

Izguba in žalovanje med pandemijo covida-19



Junij 2020

Psychosocial Centre

+C International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Izguba in žalovanje med pandemijo covid-19

Referenčni center IFRC za psihosocialno podporo

c/o Danish Red Cross
Blegdamsvej 27
2100 København Ø
www.pscentre.org
psychosocial.centre@ifrc.org
Twitter: @IFRC_PS_Centre
Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Avtor: Daniela Ogliastrì

Ilustracije: Aleta Armstrong


Najlepša hvala nacionalnim društvom, ki so delila svoje izkušnje v anketi *Izguba in žalovanje med pandemijo covid-19*, ki je potekala aprila in maja 2020, ter vsem, ki so prispevali svojo zgodbo. Te smernice je navdihnili njihovo delo, ki se v smernicah tudi izraža. Priznanje izrekamo tudi osebu Rdečega križa in Rdečega polmeseca ter prostovoljcem, ki zagotavljajo podporo pri preprečevanja in odzivanja v zvezi s covidom-19 po svetu, ter zlasti tistim, ki so pri zagotavljanju podpore drugim izgubili svoje življenje.

Če želite prevesti ali prirediti kateri koli del smernic *Izguba in žalovanje med pandemijo covid-19*, se obrnite na PS-center. Predlagana navedba: *Izguba in žalovanje med pandemijo covid-19*. Referenčni center IFRC (Mednarodna federacija društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca) za psihosocialno podporo, København, 2020.

Referenčni center IFRC za psihosocialno podporo domuje v prostorih Rdečega križa Danske.

Radi bi se zahvalili Rdečemu križu Danske in danskemu Ministrstvu za zunanje zadeve za podporo pri objavi tega gradiva.

Psychosocial Centre

 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



Izguba in žalovanje med pandemijo covid-19

Junij 2020

Kazalo

Pandemija kot večji krizni dogodek	5
Kaj je krizni dogodek	5
Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja	6
Izguba.....	8
Različne vrste izgube	8
Običajni odzivi na izgubo	9
Izguba med pandemijo covid-19	9
Žalovanje.....	13
Dejavniki tveganja, ki lahko privedejo do zapletenega žalovanja	14
Kulturni dejavniki, ki vplivajo na žalovanje	15
Žalovanje med pandemijo covid-19	16
Vidiki izgube in žalovanja pri ranljivih skupinah	18
Otroci in mladostniki.....	18
Drugi odrasli.....	19
Ljudje na poti	21
Zdravstveni delavci	22
Podpora za osebe, ki se soočajo z izgubo in žalovanjem	24
Podpora za osebe, ki se soočajo z izgubo bližnje osebe med pandemijo covid-19....	24
Duševno zdravje in psihosocialna podpora v središču odzivanja na pandemijo covid-19	29
Skrb za osebje in prostovoljce med pandemijo covid-19.....	34
Kako pandemija covid-19 vpliva na osebje in prostovoljce	34
Skrb za osebje in prostovoljce med pandemijo covid-19.....	35
Drugi viri.....	37

Pandemija kot večji krizni dogodek

Skozi zgodovino so svetovno prebivalstvo prizadeli razni večji krizni dogodki. Pandemije so lahko med najzahtevnejšimi. Pandemija je izbruh bolezni na širšem geografskem območju, ki prizadene izjemno velik delež prebivalstva. Svetovna zdravstvena organizacija je 11. marca 2020 razglasila izbruh nove koronavirusne bolezni (covid-19) za pandemijo. Od takrat številne države po svetu poročajo o potrjenih primerih in število smrtnih žrtev je posledično vse večje.

Nacionalna društva Rdečega križa in Rdečega polmeseca trenutno podpirajo posredovanja za preprečevanje in odzivanje, da bi olajšala trpljenje, ki ga povzroča ta svetovna kriza.

Kaj je krizni dogodek

Krizni dogodek je pomemben dogodek, ki ne spada med običajne vsakodnevne izkušnje in ga lahko prizadeti dojemajo kot izjemno ogrožajočega. Krizni dogodki glede na razsežnost segajo od posameznih incidentov do ogromnih katastrof.

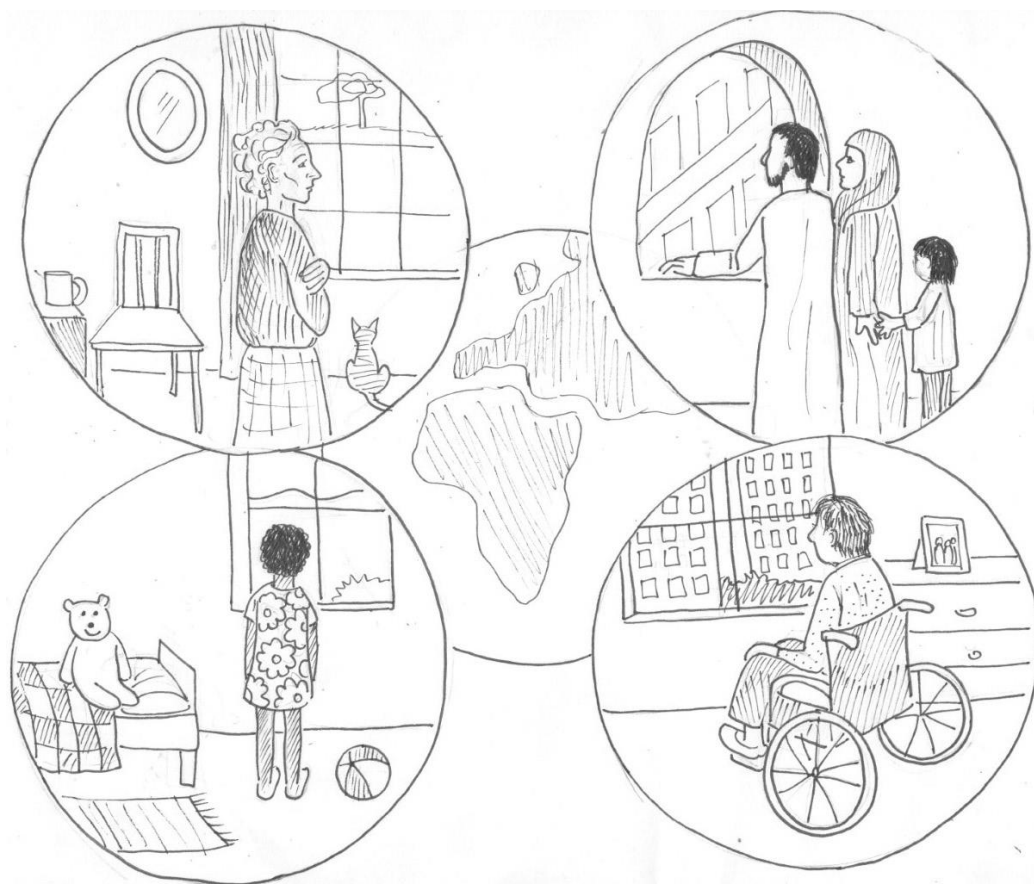
Krizni dogodki se lahko razlikujejo glede na značilnosti, in sicer:

- lahko gre za naravni dogodek ali nesrečo, ki jo povzroči človek,
- lahko so povzročeni namerno ali ne,
- lahko se preprečijo ali ne,
- obseg vpliva dogodka,
- trajanje dogodka.

Te značilnosti vplivajo na zmožnost posameznikov in skupnosti, da razumejo in sprejmejo nastanek večjega kriznega dogodka ter se spopadajo z njegovimi posledicami. Na primer, nesreča, ki jo je namerno povzročil človek in bi jo bilo mogoče preprečiti ter ima dolgoročni vpliv na veliko skupnost, lahko izjemno negativno učinkuje na prizadeto skupnost ter jo je posebej težko sprejeti in se z njo spoprijeti.

Kriza

Kriza je vsaka nenadna prekinitve običajnega poteka dogodkov v življenju posameznika, skupine ali družbe, zaradi katere je treba ponovno proučiti način delovanja in razmišljanja. Med krizo se lahko pojavi splošni občutek, da ne obstajajo več običajni temelji vsakodnevnih dejavnosti.



Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja

Vpliv kriznih dogodkov na posameznike in skupnosti je odvisen od raznih socialnih, psihosocialnih in bioloških dejavnikov. *Varovalni dejavniki* spodbujajo odpornost in ljudem pomagajo, da se spoprimejo s težavami, ter zmanjšujejo vpliv velikih izzivov, s katerimi se spopadajo. *Dejavniki tveganja* na drugi strani pa lahko povečajo učinek stiske in ljudem otežijo spoprijemanje s težavami.

Varovalne dejavnike in dejavnike tveganja določajo razne značilnosti posameznika in socialne značilnosti, kot so:

- telesno in duševno zdravje,
- samozavest in zaznavanje samoučinkovitosti,
- socialne mreže in podporni sistemi,
- dostop do osnovnih storitev in informacij,
- dostop do virov preživetja.

Posebni dejavniki tveganja in varovalni dejavniki se lahko razlikujejo glede na lokalno okolje. Treba jih je opredeliti, da je mogoče nuditi boljšo podporo prizadetemu prebivalstvu.

Odpornost pomeni sposobnost spoprijemanja s težavami in okrevanja po kriznih dogodkih. Odpornost ni toga lastnost, ki jo oseba bodisi ima ali nima. Vsakdo ima vire, moč,

sposobnosti in veščine za spopadanje s težavnimi situacijami in izzivi, te pa je mogoče okrepiti in spodbujati. Na odpornost lahko vplivajo tudi posameznikove pretekle življenjske izkušnje oziroma skupne izkušnje ali izpostavljenost kriznim dogodkom. Ljudje, ki so v preteklosti doživeli takšne dogodke in so si opomogli, so lahko odpornejši pri premagovanju podobnih dogodkov v prihodnosti. Vendar če oseba ali skupnost ni rešila preteklih kriznih dogodkov ali si povsem opomogla od njih, je lahko ranljivejša za stisko, ko se sreča z drugimi hujšimi kriznimi razmerami.

Oseba, ki je telesno zdrava in meni, da je sposobna spopasti se s težavami, na katere preživetje ni vplivala kriza in ki se lahko zanese na trdno socialno podporno mrežo, bo bolj verjetno uspešna pri spoprijemanju z večjo krizo kot nekdo, ki nima teh varovalnih dejavnikov.

Za prizadeto osebo je lahko dogodek stresen tudi zaradi njenega subjektivnega doživljanja. Razni posamezniki lahko isto situacijo zaznavajo zelo različno, odvisno od njihovih preteklih izkušenj, osebnosti, stopnje socialne podpore in življenjskih okoliščin v času krize.

Odpornost

Odpornost je sposobnost osebe ali skupnosti, da prestane šok in si opomore po kritičnem ali travmatičnem dogodku. Odpornost ne pomeni, da ljudje niso zaskrbljeni zaradi dogodkov v svojem življenju, temveč da se z njimi spoprijemajo in si opomorejo tako, da uporabijo vse svoje vire.

Izguba

Izguba je dejanska izguba ali proces izgube nečesa ali nekoga. To je pogosta izkušnja – vsakdo doživi izgubo v določenih trenutkih svojega življenja. Izguba je zlasti pogosta v kriznih okoliščinah. Čim večji je vpliv kriznega dogodka, tem več ljudi je lahko izpostavljenih številnim izgubam.

