

## پیام در خصوص سوگواری در همه‌گیری ویروس کرونا

- گرچه برگزاری مراسم سوگواری نقش مهمی برای کنار آمدن فرد سوگوار با اندوه ناشی از فقدان دارد، اما به دلیل احتمال شیوع بیماری، از برگزاری مراسم عمومی اجتناب کنیم.
- مراسم سوگواری را با حداقل افراد و ترجیحا فقط با اعضای خانواده خود برگزار کنیم.
- همه‌گیری تمام خواهد شد و می‌توانیم پس از پایان همه‌گیری، مراسم عمومی شایسته برای متوفی برگزار کنیم.
- می‌توانیم بعد از پایان همه‌گیری، در زمان خاصی که برای ما معنی‌دار است برای متوفی مراسم برگزار کنیم.
- مراسم سوگواری را به صورت مجازی با دیگر افراد خانواده، نزدیکان و آشنایان برگزار کنیم.
- برای مراسم سوگواری به صورت مجازی، ساعت مشخصی را از قبل به نزدیکان و دوستان اعلام کنیم و به صورت آنلاین (صوتی یا تصویری) مراسم را برگزار کنیم.
- در مراسم سوگواری به صورت مجازی، از درد و غم خود بگوییم.
- در مراسم سوگواری به صورت مجازی، قرآن و دعا بخوانیم.
- در مراسم سوگواری به صورت مجازی، در مورد متوفی صحبت کنیم.
- در مراسم سوگواری به صورت مجازی، از خاطرات مشترک و یا احساسات خود در مورد متوفی بگوییم و همراه هم به سوگ بنشینیم.
- برای خودمان، عزاداریمان و مرور خاطراتمان با عزیز از دست رفته، وقت کافی بگذاریم.
- برای آرامش خود می‌توانیم با صدای بلند شعر یا دعا بخوانیم.
- برای آرامش خود می‌توانیم مجموعه‌ای از عکس‌ها، خاطرات، نامه‌ها و نوشته‌های متوفی را تهیه کنیم.
- برای آرامش خود می‌توانیم مجموعه‌ای از آهنگ‌ها و فیلم‌هایی که ما را به یاد متوفی می‌اندازد، تهیه کنیم.

- برای آرامش خود می توانیم در زمان خاصی از روز یا هفته به یاد عزیز از دست رفته شمع روشن کنیم.
- برای آرامش خود می توانیم به خیریه کمک کنیم.
- برای آرامش خود می توانیم کارهایی که متوفی علاقه داشته است را انجام دهیم.
- برای آرامش خود می توانیم به یاد متوفی گل یا درخت بکاریم.
- در زمان مناسب، وقتی از ایمنی خود و دیگران از نظر گسترش ویروس مطمئن هستیم، بر سر مزار عزیز از دست رفته حاضر شویم
- غمگینی، شوک، عدم باور فوت عزیز، گیجی، خشم و احساس گناه معمولا در سوگ تجربه می شوند و کاملا طبیعی هستند.
- احساسات خود را بپذیریم و با نزدیکان مان در مورد آنها صحبت کنیم.
- یادمان باشد که برای گذراندن این دوران سخت، نیاز به زمان داریم.
- مراقب سلامت خود باشیم. خواب کافی و تغذیه سالم داشته باشیم.
- از مصرف الکل و سایر مواد برای سرکوب حس های منفی پرهیز کنیم.
- اگر خودمان احساس نیاز می کنیم یا اطرافیان به ما توصیه می کنند از یک مشاور، روانشناس یا روانپزشک کمک بگیریم