

Pandemic Grief

แนวทางการดูแลกรณีเผชิญการสูญเสีย จะช่วยเหลือนยาได้อย่างไร? เมื่อยังไม่ได้บอกลา



ใส่ใจรับฟัง
ความรู้สึกญาติ



แสดงความเข้าอกเข้าใจ
“เป็นเรื่องยากจะทำใจได้”



ตามญาติ เพื่อให้บอกเล่า
สิ่งที่อยากบอก
แก่ผู้อื่นที่สูญเสียเช่นกัน

แนะนำการปรับตัว

เข้าใจปฏิกิริยาทางอารมณ์

ซีอก ไม่ยอมรับการตาย
โกรธ อาลัยอาวรณ์ เศร้า
เสียใจ

อาการสำคัญ

คิดถึงแต่ความตาย
สับสนในตนเอง เจอชา
ระลึกถึงผู้ตายไม่ออก
รู้สึกไร้ความหมาย



สิ่งที่ควรทำ

อดทนและยอมรับความสูญเสีย
เมตตาตนเองและผู้อื่น
รักษากิจวัตรประจำวัน
ดูแลสุขอนามัย เข้าสังคม
พูดคุยกับผู้อื่น (online)

สิ่งที่ควรระวัง

ควรสลับให้มีกิจกรรมไว้อาลัย
อย่างพอดี **ลดการดูข่าว**