Različne vrste izgube

V življenju lahko doživimo veliko različnih vrst izgub. Med najpogostejše izgube spadajo:

- **fizična izguba:** na primer izguba zdravja, gibalnih sposobnosti, okončin ali drugih delov telesa (kot posledica nesreče ali bolezni);
- **psihološka izguba:** na primer izguba samospoštovanja, samozavesti in zaupanja, izguba občutka nadzora;
- **izguba kognitivnih funkcij:** na primer izguba spomina, sposobnosti govora, vidno-prostorske predstavljenosti;
- **socialna izguba:** na primer izguba podpornih mrež, izguba svobode zbiranja, izguba pomembnih odnosov;
- **izguba osebe:** na primer izguba bližnje osebe ali osebe, ki ima pomembno vlogo v posameznikovem življenju;
- **duhovna izguba:** na primer izguba vere, prepričanja, upanja, vrednot;
- **materialna izguba:** na primer izguba premoženja;
- **finančna izguba:** na primer izguba zaposlitve ali vira preživetja, izguba prihrankov, prihodkov.

Glede na naravo in okoliščine razlikujemo med začasno, dolgotrajno ali trajno izgubo.

Izguba je lahko na neki način pričakovana ali pa nastopi povsem nenadno. Če se je prizadeta oseba lahko telesno in duševno pripravila na določeno vrsto izgube, ji to pomaga, da se bolje spoprime s posledicami izgube. Po drugi strani pa se bo prizadeta oseba verjetno težje sprijela z nenadno in nepričakovano izgubo nečesa pomembnega ali ljubljene osebe.

Izguba bližnje osebe je nedvomno eden od najtežjih in najbolj bolečih dogodkov v življenju. Sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja močnih in pomembnih povezav z drugimi ljudmi je od samega rojstva ključna za razvoj posameznika in socialne odnose. Ko umre nekdo, na kogar smo navezani, se ob izgubi te povezave soočimo z močnimi čustvi in splošno žalostjo.

Navezanost

Navezanost je globoka in trdna ljubeča povezava dveh oseb, ki traja daljše časovno obdobje, ne glede na razdaljo med njima. Navezanost je nujna za zdravo čustveno rast in pridobivanje odpornosti.

Običajni odzivi na izgubo

Izguba lahko povzroči različne vrste odzivov. Ti odzivi se bodo razlikovali glede na različne dejavnike, kot so narava izgube, okoliščine, v katerih se pojavi izguba, ter dejavnike tveganja in varovalne dejavnike, ki vplivajo na to, kako se ljudje spopadajo s takšno izgubo. Ljudje, ki preživijo krizne dogodke in se spopadejo z velikimi izgubami, lahko doživijo izjemen stres.

Vsakdo se kdaj v življenju sreča s stresom. Stres je naraven odziv na izziv ali zahtevo, ki lahko ogroža naše ravnovesje in dobro počutje. Ne glede na to, ali je nevarnost resnična ali domnevna, je stresni odziv del naravnega obrambnega mehanizma, ki nam pomaga prilagoditi se na izziv, ki je pred nami. V času večjih kriznih dogodkov in pomembne izgube so lahko viri za spoprijemanje s stresom pred težko nalogo in se zdijo neuravnoteženi, to pa lahko povzroči izjemne stresne odzive.

Med najpogostejše odzive na pomembno izgubo spadajo:

- **fizični odzivi:** glavobol, bolečine v trebuhu, bolečine v hrbtu, utrujenost, motnje spanja, zasoplost, palpitacije srca;
- **kognitivni odzivi:** slaba koncentracija, izgubljen občutek za čas, zmanjšana zmožnost reševanja težav;
- **čustveni odzivi:** šok, žalost, tesnoba, jeza, strah, čustvena otopelost, krivda, razdražljivost;
- **vedenjski odzivi:** tvegano vedenje, zloraba substanc, večji nasilni (fizični ali besedni) izbruh;
- **medosebni odzivi:** umik in osamitev, agresivnost, odvisnost;
- **duševni odzivi:** brezupnost, občutek, da življenje nima smisla.

Ti odzivi so del naših mehanizmov spoprijemanja. Obstaja veliko načinov odzivanja na krizne dogodke in izgubo, kot tudi veliko načinov spoprijemanja z učinkom teh dogodkov. Ljudje se s težavami običajno spoprimejo na enega od dveh načinov – bodisi se z njimi soočijo bodisi se jim na neki način izogibajo. Soočanje s težavami in prizadevanje, da bi jih rešili, pogosto povzročita zmanjšanje stresa ter olajšata prilagajanje in napredovanje. Če se dolgo izogibamo soočanju z virom težav, pa se lahko po drugi strani pojavijo dolgotrajne, psihološke in fizične obremenitve.

Izguba med pandemijo covid-19

Zlasti med večjimi kriznimi dogodki se lahko pojavi več izgub hkrati. Pandemija covid-19 trenutno na različne načine vpliva na ljudi po vsem svetu. Gre za večji krizni dogodek, ki je svet postavil pred pomembne izzive. Prizadetih je večina držav, le v peščici virus še ni izbruhnil.

Spoprijemanje s kriznimi dogodki

Spoprijemanje omogoča ljudem, da se spopadejo s težavami, preživijo izjemne stiske ter fizično, socialno in psihološko delujejo med krizo in po njej. Spoprijemanje je dinamičen proces. Skozi čas se spreminja zaradi posameznih in kolektivnih sprememb danih razmer, v katerih nastane kriza.

Posledično so mnogi ljudje doživeli več izgub. Čeprav bo vpliv teh izgub odvisen od posameznih značilnosti in lokalnih okoliščin, je mogoče opredeliti vzorec skupnih izgub zaradi covid-19. Mednje spadajo:

- **izguba fizičnega zdravja** zaradi okužbe z virusom ali težav pri dostopu do zdravstvenih storitev zaradi obravnave drugih zdravstvenih stanj;
- **izguba psihosocialnega dobrega počutja** zaradi doživljanja stiske, strahu, žalosti in tesnobe;
- **izguba občutka nadzora** zaradi nepredvidljivosti in negotovosti, ki sta značilni za sedanjo krizo;
- **izguba družbene podpore** pri dostopu do bližnjih ter omejitve podpornih mrež zaradi fizične distance in osamitve;
- **izguba bližnjih**, ki so umrli po okužbi z virusom ali zaradi drugih kriznih okoliščin;
- **izguba duševne tolažbe**, ker se verske skupnosti ne morejo zbirati ali če se pojavijo dvomi v lastno vero;
- **izguba rutine** zaradi osamitve in omejitvenih ukrepov, ki ljudem preprečujejo odhod v šolo ali službo ali vsakodnevne interakcije in družabna srečanja;
- **izguba svobode** zaradi omejene svobode gibanja, zbiranja in drugih temeljnih svoboščin, da bi zajezili širjenje virusa;
- **izguba vira preživetja** zaradi izgube zaposlitve in glavnih virov prihodka.

Kot že omenjeno, se lahko številne navedene vrste izgube pojavijo hkrati. Z več izgubami hkrati se je večinoma zelo težko spoprijeti, kar lahko povzroči izjemno tesnobo in stres, zlasti med večjim kriznim dogodkom, ki vpliva na mnoge prebivalce sveta.

Večkratna izguba med krizo zaradi covid-19

Juan in njegova žena, oba stara nekaj čez 70 let, sta več kot 30 let prodajala zelenjavo in sadje v svoji vasi v Ekvadorju. Kupci so običajno prihajali k njuni stojnici na vaški tržnici vsako soboto. Trdo delo jima je prineslo določeno stabilnost in veljavo v skupnosti, čeprav njune potrebe niso bile vedno izpolnjene. Čeprav se je virus pojavil tudi v njuni vasi, sta Juan in Ana še naprej delala, saj si nista mogla privoščiti, da bi izgubila posel. Juan je zbolel, vendar ni želel nehati delati. Nekega dne je na poti na tržnico umrl. Ana ni bila okužena in se je morala po njegovi smrti osamiti. Sosedje in drugi člani skupnosti so se ji bali približati ter so prenehali kupovati od nje. Ana se spoprijema z izgubo moža, občutkom osamitve in finančnimi težavami.



Pet ključnih načel za spodbujanje psihosocialnega dobrega počutja

Ljudje, ki se soočajo z nesrečo, tragedijo ali izgubo, doživljajo precejšnje spremembe pri spoprijemanju s težavami. Posamezni in kolektivni varovalni dejavniki lahko oslabijo, mehanizmi, ki običajno dobro delujejo, pa morda niso kos nalogi. Toda psihosocialno dobro počutje prizadetih oseb je mogoče okrepiti in zavarovati, če se zagotovi spodbujanje naslednjih »petih ključnih načel«: (1) občutek varnosti, (2) pomiritev, (3) samoučinkovitost in učinkovitost skupnosti, (4) socialna povezanost in (5) upanje. Številni psihosocialni posegi in raziskave v preteklih letih so poudarili pomen teh načel kot ključnih varovalnih dejavnikov.

Trenutna kriza zaradi covid-19 zaradi svoje narave predstavlja izziv za ta načela na svetovni ravni. Doživetje kolektivne izgube, ki jo je povzročila ta kriza, lahko vpliva na dobro počutje posameznika in skupnosti zaradi temeljnih izgub, kot so:

- **izguba občutka varnosti** – varnost in občutek varnosti ljudi ogroža resnična ali domnevna grožnja, ki jo virus predstavlja za zdravje in življenje ljudi;
- **izguba mirnosti** – občutki strahu, tesnobe in žalosti zaradi stiske in negotovosti, ki lahko povzročijo vznemirjenost in nemir;
- **izguba samoučinkovitosti in učinkovitosti skupnosti** – pomanjkanje nadzora, povezano s to krizo, lahko povzroči občutek nemoči, ta pa lahko zmanjša občutek samoučinkovitosti in privede do občutnega pomanjkanja učinkovitosti skupnosti, ko so družbe in sistemi posebej preobremenjeni;
- **izguba povezanosti** – običajni ukrepi za zajezitev širjenja virusa, kot so karantena, omejitve gibanja in fizična distanca, zelo omejujejo zmožnost ljudi, da se povežejo z drugimi in imajo dostop do svojih običajnih mehanizmov socialne podpore;
- **izguba upanja** – občutek upanja je lahko precej ogrožen zaradi postopno naraščajočega obsega krize in nepredvidljivosti v smislu, kdaj se bo povrnil občutek normalnosti.

Psihosocialno dobro počutje

Psihosocialno dobro počutje opisuje pozitivno stanje, ko je posameznik uspešen. Nanj vpliva medsebojno delovanje tako psihosocialnih kot socialnih dejavnikov. Psihosocialno dobro počutje niha in se lahko okrepi tudi v najtežavnejših okoliščinah.

⁷

Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence (*Pet ključnih elementov takojšnje in srednjeročne intervencije v primeru množične travme: empirični dokazi*) (Hobfoll et al.).

Žalovanje

Žalovanje je naravni odziv na hude izgube, kot je izguba bližnjih oseb ali predmetov, ki veljajo za nujne za preživetje. To je boleč proces, ki prizadetim pomaga, da se sčasoma prilagodijo izgubi. Žalujoči se morajo običajno spoprijeti z novimi in preplavljajočimi čustvi, ki jih spremljajo nove življenjske okoliščine. Kot že omenjeno, je lahko izguba bližnje osebe najtežja in najbolj boleča izguba na splošno. Žalovanje zaradi smrti osebe, na katero smo bili tesno navezani, lahko povzroči globoko stisko.

Čustva, ki jih najpogosteje doživljamo ob žalovanju zaradi izgube bližnjega, so:

- šok,
- nezaupanje in/ali zanikanje,
- otopelost,
- izjemna žalost in obup,
- hrepenenje,
- jeza,
- resignacija in/ali sprejemanje.

