakiramdam ng pagkabigla at hindi makapaniwala.
- Pakiramdam na “nawawala” – lalong-lalo na kung ang taong namatay ay nakakatanda na bumubuhay sa iyong pamilya.
- Kalungkutan, nagluluha, at depresyon. Sa katunayan, ang pag-iyak ay isang napakanormal na reaksyon para sa lahat ng tao.
- Hirap sa pagkokonsentrasyon, pagkalito, nahihirapang mag-isip nang malinaw, kumumpleto ng mga gawain o gumawa ng mga desisyon.
- Paulit-ulit at nakababalising pag-iisip tungkol sa minamahal at kung paano sila namatay.
- Pakiramdam ng pagkawalay at walang koneksyon sa ibang mga tao, kahit na sa mga tao na karaniwan ay malapit sa iyo at sa pamilya mo.
- Mga pisikal na reaksyon tulad ng hirap sa pagtulog, pananakit ng sikmura at mga pagbabago sa mga gawi ng pagkain.
- Sa mga bata, ang mga reaksyon ay maaaring kabilangan ng pagkawala ng pagsulong ng mahahalagang yugto sa buhay, kahirapan sa pagtulog, pagkatakot sa pagkawalay sa tagapag-alaga, mga pagkabahala na ang ibang mga miyembro ng pamilya ay magkakasakit o mamamatay.

COVID-19

Mga Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan at Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County Pagkaya sa Pagkawala ng Isang Minamahal

Pagkaya sa pagkawala sa iyo

- **Sanayin na alagaan ang sarili** – Ang pag-aalaga sa iyong sarili ay napakahalaga. Kahit ang karaniwang mga bagay gaya ng regular na pagkain at sapat na pamamahinga ay mahalaga. Panatilihin ang nakagawian mong araw-araw na ginagawa hangga't iyong nakakaya.
- **Bigyan ng oras ang iyong sarili**– Ang pagdadalamhati sa pagkawala ng isang taong mahal mo ay matinding gawain. Huwag subukan na “bumalik sa normal” agad-agad. Bigyan ng oras ang iyong sarili na matanggap ang pagkawala. Hangga't nakakaya mo, magpokus sa pagmamahal at gunitain ang mga mabubuting alaala na iyong pinagsaluhan kasama ang taong namatay.
- **Humingi ng suporta** – Habang ang COVID-19 ay nagpapataw ng mga hadlang na inaalis ang pisikal na presensya ng lahat ng tao maliban sa mga kasama mo sa bahay, importante pa rin ang pagpapanatili ng mga emosyonal na koneksyon sa iyong mga kaibigan at pamilya. Magsama-samang mag-usap sa telepono o sa birtuwal na paraan upang makapagbahagi ng mga alaala at pagdadalamhati. Humanap ng suporta mula sa mga kaibigan, pamilya, sa iyong pamayanan ng pananampalataya/pamayanang espiritwal, mga suportang grupo, at sa iyong doktor o mga propesyonal sa pag-iisip na kalusugan.
- **Galugarin ang mga estratehiya sa malusog na pagkaya** – Magpokus sa iyong mga personal na lakas. Sanayin ang mabuting pangangalaga sa iyong sarili. Panatilihin ang espirituwal na mga gawi na nakapagpapagaan sa kalooban tulad ng pagdarasal at meditasyon. Iwasang gumamit ng alak o droga. Pinakamahalaga, maglaan ng oras para alalahanin ang iyong minamahal, kanilang mga katuparan, at kanilang pagmamahal at pag-aaruga.