Kako in kdaj se izražajo ta čustva, je odvisno od različnih dejavnikov. Mednje spadajo značaj posameznika in viri, ki jih ima, družinske in kulturne vrednote, okoliščine, v katerih nastopi smrt bližnjega, ter dostopnost podpornih mehanizmov.

Žalovanje ne poteka stopnjevalno v smislu, da oseba po hudi izgubi sčasoma enakomerno okreva. To je proces, ki traja. V tem procesu se naučimo, kako sprejeti izgubo; kako se spoprijeti z negativnimi čustvi; kako se soočiti s spremembami, ki jih prinaša izguba; in kako živeti naprej.

Model dvojnega procesa spoprijemanja

Model dvojnega procesa spoprijemanja nudi uporabno razlago, kako deluje proces žalovanja. Glede na ta model žalovanje vključuje dva čustvena procesa – proces, osredotočen na izgubo, in proces, osredotočen na vzpostavitev nadaljnjega življenja.

V *procesu, osredotočenem na izgubo*, izražamo žalost z močnimi čustvi, povezanimi z žalovanjem. Ko začnemo dojemati resničnost izgube in se soočimo z lastnimi čustvi, se srečamo s *stresorji, vezanimi na izgubo*. Ti stresorji so misli, čustva, dejanja in spomini, zaradi katerih čutimo žalost ter se osredotočamo na izgubo. To so na primer gledanje starih fotografij, obujanje določenih spominov ali celo znan vonj, ki nas spomni na bližnjo osebo. Zbudijo močna čustva, kot so žalost, jeza in osamljenost. Ta proces nam pomaga, da se soočimo z izgubo in sprejmemo realnost izgube.

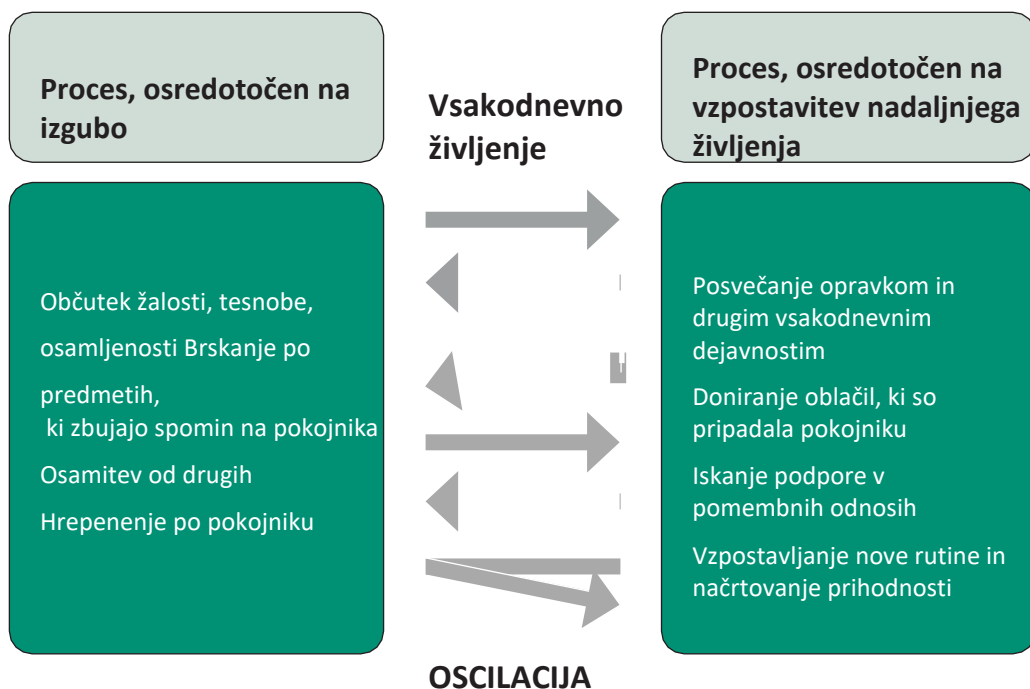
Proces, *osredotočen na vzpostavitev nadaljnjega življenja*, omogoča, da se privadimo na razne posledice, ki jih lahko ima izguba za naše življenje, ter se naučimo svoje nove vloge in odgovornosti. Različni odzivi so lahko del spopadanja z nalogami za vzpostavitev nadaljnjega življenja. Segajo lahko od tesnobe in strahu, da ne bomo prenesli praznine, ki je ostala za bližnjo osebo, do občutka olajšanja in ponosa, da smo naredili pogumen korak in se sami lotili dejavnosti,

ki smo jih nekoč izvajali skupaj z osebo, za katero žalujemo. *Odzivi, osredotočeni na vzpostavitev nadaljnega življenja*, so lahko različni – od praktičnih opravil, kot sta kuhanje in čiščenje doma, do pomembnejših prilagoditev, kot je sprejemanje spremembe identitete iz zakonca v vdovca ali vdovo.

Posvečanje vsakodnevni opravilom lahko povzroči začasno olajšanje od čustvenega bremena ob izgubi bližnje osebe.

Včasih se bo žalujoči soočil s svojo izgubo. V drugih primerih se bo izogibal spominom, se zamotil ali iskal olajšanje tako, da se bo osredotočil na druga področja svojega življenja. Model dvojnega procesa spoprijemanja ne poteka ves čas naravnost naprej – gre za nenehno gibanje nazaj in naprej (ki mu rečemo *oscilacija*) med stanjem, ko je oseba v vsakodnevni življenju osredotočena na izgubo, in stanjem, ko je osredotočena na vzpostavitev nadaljnega življenja.

Pomembno je, da žalujoči najdejo ravnovesje med soočanjem s skrajnimi čustvi, ki so naravni odziv na izgubo, in tem, da si dovolijo poiskati podporo in spremeniti življenje, kot je potrebno. Osredotočanje samo na bolečino ob izgubi lahko vodi v izčrpanost in zapleten proces žalovanja. Če si žalujoči dovoli živeti naprej in se postopno privaja na odsotnost bližnje osebe, lahko zbere potrebno moč in vire, da se spoprime z izgubo v lastnem tempu in času.



Dejavniki tveganja, ki lahko privedejo do zapletenega žalovanja

V prvih nekaj mesecih po izgubi so odzivi, povezani z zapletenim žalovanjem, enaki kot pri »običajnem« žalovanju. Toda medtem ko se »običajni« odzivi postopoma spreminjajo in sčasoma bledijo, se odzivi, povezani z zapletenim žalovanjem, nadaljujejo ali poslabšujejo. Zapleteno žalovanje lahko žal privede do nenehnega globokega žalovanja, ki lahko preprečuje okrevanje žalujočemu.

Obstaja vrsta dejavnikov, ki lahko povečajo tveganje za razvoj zapletenega žalovanja. Mednje spadajo:

- nenadna, nepričakovana ali nasilna smrt bližnje osebe, na primer v primeru nesreče, umora ali samomora;
- truplo bližnje osebe ni nikoli najdeno, na primer v primeru izginotja;
- smrt otroka, ki posledično poruši naravni red življenjskega cikla;
- družbena osamitev ali izguba podpornega sistema ali prijateljev;
- nepredelana žalost v preteklosti;
- dvoumni občutki o izgubi;
- drugi pomembni stresorji v življenju, kot na primer velika finančna stiska;
- tradicionalni obredi pokopa in žalovanja niso na voljo;
- številne različne vrste izgube nastopijo istočasno.

Krivda preživelega

Krivda preživelega se pogosto razvije, ko nekdo preživi krizni dogodek – zlasti nenadno izgubo – in se sprašuje, zakaj je preživel, medtem ko so drugi umrli. Lahko je povezana tudi z občutkom preživelega, da bi moral storiti več za preprečitev tragedije. Spomini na izgubo najbližjih lahko prevladujejo v mislih preživelih. To se lahko pojavi tudi, če niso bili dejansko navzoči ob smrti, temveč podoživljajo trenutek, ko so izvedeli za smrt.

Smrt bližnjega lahko sama po sebi povzroči nadaljnje izgube. Na primer, če je bil pokojnik glavni hranitelj gospodinjstva, lahko preživeli člani gospodinjstva doživijo izgubo prihodka, premoženja in socialnega statusa, to pa lahko privede tudi do zapletenega žalovanja.

Kulturni dejavniki, ki vplivajo na žalovanje

Kot že omenjeno, dejavniki posameznika in družbeni dejavniki vplivajo na način izražanja žalosti v našem življenju. Na to, kako se soočimo s smrtjo in se z njo spoprimemo, v veliki meri vpliva tudi kultura, ki ji pripadamo. Kultura zajema socialno vedenje, norme, prepričanja in navade, povezane z različnimi družbami in skupnostmi. Različne kulture na različne načine izražajo žalost, spoštovanje do mrtvih in žalovanje za pokojniki.

Obredi pokopa in žalovanja pomagajo ljudem žalovati. Označujejo točko, ko kaos, ki ga povzroči smrt bližnjih, preide na stopnjo, kjer je izgubo mogoče sprejeti in žalovati. Obredi imajo verski ali duhovni pomen ter so žalujočim v tolažbo. Med obredi in tradicionalnimi slovesnostmi lahko družina, prijatelji in drugi člani skupnosti delijo skupno izgubo. To so ključni trenutki, v katerih žalujoči čutijo podporo, medtem ko drugi priznavajo njihovo bolečino.

Proces žalovanja je lahko zapleten, če tradicionalnih obredov, ki podpirajo žalovanje, ni mogoče izvesti kot običajno.

Žalovanje med pandemijo covid-19

Covid-19 pomeni resno grožnjo za človeško zdravje in včasih povzroči smrt. V večini držav, kjer je bolezen izbruhnila, so poročali o smrtnih žrtvah. Število slednjih je različno, toda na neki točki naj bi po ocenah predstavljalo do 15 % okuženih. Od izbruha pandemije je po vsem svetu zaradi covid-19 umrlo več sto tisoč ljudi.

Množična in globalna izguba človeških življenj je ena najkritičnejših posledic te pandemije. Ker je bolezen zelo nalezljiva in se hitro širi, so vlade po vsem svetu sprejele stroge ukrepe za zajezitev virusa.

Zato tistih, ki se zdravijo v bolnišnicah ali na intenzivni negi zaradi zapletov, povezanih z virusom, ne smejo obiskovati njihovi svojci. V nekaterih državah so lahko pacienti v kritičnem stanju v umetni komi na ventilatorjih, kar naj bi povečalo njihove možnosti preživetja. Zaradi tega se sorodniki zelo pogosto ne morejo posloviti od njih.

Tudi tradicionalni obredi pokopa in žalovanja, ki se med državami razlikujejo, so zelo ovirani. V nekaterih primerih truplo položijo v zaprto krsto, še preden lahko družina vidi pokojnika in se mu še zadnjič pokloni v skladu z njihovo tradicijo. Na pogrebu je lahko prisotna samo peščica bližnjih sorodnikov, obredi pa so krajši kot običajno. V nekaterih kulturah so zbiranja in drugi obredi žalovanja prepovedani ali strogo omejeni na nekaj udeležencev. To velja tudi za primer, ko nekdo umre zaradi razloga, ki ni povezan s covidom-19. Socialna podpora, ki se običajno zagotavlja v teh situacijah, je omejena tudi zaradi omejitvenih ukrepov in karantene.

Zaradi teh posebnih okoliščin je proces žalovanja tistih, ki so izgubili bližnjo osebo, običajno otežen. To lahko privede do nekaterih naslednjih odzivov:

- **šok** – včasih je povezan z nepričakovano smrtjo, še posebej, če svojci niso zgodaj obveščeni o diagnozi ali če umrla oseba ni spadala v ranljivo skupino;
- **občutek krivde** – ker nismo mogli storiti ničesar, da bi bolje zaščitili ljubljeno osebo, v nekaterih primerih pa zato, ker smo prenesli virus na umrlo osebo;
- **jeza** – usmerjena proti virusu, zdravstvenim delavcem, ker »niso storili dovolj«, da bi rešili ljubljeno osebo, ali proti oblastem, ker niso dovolj zgodaj uvedle učinkovitih varnostnih ukrepov;
- **žalost** – zaradi nenadne ali nepričakovane izgube ljubljene osebe, ker je ljubljena oseba umrla sama, nezavestna ali v bolečinah in ker se nismo mogli posloviti;
- **osamljenost** – ker bolečine ne moremo deliti z drugimi kot običajno in ker nam ne moreta biti v uteho fizična bližina in tolažba, ki smo ju običajno deležni v takih okoliščinah;
- **strah** – da bi se lahko drugi bližnji, ki so bili v stiku z umrlo osebo, okužili in prav tako umrli;
- **nemoč** – ker ne moremo nadzorovati lastnega življenja in ker se ne moremo pokloniti umrlim;
- **huda stiska** – povezana z več izgubami hkrati, medtem ko žalujemo za ljubljeno osebo.

V tej krizi se lahko razvije tudi občutek *kolektivne žalosti*, saj se vsi spopadamo s kolektivno izgubo sveta, kot smo ga poznali. Ne žalujemo samo za tisoči življenj, temveč objokujemo tudi kolektivno izgubo normalnosti.

Zapleteno žalovanje: slovesnost v spomin na genocid v Ruandi med pandemijo

V Ruandi se 7. aprila vsako leto začne vrsta spominskih dogodkov, na katerih se lahko prebivalci zberejo v spomin na genocid leta 1994, v katerem je bilo v 100 dneh ubitih skoraj milijon ljudi. Na spominski slovesnosti ljudje kolektivno žalujejo in mnogi se zelo čustveno

spominjajo te ogromne tragične izgube. Številni lahko v teh kolektivnem žalnih spominskih slovesnostih najdejo tudi tolažbo. Po izbruhu koronavirusa načrtovane spominske slovesnosti ni bilo mogoče izvesti zaradi strogih omejitvenih ukrepov. Vlada je pripravila nadomestne dogodke, ki jih je bilo mogoče spremljati po radiu in televiziji.

Toda sprememba običajnih okoliščin, ko se ljudje zberejo, da bi izrazili žalost in drug drugemu ponudili podporo, pa tudi stresne razmere, povezane s trenutno krizo covid-19, so vplivale na prebivalstvo. Telefonska linija za pomoč oddelka za duševno zdravje Ministrstva za zdravje, ki je na voljo vsako leto v času spominske slovesnosti, je zaradi večjega števila klicev povečala število operaterjev in delovnih ur. Telefonska številka zdaj deluje 24 ur na dan in 7 dni v tednu.

Vidiki izgube in žalovanja pri ranljivih skupinah

V državah, kjer so razglasili izbruh covid-19, je bila tako ali drugače prizadeta večina ljudi. Nekatere skupine prebivalstva so bile opredeljene kot posebej ranljive. Dosedanji dokazi kažejo, da sta dve skupini ljudi bolj izpostavljeni hudi obliki bolezni covid-19, kar bi lahko povečalo tveganje smrti. V eni skupini so starejši ljudje, v večini držav starejši od 65 let, v drugi pa ljudje z že obstoječimi zdravstvenimi težavami, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, kronične bolezni dihal, rak in druga obolenja, ki vplivajo na imunski sistem.

Med krizo so ugotovili, da so tudi nekatere druge skupine prebivalstva ranljivejše. Mednje spadajo:

- otroci in mladostniki,
- ljudje z duševnimi in telesnimi motnjami,
- zaporniki in osebe v centrih za pridržanje,
- reševalno osebje in zdravstveni delavci,
- pripadniki različnih etničnih manjšin in domorodno prebivalstvo,
- ljudje, ki živijo v negotovih razmerah, vključno z ljudmi na poti.

Ključno je, da se opredelijo skupine z velikim tveganjem in da se jim ponudi ustrezna podpora glede na njihove posebne potrebe.

Čeprav se lahko v tem času vse ogrožene skupine spopadajo z različnimi izgubami in žalostjo, je mogoče izpostaviti nekatere vidike glede posebnih procesov žalovanja, ki so navedeni spodaj.

Otroci in mladostniki

Kriza ima od samega začetka mnoge različne vplive na otroke in mladostnike, ki so odvisni od okolja, v katerem živijo. Vsi ukrepi, sprejeti po svetu za zajezitev širitve virusa, kot so zaprtje šol, parkov in igrišč, samoizolacija, omejitve gibanja in fizično distanciranje, so neposredno vplivali na dobro počutje otrok in mladostnikov.

Posledično je bila ta skupina izpostavljena večkratnim izgubam. Morda so izgubili dnevno rutino, saj med drugim niso mogli obiskovati šole. Morda se niso mogli prosto gibati v svoji soseščini in se igrati s prijatelji. Morda že dolgo niso bili z drugimi člani svoje družine ali pomembnimi ljudmi. Nekaterim otrokom in mladostnikom je v sedanjih okoliščinah morda grozilo tudi nasilje.

Mnoge otroke in mladostnike je morda prizadela smrt ljubljenih oseb. Za to skupino je to izjemna izguba, ki lahko povzroči hudo stisko. Njihovi procesi žalovanja in odzivi se bodo močno razlikovali, odvisno od vrste navezanosti na umrlo osebo, starosti, preteklih življenjskih izkušenj ter drugih dejavnikov posameznikov in kulturnih dejavnikov. Če se pojavi odmik od strukture dneva in vsakodnevne rutine, se lahko otrok težje spoprijema s takšno izgubo. V teh okoliščinah je bistvenega pomena,

da starši, sorodniki ali skrbniki, ki jim otrok zaupa in jih dobro pozna, za otroka ljubeče in dosledno skrbijo. Zelo pomembno je, da se jim jasno, pošteno in njihovi starosti primerno pojasni smrt ljubljene osebe, da lahko sprejmejo resničnost izgube in se z njo spoprimejo pozitivno.

Spominska škatla in spominska knjiga: podpora otroku pri žalovanju

Mnoga nacionalna društva Rdečega križa in Rdečega polmeseca so v preteklosti ponudila podporo otrokom pri premagovanju žalosti po smrti ljubljenih oseb. Tako je bilo po pandemiji aidsa, ki ga povzroča virus HIV, in drugih večjih kriznih razmerah, kot so naravne nesreče in vojne. Podporni programi prizadetim otrokom pomagajo ustvariti *spominsko škatlo*, v katero shranijo fotografije ali manjše predmete, ki jih spominjajo na umrlo osebo. Lahko izdelajo tudi *spominsko knjigo*, v katero lahko pišejo zgodbe, v njej hranijo fotografije in rišejo srečne čase, ki se jih spominjajo z ljubljeno osebo. To otrokom pomaga izraziti občutke, povezane z njihovo izgubo, in jim je v tolažbo.



Drugi odrasli

Trenutni podatki iz različnih držav kažejo, da je pri starejših ljudeh nevarnost za hudo obliko bolezni covid-19 večja kot pri drugih skupinah prebivalstva. Tveganje za hudo obliko bolezni s starostjo postopoma narašča. Stopnje smrtnosti, o katerih poročajo po vsem svetu, kažejo znatno povečanje umrljivosti po 65. letu, medtem ko je največ smrtnih žrtev zabeleženih po 75. letu. Velik odstotek starejših umre v domovih za ostarele.

Izguba zdravja in občutka varnosti v tej krizi je močno prizadela starejše ljudi, ki so še posebej ogroženi. Osamitev in omejitveni ukrepi so lahko v nekaterih državah strožji za to starostno skupino kot za preostale prebivalce, zato starejši ljudje preživljajo hudo izgubo svobode gibanja in so manj neodvisni, s čimer se je lahko zelo težko spoprijeti. Zaradi izgube tesnega stika s sorodniki, prijatelji in drugimi pomembnimi ljudmi v svojem življenju lahko imajo večji občutek osamitve in stiske. Morebitna izguba partnerja, sorodnikov in/ali znancev, ki prav tako spadajo v ogroženo starostno skupino, lahko pri starejših poveča občuteno ranljivost in strah pred smrtjo. Ker so njihovi podporni sistemi krhki in se počutijo manj samoučinkovite, se lahko pojavijo procesi zapletenega žalovanja.

Zelo pomembno je, da podporni sistemi izpred krize ostanejo trdni, zlasti če starejše osebe preživljajo hudo osamitev in žalost. Lahko se vzpostavijo tudi drugi načini varnega zagotavljanja podpore in tolažbe starejšim osebam, ki živijo same in imajo omejene tesne stike s sorodniki v času žalovanja. Če je mogoče, se jim lahko zagotovijo pametni telefoni, tablični računalniki in druge digitalne naprave za dostop do oddaljene podpore. To je lahko težavno, saj nekatere starejše osebe niso večje uporabice tehnologije, vendar je lahko ta zelo učinkovita, če je na voljo podpora pri uporabi teh naprav.

Posebno pozornost je treba nameniti tudi svojcem, ki doma skrbijo za starejše ljudi, ne glede na to, ali ti umirajo zaradi covid-19 ali drugih zdravstvenih zapletov. V teh težkih časih so negovalcem na voljo posebna navodila za nego umirajočih na domu.

Podpora domov za ostarele med krizo zaradi covid-19

Kot v več drugih državah je tudi v Franciji velik odstotek starejših ljudi, ki so umrli zaradi zapletov pri covidu-19, umrlo v domovih za ostarele. Rdeči križ Francije v okviru operacije odzivanja v izrednih razmerah zagotavlja tem institucijam po vsej državi posebno podporo. Prostovoljci Rdečega križa Francije oskrbovancem domov zagotavljajo komunikacijsko tehnologijo za lažje ohranjanje stikov z bližnjimi, s čimer si prizadevajo omiliti večjo osamitev starejših oseb, ki v času krize živijo v domovih za ostarele. Program podpira tudi prostovoljce in negovalno osebje, ki dela v teh ustanovah, in sicer s posebnimi izobraževanji, ki med drugim zagotavljajo orodja za spoprijemanje z žalovanjem. Prek telefonske linije Rdečega križa Francije, ki je odprta sedem dni v tednu, je stanovalcem in osebju domov za ostarele na voljo psihosocialna podpora.





Ljudje na poti

Migranti, notranje razseljene osebe in begunci se pogosto srečujejo s situacijami, v katerih je njihovo spopadanje s težavami znatno oteženo. Pogosto doživijo izgubo na različnih področjih svojega življenja. Izguba doma ali domovine, izguba statusa, družbenega okolja in družbene identitete lahko močno vplivajo na dobro počutje ljudi na poti. Izkušnja ob prisilnem odhodu od doma ali iz domače države je izjemno žalostna in v nekaterih primerih lahko povzroči *izgubo kulture*.