Pagtulong sa isang bata na makayanan ang kanilang pagkawala

- **Maging matapat ngunit naaangkop sa edad** – Manatiling mahinahon at nakapagpapagaan ng kalooban. Sagutin nang matapat ang kanilang mga katanungan gamit ang mga pagpapaliwanag na tama para sa edad ng bata. Kahit na ang mga napakabatang bata ay maaaring sabihan na ang isang tao na kanilang minahal at minahal din sila ay nagkasakit at namatay.
- **Hayaang magtanong ang mga bata** – Hikayatin ang iyong anak na magtanong. Magbahagi ng impormasyon na tama para sa kanilang edad. Tulungan ang mga bata na makahanap ng mga salita para sa mga emosyon na kanilang nararanasan.
- **Panatilihin ang mga normal na ginagawa** - Panatilihin ang mga regular na ginagawa tulad ng oras sa pagkain, oras sa pagtulog, oras sa paaralan, at oras sa paglalaro. Nakakatulong ito na mas mabuting makayanan ng mga bata ang pagkawala ng isang minamahal.
- **Maging sensitibo sa anumang mga pag-aalala o pagkatakot** – Bantayan ang mga senyales ng pighati (kawalan ng tulog, kawalan ng gana sa pagkain, pagkawala ng hilig sa paglalaro, pag-atras o pag-iinarte). Ayain ang bata na magsalita. Magpahayag ng pagmamahal at pagpapalakas ng loob. Huwag matakot na pagsaluhan nang magkasama ang inyong mga emosyon. Kung ang pighati ng isang bata ay pangmatagalan, humingi ng patnubay mula sa doktor ng bata, tagapayo ng paaralan, o sa isang propesyonal sa pag-iisip na kalusugan.
- **Tugunan ang mga takot ng bata tungkol sa COVID-19** – Ang mga bata ay maaaring mag-alala na sila o iba pang mga miyembro ng pamilya ay maaaring magkasakit o mamatay. Mag-alok ng makatotohanang pagpapalakas ng loob. Ipaalam sa kanila na ang virus ay bibihirang maging seryoso sa mga kabataang malulusog at halos hindi kailanman seryoso sa mga bata. Limitahan ang oras sa panonood ng mga bata ng mga nakapagpapalungkot na balita sa telebisyon.

COVID-19

Mga Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan at Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County Pagkaya sa Pagkawala ng Isang Minamahal

Mga estratehiya para suportahan ang isang taong kilala mo na naapektuhan ng COVID-19.

- **Makipag-ugnayan** – Ang mga panlipunang interaksyon ay mas mapanghamon dala ng COVID-19, ngunit posible pa rin naman ang pakikipag-ugnayan sa pamamagitan ng telepono, pagtawag gamit ang bidyo (videocall) o social media para manatiling konektado sa mga kaibigan at minamahal.
- **Makinig** – Maglaan ng oras para makinig sa iba. Nagpapaalala ito sa mga tao na sila ay hindi nag-iisa.
- **Makisali sa mga napagsasaluhang aktibidad** – Ang paggawa ng isang napagsasaluhang aktibidad (pisikal o birtuwal na paraan) ay tumutulong sa mga tao na manatiling konektado sa iba. Nakakatulong rin ito sa pagsuporta sa malusog na pagkaya sa oras na ang iyong minamahal ay nagdadalamhati.
- **Mag-alok ng partikular na tulong** – Ang isang partikular na alok na tumulong gaya ng pagdadala ng mga pinamili (grocery) o pag-aalok na tumulong sa pagtawag upang ipaalam sa mga kaibigan ang tungkol sa pagkamatay ay mas kapaki-pakinabang kaysa sa isang pangkalahatang alok ng tulong.

Ang pighati ay isang likas at mapanghamon na bahagi ng buhay. Gayunpaman, kung patuloy kang malulumbay, hindi magawang tigilan ang paninisi sa sarili, o nahihirapang kumilos o kumaya – mangyaring humanap ng tulong agad-agad.

Suporta at tulong na makukuha mo at ng iyong mga minamahal:

- **Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County**
 - Tawagan ang 24/7 DMH na Linya ng Tulong (Help Line) sa **800-854-7771** kung iyong nakikita ang sarili mo na mayroong malubhang nakapanlulumbay na mga iniisip at natatakot na maaaring saktan mo ang iyong sarili, o kung ikaw ay nasa isang relasyon kung saan ay mayroong domestikong karahasan na inilalagay sa panganib ang iyong kaligtasan at kapakanan at/o ng mga bata sa iyong tahanan.
 - Maaari niyo rin i-text ang “LA” sa 741741 para makatanggap ng 24/7 na suporta sa pamamagitan ng mensahe na text.
 - Ang mga karagdagang mapagkukunan at impormasyon sa COVID-19 Pag-iisip na Kalusugan ay nasa <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- **Linya ng Tulong sa Sakunang Pagkabalisa (Disaster Distress Helpline):** 800-985-5990
- **Pambansang Tulong na Pambuhay Para Mapigil ang Pagpapakamatay (National Suicide Prevention Lifeline):** 800-273-8255
- **Linya Para sa mga Tinedyer (Teen Line Hotline):** (310) 855-HOPE (310-855-4673) o (800) TLC-Teen (800-852-8336) <https://teenlineonline.org>
- **Humanap ng Nangangalaga ng Kalusugan (Find a Therapist):** kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o nagbibigay ng seguro, maaari niyo ring bisitahin ang <https://www.mhanational.org/finding-therapy>