V trenutni krizi lahko takšne negotove življenjske razmere postanejo še bolj negotove, kar povzroči nadaljnje zaplete pri izkušnji izgube in žalovanja. Izgube lahko vključujejo izgubo svobode za ljudi, ki so zaradi omejitvenih ukrepov zaprti v centrih za pridržanje; izgubo dohodka za ljudi, ki že tako težko shajajo v novih državah gostiteljicah; izgubo upanja za ljudi, ki se morajo vrniti tja, od koder so prišli, da bi preživel. Večji strah pred smrtjo, pred smrtjo zdoma in izgubo bližnjih, ki so na poti skupaj z njimi ali so ostali v izvorni državi, lahko pri teh osebah seveda privede do močnih stresnih odzivov. V teh okoliščinah se je še posebej težko spoprijeti s smrtjo ljubljene osebe, ki lahko povzroči zapleteno žalovanje.

Podpora tej ogroženi populaciji mora upoštevati njihove posebne ranljivosti in potrebe ter jim vedno zagotavljati zaščito in osnovne pravice.

Izguba kulture

Izguba kulture je izkušnja osebe ali skupine, ki je prisiljena zapustiti svoj dom, ter je posledica izgube družbenih struktur, kulturnih vrednot in samoidentitete. Prizadeti lahko še naprej živijo v preteklosti, imajo občutke krivde, ker so opustili kulturo ali zapustili domovino, občutijo bolečino, ko spomini na preteklost začnejo bledeti, hkrati pa jim podobe preteklosti, vključno s travmatičnimi prizori, nenehno vdirajo v vsakdanje življenje, hrepenijo po izpolnitvi obveznosti do mrtvih ter trpijo zaradi tesnobe, morbidnih misli in jeze, ki ogrožajo njihovo sposobnost, da bi nadaljevali vsakdanje življenje. Sama po sebi ni bolezen, temveč razumljiv odziv na katastrofalno izgubo družbene strukture in kulture.

Podpora ljudem na poti

V zadnjih letih je Venezuelo zapustilo približno pet milijonov ljudi zaradi političnih pretresov, družbeno-gospodarske nestabilnosti in še vedno trajajoče humanitarne krize, ki je sprožila najobsežnejše razseljevanje prek meja v novejši zgodovini Latinske Amerike. Od 2,2 milijona Venezuelcev na poti jih je velika večina ostala v regiji. Tisoči so peš prečkali različne južnoameriške države, nekateri ne vedoč, kaj je njihov končni cilj. Številni venezuelski migranti in begunci živijo v negotovih razmerah v državah gostiteljicah. Omejitveni ukrepi med krizo zaradi covid-19 so povečali negotovost in mnogi ne morejo več delati za dnevno plačilo, nekateri pa si ne morejo več privoščiti stanovanja. Po izbruhu virusa v regiji se tisoči Venezuelcev vračajo domov in prosijo za zaščito. Rdeči križ Venezuele že od začetka notranje krize v državi podpira Venezuelce na poti. Pri usposabljanju se prostovoljci učijo o izgubi kulture, da lahko bolje podpirajo Venezuelce na poti. Ta izkušnja je nacionalnemu društvu pomagala tudi, da je svojo trenutno podporo prilagodilo tistim, ki v domači ali oddaljeni državi žalujejo zaradi izgube bližnjih zaradi covid-19.

Zdravstveni delavci

Zdravstveni delavci so v prvi bojni liniji pandemije. Izpostavljeni so velikemu tveganju za okužbo in pogosto nimajo ustrezne osebne varovalne opreme. Poleg tega so pod hudim stresom in izčrpani. V nekaterih okoliščinah so zdravstveni delavci stigmatizirani in tarča nasilnih dejanj. Mnogi so se okužili, nekateri pa so zaradi tega tudi umrli. V zdravstvenih sistemih, ki so še posebej preobremenjeni in kjer so zmogljivosti presežene, so se nekateri zdravstveni delavci znašli pred dilemo pri odločanju, kdo naj prejme zdravljenje in dostop do ventilatorja ali na primer posteljo na oddelku za intenzivno nego. Skupaj z velikim številom umrlih lahko ta posebna situacija pri zdravstvenem delavcu povzroči občutek krivde, ker ni mogel rešiti več pacientov.

Zaradi strogih ukrepov za preprečevanje in obvladovanje okužb v zdravstvenih ustanovah, ki svojcem preprečujejo obisk pacientov v kritičnem stanju, so zdravstveni delavci pogosto edine osebe, ki so prisotne ob smrti pacienta s covidom-19. Stanje je lahko izjemno težko, če skrbijo za več kritično bolnih pacientov hkrati, zlasti če niso ustrezno usposobljeni za paliativno oskrbo. V teh razmerah se lahko zgodi, da morajo

zdravstveni delavci govoriti z družinami pacientov, posredovati poslovilna sporočila umirajočim in sporočati družinam, da so njihovi najbližji umrli, hkrati pa se trudijo spoprijemati z lastnimi čustvi.

Ni dvoma, da so zdravstveni delavci izpostavljeni veliki izgubi in žalosti. Zagotoviti jim je treba posebno podporo, predvsem kadar omenjajo, da so fizično in duševno izčrpani.

Podpora družinam in zdravstvenim delavcem

Rdeči križ Japonske upravlja 91 bolnišnic na Japonskem. Ko so se potrjeni primeri covid-19 razširili po celotni Japonski, so številne bolnišnice sprejele paciente s covidom-19.

Neki direktor je bil po potrjeni okužbi s covidom-19 hospitaliziran. Njegova žena in hči sta se morali kot tesni kontaktni osebi za dva tedna samoizolirati. Čeprav je bil pacient v nezavesti, je bila vzpostavljena redna komunikacija prek tabličnega računalnika, da je žena lahko moža videla in mu govorila. Vsak dan so jo po telefonu obveščali o njegovem zdravstvenem stanju. Družina je bila za to izredno hvaležna. Žal so nekaj tednov pozneje ženi sporočili, da možu ni več pomoči, in povabili so jo, naj ga še zadnjič obiše. Ni se ga mogla dotakniti in videla ga je lahko le skozi prozorno plastično folijo, ki je prekrivala posteljo. Čeprav se mu ni mogla približati, je smela biti blizu njega v zadnjih trenutkih.

Za osebje v prvi bojni liniji so vzpostavili sprostitevno sobo, da bi zdravstvenim delavcem zagotovili čustveno varnost in zmanjšali kopičenje stresa. Soba se uporablja za odmore, po potrebi pa se osebje lahko pogovori s psihologom ali medicinsko sestro, usposobljeno za psihosocialno podporo. Za zdravstvene delavce, ki so delali s pacienti, ki so umrli zaradi covid-19, so bili organizirani sestanki, na katerih so imeli čas razmisliti o opravljanju svojih nalog z operativnega in čustvenega vidika. Soba je delavcem v prvi bojni liniji pomagala, da so ocenili svoje delo ter izrazili svojo stisko in nemoč. Namen sestankov je bil tudi povezati tiste, ki kažejo stresne odzive, z dodatno podporo.



Podpora tistim, ki se soočajo z izgubo in žalovanjem

Podpora tistim, ki se soočajo z izgubo bližnje osebe med pandemijo covid-19

Kot je pojasnjeno zgoraj, je izguba ljubljene osebe ena izmed najtežjih izkušenj, s katerimi se bomo srečali v življenju. Žalovanje je običajen proces, vendar ga lahko zapletejo različni izzivi, ki jih prinaša ta kriza. Ustrezna podpora na vsakem koraku procesa lahko pomaga žalujočim, da se bolje spoprimejo z bolečo izgubo.

Podpora tistim, katerih ljubljene osebe so okužene z virusom

Ljudje se morda najbolj bojimo, da bi zaradi virusa izgubili ljubljeno osebo ali življenje. Če izvemo, da se je ljubljena oseba okužila z virusom in zbolela, se lahko ta strah še precej poveča, še posebej, če ta oseba spada v opredeljeno ranljivo skupino. Po vsem svetu si je veliko ljudi opomoglo po kritičnem poteku bolezni, toda napredovale faze bolezni resnično ogrožajo življenje ljudi.

Nujno je zagotoviti podporo svojcem tistih, ki so na intenzivni negi, ali okuženih z virusom, ki so v domači oskrbi. Pravočasno zagotovljena prava podpora lahko pomaga svojcem, da se bolje spoprimejo s svojimi čustvi in se pripravijo na možnost izgube ljubljene osebe. Nikoli se ni preprosto pripraviti na takšno izgubo, zlasti kadar je nepričakovana in nastopi v kratkem času.

Toda če si priznamo, da obstaja možnost, da nekoga izgubimo, nam to lahko pomaga v procesu žalovanja, če oseba dejansko umre.

Pomembno je, da so družine redno obveščene o zdravstvenem stanju bližnje osebe in da se jim sporoči, ko je postavljena diagnoza, da bo pacient umrl.

Če je le mogoče v okviru ukrepov za preprečevanje in obvladovanje okužb, naj svojci dobijo priložnost, da se od ljubljene osebe osebno poslovijo ali pošljejo sporočila prek tistih, ki zagotavljajo paliativno oskrbo. Prisotnost v času smrti – bodisi fizična bodisi virtualna – je za nekatere ljudi lahko še posebej pomembna, da se začne proces žalovanja.

Bistveno je tudi, da se v tem ključnem času zagotovi podpora tistim, ki prenašajo sporočila in zagotavljajo podporo žalujočim. Zagotoviti je treba osnovno usposabljanje o tem, kako nekemu povedati, da je njegova bližnja oseba umrla, in podporo pri obvladovanju čustev, ki sledijo.

Varni in dostojni pokopi

Postopki ob koncu življenja in pogrebni obredi so bili precej ovirani med krizo zaradi covid-19. Zdravstveni predpisi o ravnanju s trupli po smrti se med državami razlikujejo. V večini primerov svojci ne morejo videti trupla,

ker je pokojnik upepeljen ali pokopan v zaprti krsti. V mnogih kulturah žalujočim pomaga, da prepoznajo in sprejmejo svojo izgubo, če vidijo pokojnika. Po nekaterih tradicionalnih obredih naj bi ožji sorodniki sodelovali pri pripravi trupla in s tem pokojniku izkazali spoštovanje. Vendar da bi omejili tveganje okužbe,

so ti obredi trenutno prepovedani. Te omejitve žal močno vplivajo na proces žalovanja tistih, ki so izgubili bližnjo osebo.

Bistveno je, da se družini po smrti zagotovijo jasne informacije o nadaljnjih korakih. To lahko vključuje informacije o tem, da bo pokojnika mogoče videti prek videa, fotografij ali v živo z varne razdalje, kadar je to mogoče in če to zahteva družina. Če je mogoče izbirati med upepelitvijo in pokopom, je to treba jasno navesti in odločitev prepustiti pokojnikovim svojcem.

Dejstvo, da je odločitev v njihovih rokah, lahko zmanjša negativen vpliv situacije na proces žalovanja. Če veljajo posebne prepovedi, je bistveno tudi, da se razlogi za te ukrepe pojasnijo prizadetim.

Pri pogrebnih je bistveno, da lahko sodelujejo sorodniki ter da se čim bolj upoštevajo in spoštujejo kulturni in verski obredi. Zelo pomembno je, da so žalujoči seznanjeni s posebnimi predpisi glede pogrebov, vključno z omejitvami, ki veljajo v tem času. Pogrebni obredi pomagajo tistim, ki so izgubili ljubljeno osebo, sprejeti dejstvo, da je oseba umrla, in si miselno predstavljati smrt. Tistim, ki se fizično ne smejo udeležiti pogreba, je treba ponuditi alternativne rešitve, da so lahko navzoči simbolično. Na primer, pogrebni obred se morda lahko fotografira ali vzpostavi oddaljena videopovezava v živo, prek katere lahko prisostvujejo ožji družinski člani.

Pogrebni obredi žalujočim omogočajo, da se še zadnjič poklonijo spominu in poslovijo od svojih najdražjih. Tisti, ki ne morejo biti navzoči pri pogrebu, imajo na voljo več načinov, da se poslovijo. Lahko na primer prosijo udeleženca pogreba, naj preda njihovo sporočilo, tako da prebere nekaj, kar so napisali. Lahko tudi pošljejo rože ali napravijo kakšno drugo simbolno gesto, ki bi jim lahko veliko pomenila.

Običajni postopki pa so se lahko spremenili tudi za ljudi, ki ravnajo s trupli in omogočajo pogrebne obrede. Tudi oni bodo med to krizo potrebovali posebno podporo.

Nasprotovanje družine in tvegano vedenje

Družine lahko kršijo omejitve, ki veljajo za pogrebne postopke zaradi covid-19, da bi se poklonile spominu na svoje najdražje na način, ki se jim zdi najprimernejši. To se lahko zgodi, ker ne verjamejo uradnim informacijam o virusu ali jim tako ali drugače ne zaupajo. To lahko ima zelo resne posledice, ki ogrožajo njihovo zdravje in življenje. Bistveno je, da lokalne oblasti, voditelji skupnosti, verski voditelji in drugi ustrezni akterji razširjajo sporočila za senzibilizacijo, ki pojasnjujejo potrebo po varnostnih ukrepih.

Alternativni obredi žalovanja

Obredi žalovanja pomagajo ljudem, da si priznajo in sprejmejo smrt ljubljene osebe. So pomemben vidik procesa žalovanja in se lahko razlikujejo glede na dejavnike posameznika ter socialne in kulturne dejavnike. Po upepelitvi ali pokopu lahko žalujoči v vsakodnevem življenju izvajajo druge obrede žalovanja več dni, mesecev ali let po smrti ljubljene osebe.



Učenje iz izbruha ebole

V severnem delu Liberije je skupnost Nyankolitahun močno prizadel virus ebole. Resnost okužbe je vplivala na običajne obrede pokopa in žalovanja, ki so se izvajali stotine let. Družine se niso smele približati truplom umrlih in izvajati običajnih tradicionalnih praks pokopa in žalovanja, kot so gledanje in kopanje pokojnika ter bedenje ob njem.

Žalujoče družine so morale najti nove načine žalovanja za svojimi najdražjimi. Po dogovoru s pogrebnimi ekipami in voditelji skupnosti so ožji sorodniki umrlih smeli stati približno petdeset metrov od groba, kjer so lahko molili, jokali in opazovali, ko so pokojnika položili v grob. To je bil žalosten in boleč trenutek, ki je prispeval tudi k okrevalju žalujočih.

Voditelji skupnosti, žalujoče družine, verski voditelji in prostovoljci Rdečega križa Liberije so aktivirali skupnost ter se dogovorili, da bodo v središču skupnosti postavili spominsko obeležje v spomin na življenje vseh tistih, ki so umrli zaradi ebole.

Družine so prispevale malo denarja, material in brezplačno delovno silo in postavili so spominski kamen, na katerem so vklesana imena umrlih. V njegovi bližini je cerkev, v kateri vsako leto potekajo molitve in obredi, člani skupnosti in sorodniki se ob kamnu zberejo, položijo venec, očistijo kamen in molijo, da bi okrevali in si opomogli po boleči izgubi svojih najdražjih.

V sedANJI krizi pa se je prekinilo tudi izvajanje nekaterih od teh tradicionalnih obredov. V mnogih kulturah se na primer organizira *bedenje* ob umrlem, bodisi takoj po smrti bodisi po pokopu ali upepelitvi. Na teh dogodkih se lahko družinski člani zberejo in delijo svojo žalost. Bedenje omogoča, da se tudi prijatelji in drugi člani skupnosti poklonijo umrlim ter izkažejo podporo žalujoči družini. Ta podpora priznava izgubo in žalost žalujočih ter ju s tem omili.

Zaradi omejitev, ki veljajo med pandemijo, so ta tradicionalna srečanja strogo prepovedana ali zelo omejena. V teh okoliščinah lahko žalujoče muči, ker se ne morejo javno pokloniti spominu na svoje najdražje. Lahko občutijo stisko,

ker ne morejo prejeti tolažbe od svoje skupnosti, kot bi jo sicer. Razmere lahko vplivajo tudi na ljudi, ki so izgubili ljubljeno osebo, ki ni umrla zaradi covid-19, saj omejitve običajno veljajo za vse.

Pomembno je, da ljudje, ki žalujejo, čutijo podporo bližnjih oseb in običajnih podpornih sistemov. Ohranjanje povezanosti v času tega kritičnega življenjskega dogodka je izziv glede na obstoječe omejitve. Člani skupnega gospodinjstva lahko najdejo načine za zagotavljanje psihološke tolažbe ali pa se virtualno sestanejo z drugimi, ki prav tako čutijo žalost, da bi si zagotovili podporo. Bistveno je, da posamezniki lahko najdejo načine, kako žalovati za pokojnimi, proslaviti svoje življenje in se posloviti, dokler niso zmožni postopoma iti naprej in svojega življenja prilagodili odsotnosti bližnjih.

Spodaj je navedenih nekaj možnosti, kako lahko posamezniki, družine ali skupnosti žalujejo. Te možnosti je mogoče prilagoditi zadevnemu kulturnemu okolju:

- izvajajte osebne ali skupne obrede doma (na primer: uredite spominski kotiček doma, nosite žalna oblačila itn.);
- napišite poslovilna pisma, ki jih lahko komu pokažete ali imate samo zase;
- ustvarite virtualne spomine v družbenih medijih ali na posebnih platformah;
- odložite pogrebne obrede, dokler se omejitve ne sprostijo;
- organizirajte spominske slovesnosti v skupnosti, ko se omejitve sprostijo;
- posadite drevo v spomin na umrlega;
- izdelajte spominsko škatlo ali spominski fotoalbum;
- izvajajte verske/duhovne obrede doma in jih načrtujte v verskih objektih pozneje, ko se bodo omejitve sprostile.



Slovo od ljubljenih

28-letna Claudia je najmlajša hči v petčlanski družini, družina pa je finančno odvisna od nje. Skrbelo jo je za zdravje svojih staršev, saj je vedela, da pripadata ranljivi skupini. Ko je neko popoldne prišla domov iz službe, so ji povedali, da ima oče vročino in čuti pritisk v prsih. Njegovo stanje se ni izboljšalo in bil je sprejet v bolnišnico.

Novica o očetovi smrti in pogreb sta se zgodila tako hitro, da se je vse zdelo neresnično. Zaradi varnostnih omejitev niso mogli izvesti obredov, ki so bistveni za vero njene družine. Claudia je začela opažati cmok v grlu, čutila je težo v prsih, ni mogla jokati in je imela pogoste nočne more. Nekaj dni po očetovi smrti se je odločila, da se bo obrnila na Rdeči križ Paragvaja, saj ni bila kos občutkom in se je počutila popolnoma izolirano.

Po psihološki prvi pomoči je ekipa za duševno zdravje Claudio redno spremljala ter ji pomagala postopoma prepoznati in sprejeti njena čustva in običajne reakcije, ki jih je doživljala zaradi izgube. Lahko je prepoznala svojo žalost, ker se ni mogla posloviti od očeta. Claudia je vedela, da ostali člani njene družine doživljajo enako, vendar o tem niso govorili. Ob podpori prostovoljke se je Claudia domislila obreda, ki bi ga lahko izvedla. Očetu je napisala poslovilno pismo in po nekaj dneh, ko je pismo lahko prebrala brez joka, je čutila, da je pripravljena, da se pogovori o svoji žalosti z materjo in organizira družinski obred v poklon očetu. V nedeljo zjutraj so se člani Claudijine družine zbrali na vrtu in drug za drugim prebrali poslovilna pisma, nato pa so jih zažgali in pepel zakopali na mestu, kjer naj bi pozneje posadili drevo gvajave, saj je bila gvajava najljubši sadež njenega očeta.

Claudia ohranja stik s službo za pomoč Rdečega križa prek aplikacije WhatsApp. Po krizi bi rada spoznala prostovoljko, ki jo je podpirala v težkih trenutkih in ji pomagala, ko nihče drug ni vedel, »kako se posloviti od nekoga, ki ga imaš rad, v času koronavirusa«.

Psihosocialna pomoč, ki upošteva vero

Psihosocialna pomoč, ki upošteva vero, se nanaša na to, kako vera vpliva na dobro počutje in podporne mehanizme v humanitarnih okoljih na ravni organizacij, skupnosti, družin in posameznikov. Duhovna skrb za posameznike, družine in skupnosti ter sodelovanje lokalnih verskih skupnosti in verskih voditeljev v času individualnega in kolektivnega žalovanja v kriznih razmerah sta pomembna dejavnika, ki ju je treba upoštevati. Ne glede na naravo ali versko pripadnost je lahko vera pomemben varovalni dejavnik za tiste, ki žalujejo zaradi izgube ljubljene osebe.

Praktična podpora za žalujoče družine

Kot smo že omenili, lahko izguba ljubljene osebe povzroči več kot le eno izgubo v gospodinjstvu, še posebej, če je umrla oseba prispevala levji delež v družinski proračun. Pri zagotavljanju podpore žalujočim je zato pomembno upoštevati tudi praktične in finančne potrebe tistih, ki preživijo to izgubo.

Sožalni paket

Med izbruhom ebole je Rdeči križ Gvineje razdelil sožalne pakete tistim, ki so zaradi virusa izgubili ljubljeno osebo. Paketi so vsebovali riž, sladkor, olje, milo in druge osnovne življenjske potrebščine. Prostovoljci, ki so zagotavljali psihosocialno podporo, so pakete predali žalujočim družinam, prisluhnili njihovim zgodbam in sočustvovali z njimi. Prepotrebna praktična podpora je bila tudi priložnost za vzpostavitev povezav s prizadeto družino in širšo skupnostjo.

Svetovanje lokalnim oblastem in sodelovanje z njimi

Včasih je treba oblastem svetovati, da bi bolje razumele pomen obveščanja in vključevanja družin kritično bolnih in umrlih zaradi zapletov covid-19 v različne faze postopka. S svetovanjem lokalnim oblastem in drugim ustreznim agencijam ter sodelovanjem z njimi se lahko olajša izvajanje varnih in dostojnih pokopov ter drugih spominskih obredov, kadar je to mogoče. To bi lahko bil tudi dober preventivni ukrep za preprečevanje težav z duševnim zdravjem pri prizadeti populaciji.

Duševno zdravje in psihosocialna podpora v središču odziva na covid-19

Leta 2019 je mednarodno gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca sprejelo politiko o duševnem zdravju in psihosocialnih potrebah kot prednostno nalogo v operacijah po vsem svetu. Vodilne organizacije so splošno priznale, da je treba podporo na področju duševnega zdravja in psihosocialno podporo prednostno vključiti v program preprečevanja in odzivanja v času sedanje krize.

Večina ljudi se lahko med pandemijo sooči z izkušnjo izgube in žalovanja sama ali z osnovno psihosocialno podporo, nekateri pa bodo potrebovali bolj osredotočeno psihosocialno podporo, psihološko podporo ali specializirano varstvo duševnega zdravja, da bodo premagali stisko.

Treba je obravnavati različne ravni potreb ter zagotoviti podporo glede na razpoložljive zmogljivosti in vire.

Osnovna psihosocialna podpora

Osnovna psihosocialna podpora zajema posebne dejavnosti psihosocialne podpore kot odziv na covid-19 in redno delo na ravni skupnosti. Prostovoljci lahko med zagotavljanjem psihosocialne podpore ali pri povezovanju s ključnimi akterji v skupnosti prepoznajo ljudi v stiski, med njimi tudi tiste, ki trpijo zaradi izgube in žalosti.

Osnovna psihosocialna podpora se okrepi z vključitvijo omenjenih »petih ključnih načel« v intervencije že na samem začetku krize ali v nekaj mesecih po dogodku. Ta načela veljajo za kolektivno in individualno podporo. Spodbujajo boljše čustveno in socialno delovanje po izpostavljenosti hudemu stresu ter zmanjšujejo tveganje za zaplete na področju duševnega zdravja med prizadetim prebivalstvom.

Pri odzivanju na covid-19 je prvo načelo – *občutek varnosti* – mogoče spodbujati z zagotavljanjem točnih informacij prek različnih platform, kot so družbeni mediji,

posebne spletne strani, radio, ali prek dejavnosti ozaveščanja. Osnovna psihosocialna podpora lahko pri takšnih dejavnostih pomaga zmanjšati strah lokalnih skupnosti in jih opolnomoči, da sprejmejo ustrezne varnostne ukrepe, s katerimi povečajo svoj *občutek varnosti*. To je še posebej pomembno v tem času, ko se mnogi bojijo, da so se okužili z virusom, in potrebujejo natančne informacije o dostopu do zdravstvene oskrbe.

Zmanjšanje strahu pred virusom lahko pomaga tudi pri povrnitvi *občutka mirnosti* – drugo ključno načelo za krepitev psihosocialnega dobrega počutja. Spodbujanje kolektivnih in individualnih dejavnosti, ki ljudem v stresnih razmerah pomagajo, da spet vzpostavijo *stanje mirnosti*, je ključno. Osnovne dejavnosti psihosocialne podpore vključujejo preproste dihalne vaje ter druge fizične oblike sprostitve in lajšanja stresa. Te dejavnosti se lahko izvajajo individualno ali v skupinah, če je to varno. Koristne so za dobro telesno in čustveno počutje ter krepijo moč za spopadanje s stisko.

V negotovih okoliščinah si ljudje povrnejo občutek nadzora, če spremljajo informacije in so mirni, kar jim lahko pomaga okrepiti tudi *občutek samoučinkovitosti*, ki je tretje načelo. Zagotavljanje osnovne psihosocialne podpore, ki ljudi spodbuja k ohranjanju ustaljene rutine ali vzpostavljanju novih navad, saj je pandemija spremenila njihov vsakdan, jim lahko pomaga, da se osredotočijo na to, kaj lahko vsak dan dosežejo. Prizadevanja za ohranitev zdravega ritma v vsakdanjem življenju lahko pozitivno vplivajo tudi na prehranjevanje, spanje in druge osnovne funkcije, ki so ključne za fizično in čustveno ravnovesje. Namesto da se osredotočamo na vidike prihodnosti, ki jih ne moremo nadzorovati, je pomembno, da korak za korakom poskušamo z danimi možnostmi storiti »drugo najboljšo stvar«. Ista načela veljajo na ravni skupnosti. Spodbujanje kolektivnih dejavnosti v skupnosti, ki krepijo ozaveščenost, solidarnost in skupne cilje, lahko med pandemijo poveča zelo potreben *občutek učinkovitosti skupnosti*.

V okviru četrtega načela – *povezanost* – je osnovna psihosocialna podpora osredotočena na dejavnosti, ki krepijo podporne sisteme in prek katerih so ti sistemi na voljo med pandemijo.

To je ključno za življenje vsakega posameznika in skupnosti, v kateri živijo. Vzpostavljanje *povezanosti* omogoča članom skupnosti, da se zanesejo drug na drugega, skupnosti pa postanejo odpornejše pri soočajo s stisko. Pripomore tudi k temu, da imajo posamezniki večji občutek podpore v času najtežjih izzivov.

Občutek povezanosti in pripadnosti skupini preprečuje, da bi se ljudje počutili osamljene, in lahko povrne *občutek upanja* – peto načelo – tudi takrat, ko se prihodnost zdi nepredvidljiva in včasih mračna. Osnovne dejavnosti psihosocialne podpore, v okviru katerih ljudje delijo pozitivne zgodbe o novih oblikah solidarnosti, ki uspešno delujejo sredi te krize, lahko ljudem povrnejo vero v ponovno vzpostavitev občutka normalnosti in uspeh v bližnji prihodnosti.

Psihološka prva pomoč

Psihološka prva pomoč (PPP) je najpogostejši način, s katerim nacionalna društva trenutno zagotavljajo osnovno psihosocialno podporo tistim, ki jih je prizadel covid-19, vključno s tistimi, ki se spoprijemajo z izgubo in žalostjo. PPP je mogoče zagotoviti na daljavo prek namenskih telefonskih linij in spletnih platform ter s pomočjo na kraju samem, kadar to omogočajo ukrepi za preprečevanje in obvladovanje širjenja okužb.

Nacionalna društva so se med pandemijo soočala z nekaterimi izzivi pri zagotavljanju PPP. Mednje spadajo:

- pomanjkljive izkušnje ali okvir za podporo na daljavo, saj je neposredna podpora na kraju samem najpogostejši okvir, v katerem prostovoljci Rdečega križa in Rdečega polmeseca zagotavljajo podporo v kriznih razmerah;

- težave pri prepoznavanju potreb pri zagotavljanju oddaljene podpore, saj je na daljavo težje prepoznati potrebe, ki izhajajo iz okolja, in neverbalne znake, ki so pomembni viri informacij;
- težave pri vzpostavljanju sistemov za nadzor in vzajemno podporo na daljavo; ko veljajo omejitveni ukrepi, so ekipe prostovoljcev razpršene in dostop do neposrednega nadzora, skupinske podpore in vzajemnega učenja je otežen;
- pomanjkanje usposabljanja ter spretnosti in veščin za zagotavljanje podpore pri žalovanju, saj usposabljanje na področju PPP ne vključuje vedno podrobnih informacij o tem, kako zagotoviti podporo tistim, ki so izgubili ljubljeno osebo.

Čeprav glavna načela delovanja PPP – *poglej, prisluhni in poveži* – veljajo tudi za podporo žalujočim, so za zagotavljanje PPP tistim, ki so izgubili ljubljeno osebo, značilni naslednji vidiki:

- izražanje zaskrbljenosti in razumevanja, npr. izrečemo sožalje ob izgubi;
- pazljivo prisluhnemo žalujoči osebi ter sprejmemo njene občutke in odzive, kakršni koli že so;
- osebi namenimo vso pozornost, tudi če se podpora zagotavlja na daljavo;
- spodbujamo osebo, naj ne bo ves čas v samoizolaciji, temveč naj poskuša biti z najbližjimi v njihovem gospodinjstvu ali na daljavo ohraniti stik z drugimi člani svoje družine in drugimi podpornimi sistemi;
- prepričujemo osebo, naj se umakne od bolečih čustev, na primer predlagamo dejavnosti za občasen umik, in jo spodbujamo, naj se ne osredotoča ves čas na svoja čustva;
- pomagamo osebi prepoznati resničnost situacije in jo spodbujamo z besedami, da bo prihodnost še prinesla srečne trenutke in dni, tudi če je v času žalovanja to težko verjeti;
- ponudimo podporo žalujoči osebi ob obletnicah in spominskih dneh, saj lahko ti sprožijo bolečino, povezano z izgubo.

Pomembno je tudi upoštevati, da:

- je pomembno, da žalujočo osebo pomirimo, češ da so njena čustva normalna;
- žalujoči osebi ni pametno govoriti, kaj naj bi čutila ali počela;
- ne obstaja pravi način žalovanja;
- žalovanje ne poteka po urniku;
- kot nekdo, ki zagotavlja pomoč, ne smemo soditi ali jemati odzivov ob žalovanju osebno, saj so pri žalovanju prisotna močna čustva in skrajna vedenja, ki so za osebo, ki ponudi pomoč, lahko težko razumljiva;
- ne pritiskamo na žalujočega, naj gre naprej, in ne vzbujamo mu občutka, da predolgo žaluje; to lahko dejansko upočasni žalovanje;
- obletnice in spominske slovesnosti lahko sprožijo bolečino, povezano z izgubo, še leta pozneje.

Celovit program žalovanja po izgubi

Ameriški Rdeči križ je ustvaril spletno mesto *Virtual Family Assistance Center (Virtualno središče za družinsko pomoč)*, kjer se lahko tisti, ki so zaradi covid-19 izgubili bližnje, obrnejo na Rdeči križ, na primer za podporo in tolažbo. Rdeči križ nudi tudi možnost takojšnje podpore na daljavo, če nekdo razmišlja o samomoru. Na zgornjem spletnem mestu so na voljo tudi drugi viri kot oddaljena podpora žalujočim prek telefonskih linij, nacionalni viri za svetovanje o žalovanju in verska podpora ter praktične informacije o pravnih in finančnih posledicah izgub, povezanih s covidom-19.

Osredotočena psihosocialna podpora

Osredotočena psihosocialna podpora vključuje spodbujanje pozitivnega duševnega zdravja in psihosocialnega dobrega počutja ter preventivne dejavnosti s posebnim poudarkom na ogroženih skupinah, družinah in posameznikih. Osredotočeno psihosocialno podporo lahko zagotavlja usposobljeno in nadzorovano osebje Rdečega križa in Rdečega polmeseca, prostovoljci in usposobljeni člani skupnosti.

Če posamezniki, ki so prejeli podporo prek PPP ali so bili prepoznani prek drugih kanalov, izrazijo potrebo po nadaljnji podpori, jih je mogoče napotiti v podpirne skupine, ki so bile ustanovljene posebej za žalujoče. Nekatera nacionalna društva imajo sredstva in tehnično zmogljivost za organiziranje skupin, ki zagotavljajo osredotočeno psihosocialno podporo žalujočim. Nekatere od teh skupin uporabljajo pristope, ki temeljijo na preteklih izkušnjah, kot sta podpora družinam oseb, ki so storile samomor, in podpora družinam, ki so v epidemiji ebole izgubile svoje ljubljene.

Podpirne skupine v skupnosti

Rdeči križ Gvineje je organiziral podpirne skupine znotraj skupnosti za zagotavljanje podpore žalujočim družinam, ki so med izbruhom ebole izgubile sorodnike, in da bi preprečil njihovo izključitev zaradi stigme. K sodelovanju so bili povabljeni člani žalujočih družin in člani sosednjih skupnosti, ki jih bolezen ni prizadela. Dialog v skupinah so usmerjali prostovoljci za psihosocialno podporo, potekal pa je skladno z načeli zaupnosti, spoštovanja in medsebojne podpore. Ta srečanja so bila priložnost za krepitev vezi med člani skupnosti ter vzbujanje občutka vključenosti in podpore med žalujočimi.

Psihološka podpora in specializirano varstvo duševnega zdravja

Psihološka podpora vključuje dejavnosti preprečevanja in zdravljenja posameznikov in družin, ki se spopadajo z zapletenejšo psihološko stisko, ter oseb, pri katerih se lahko razvijejo težave z duševnim zdravjem.

Nekatere lahko žalost tako preplavlja, da se ne morejo spoprijeti z njo. Če izgube ne predelajo, morda ne bodo mogli živeti naprej. V teh okoliščinah je lahko oseba ujeta v globoki žalosti in ostane v resničnosti,

ki jo je delila z umrlo osebo. Če se v takem primeru stanje v šestih mesecih po smrti ljubljene osebe ne izboljša, je treba osebo napotiti na strokovno pomoč, saj lahko zaradi nepredelane žalosti nastopi depresija. Mogoči zapleti v procesu žalovanja so lahko tudi posledica predhodno obstoječih težav z duševnim zdravjem.

V nekaterih nacionalnih društvih delajo psihologi kot zaposleni in/ali prostovoljci. Nekatera društva imajo sklenjene partnerske sporazume z zunanjimi organizacijami, ki zagotavljajo psihološko podporo in specializirano varstvo duševnega zdravja. Pomembno je, da so prepoznani posamezniki in družine, ki žalujejo, ter da se pripravi načrt za njihovo napotitev na posebno podporo.



Skrb za osebje in prostovoljce med pandemijo covid-19

Kako pandemija covid-19 vpliva na osebje in prostovoljce

Kot vse druge v tem času lahko tudi osebje in prostovoljce Rdečega križa in Rdečega polmeseca prizadenejo številne izgube in žalost. Zaradi varnostnih ukrepov, ki se izvajajo v različnih državah za zajezitev širjenja virusa, je zelo težko še naprej delati kot običajno. Številne redne dejavnosti so bile odpovedane, nekatere pa je mogoče izvajati na daljavo. Osebje in prostovoljci lahko imajo močne občutke izgube in nemoči, ker ne morejo izvajati dejavnosti kot običajno. Njihova vloga in sodelovanje pri podpori tistim, ki jo potrebujejo, sta pomemben del tega, kdo so, ter delno opredeljujeta njihovo identiteto.

Osebje in prostovoljci so lahko tudi razdvojeni med pripravljenostjo zagotavljati podporo drugim ter strahom pred okužbo z virusom in prenosom bolezni na svojo družino. V nekaterih primerih tiste ljudi, ki podpirajo osebe, okužene z virusom ali v karanteni, njihovi bližnji ali njihova skupnost zavračajo. Ljudi je lahko strah, da so izpostavljeni virusu zaradi osebja ali prostovoljcev, ki živijo blizu njih. Nekatere so celo prosili, naj izbirajo med svojim delom v času pandemije covid-19 in svojo družino. Osebje in prostovoljci, ki sodelujejo v operacijah preprečevanja in odzivanja, so lahko tudi žrtev stigmatizacije in nasilnih dejanj, medtem ko zagotavljajo podporo prizadetim.

Žal tudi osebje in prostovoljci doživljajo izgubo svojih najdražjih zaradi covid-19 ter se soočajo z žalovanjem, medtem ko še naprej sodelujejo v podpornih dejavnostih. Nekateri izmed njih so se okužili z virusom in zboleli na delu, nekateri pa so zaradi tega celo umrli, kar je izjemno tragično.



Skrb za osebje in prostovoljce med pandemijo covid-19

Za osebje in prostovoljce morajo biti vzpostavljeni trdni in dosledni podporni mehanizmi pred njihovo vključitvijo v operacije preprečevanja in odzivanja, med njimi in po njih. Ves čas tega procesa morajo imeti osebje in prostovoljci občutek, da so cenjeni in da se zanje skrbi.

Pred kratkim so bila pripravljena navodila za premagovanje nekaterih trenutnih izzivov, s katerimi se soočajo osebje in prostovoljci, ter za zagotavljanje oskrbe osebju in prostovoljcem v času krize zaradi covid-19; glejte vire.

Nekateri bistveni premisleki, ki jih je treba obravnavati, so:

Preden se osebje in prostovoljci priključijo, jim je treba zagotoviti informacije in usposabljanje o covidu-19, da so med delom zaščiteni. To vključuje informacije o ozadju, virusu, vzpostavljenih varnostnih mehanizmi in protokolih, ki se izvajajo med odzivanjem. Pomembno je tudi, da se osebju in prostovoljcem omogoči, da izrazijo svoja čustva glede udeležbe v odzivanju, ter da sprejme, da lahko tudi sami občutijo strah in negotovost zaradi pandemije. To lahko pomaga zmanjšati stres, povezan s krizo.

Med odzivanjem je treba ves čas zagotavljati osebno varnost osebja in prostovoljcev. Organizirati bi bilo treba dnevne informativne in poročevalske sestanke za dajanje zadnjih informacij o odzivu ter omogočiti preverjanje dobrega počutja osebja in prostovoljcev.

Izvajati je treba redne sestanke ekipe, na katerih je čas tudi za to, da lahko osebje in prostovoljci varno in zaupno postavljajo vprašanja, predstavijo svoje dosežke, predloge, pomisleke, strahove ali grožnje in etične dileme. Vzpostaviti je treba podporni nadzor in sisteme vzajemne podpore. Osebje in prostovoljce je treba opomniti na osnovne nasvete za skrb zase in pozitivne strategije spoprijemanja. Predviden mora biti čas za počitek, sprostitev in prosti čas.

Po končani operaciji odzivanja je treba organizirati sestanke za pogovor o pridobljenih spoznanjih, razpravljanje o dosežkih in skupno koristno učenje za prihodnje podobne dogodke. Zagotoviti je treba informacije o tem, kje je mogoče prejeti storitve podpore na področju duševnega zdravja in psihosocialne podpore. Pomembno je zagotoviti, da osebje in prostovoljci znajo prepoznati znake dolgotrajnega stresa pri sebi ter da vedo, kdaj poiskati nadaljnjo podporo. Organizirajte dogodke v znak priznanja sodelovanja prostovoljcev, pošiljajte zahvalna pisma, podelite potrdila ali zagotovite spodbude, da proslavite njihov prispevek.

Nacionalna društva po vsem svetu trenutno izvajajo posebne podporne dejavnosti za svoje osebje in prostovoljce, ki sodelujejo v operacijah preprečevanja in odzivanja v zvezi s covidom-19. Med najpogosteje omenjene dejavnosti spadajo:

- telefonske linije za podporo, med katerimi nekatere delujejo 24 ur na dan,
- aktivni in redni klici za vzpostavljanje stikov in preverjanje,
- sistemi vzajemne podpore,
- individualna in skupinska podpora,
- specializirana podpora na področju duševnega zdravja, če je potrebna.

Posebno pozornost je treba nameniti osebjem in prostovoljcem, ki so izgubili ljubljeno osebo, ter tistim, ki so med krizo utrpeli druge velike izgube. Mogoči ukrepi so:

- izrekanje sožalja s strani sodelavcev,
- finančna podpora, če je mogoča in kadar je potrebna,
- prosti čas za žalovanje,
- pomagajte organizirati pogreb ali druge obrede žalovanja, ko se omejitve sprostijo,
- vzajemna podpora in specializirana individualna podpora, ko je potrebno.

Prostovoljci Rdečega križa in Rdečega polmeseca, ki zagotavljajo podporo žalujočim, potrebujejo tudi posebno usposabljanje in podporo. Ključno je, da se jim z usposabljanjem in nadziranjem zagotovijo znanje in veščine za zagotavljanje podpore ob izgubi, da so na voljo mehanizmi napotitve na specializirano podporo ter da so vzpostavljeni posebni sistemi za individualno in vzajemno podporo za osebe in prostovoljce, ki zagotavljajo podporo žalujočim.

Odloženo žalovanje – podpora prostovoljcem

Mario je star 42 let, ni poročen in živi s starši. Je edinec in zelo povezan s starši. Ima dobro službo in večinoma dela od doma. Ko je bil star 20 let, se je pridružil reševalni službi Rdečega križa Italije in je ponosen, da je del tega. V običajnih razmerah je prostovoljno delal enkrat tedensko, med odzivanjem na covid-19 pa je podvojil svoje delovne ure, da je bolne vozil v bolnišnico. Spoštuje varnostni protokol, da ne bi okužil sebe in staršev.

Njegov oče se je okužil z virusom in zbolel. Čeprav so ga hitro sprejeli v bolnišnico, je v dveh tednih umrl zaradi covid-19. Mario in njegova mati nista bila okužena, vendar sta morala biti v karanteni. Zaradi omejitvenih ukrepov ni bilo mogoče izpeljati pogreba. Mario je premleval vsak trenutek svojega dela v reševalnem vozilu in se poskušal spomniti kakršne koli napake, ki jo je morebiti naredil, da je privedla do okužbe njegovega očeta. Čeprav je ni mogel najti, se je počutil krivega zaradi očetove smrti.

Po karanteni se je Mario vrnil v običajno rutino reševalca. Ko je v bolnišnico vozil starejše ljudi s covidom-19, je bil priča, kako so se od njih poslovili družinski člani – verjetno zadnjič –, in spomnil se je izgube v svoji družini. Po koncu vsake izmene se je Mario začel počutiti preobremenjenega in nemočnega. Jokal je in o svoji tesnobi govoril s sodelavci prostovoljci. Enota za psihosocialno podporo ga je začela klicati dvakrat na teden. Med klici so bila daljša obdobja tišine, ki jih niso poskušali prekiniti, in pomagali so mu prepoznati in sprejeti njegova čustva ter spoznati, da se bo sčasoma prilagodil izgubi. Ob tej podpori je Mariu uspelo premagati občutke lastne krivde. Ko so bile omejitve sproščene, so končno lahko pokopali njegovega očeta. Mario je spoznal, da že nekaj časa živi »ustavljeno življenje« in da se lahko zdaj z nadaljnjo podporo bolje vključi v svoj proces žalovanja.

V teh težkih časih bomo morda našli tolažbo v dejstvu, da je sedanja kriza zelo razširjena izkušnja. Ta posebni občutek povezanosti lahko poveča empatijo in solidarnost med skupinami prebivalstva ter privede do novih vrst podpore, ki lahko posameznikom in skupnostim pomagajo najti moč, se bolje spopasti s to krizo in povrniti občutek upanja.

Viri

Referenčni center IFRC za psihosocialno podporo

Viri, povezani s covidom-19 ter podpora duševnega zdravja in psihosocialno podporo, so na voljo na [spletnem mestu PS-centra](#) v različnih jezikih. Na spletnem mestu je na voljo tudi prilagodljivo spletno usposabljanje o PPP v zvezi s covidom-19.

- *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*. 2018.
- *Caring for Volunteers Toolkit*. 2016.
- *Key actions on caring for volunteers in COVID-19: mental health and psychosocial considerations*. 2020.
- *Remote Psychological First Aid during COVID-19*
- *Supportive Supervision during COVID-19*
- *Volunteering in response to COVID-19: spontaneous volunteers*. 2020.
- *Suicide Prevention during COVID-19*. 2020.

Vir IFRC

- *Adapting and supporting community burials during COVID-19: implementation guide*. 2020.

Vir ICRC

- *Mental Health and Psychosocial Support for Vulnerable Groups during the COVID-19 Pandemic*

Viri Medagencijskega stalnega odbora

- *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak version 1. 5*. 2020.
- *Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders*.

Drugi viri

- Child Protection Cluster and MHPSS Collaborative for Children and Families: *Communicating with Children about Death, and helping Children cope with Grief*. 2020.
- The Lutheran World Federation and Islamic Relief Worldwide: *A faith-sensitive approach in humanitarian response: Guidance on mental health and psychosocial programming*. 2018.
- HelpAge International: *COVID-19: end of life care at home. Guidance for family members and friends*. 2020.
- University of Oxford: *COVID-19 Communication Support. Supporting healthcare professionals, care staff and families to communicate the death of a relative*. 2020.

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Referenčni center IFRC za psihosocialno podporo

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 København Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center