

Święta mogą być trudne pod względem emocjonalnym. Uczucia takie jak stres, smutek i samotność mogą przeplatać się z uczuciami radości, wdzięczności i nadziei związanych z nowym rokiem — niekiedy jednocześnie. Ten rok był przepełniony nowymi i znamiennymi wyzwaniami, a tegoroczne święta mogą wyglądać inaczej dla osób, które je obchodzą. Z tego względu podejmowanie czynności i praktyk, które poprawią samopoczucie i pomogą utrzymać kontakty z innymi na wszystkie możliwe sposoby jest szczególnie ważne. Należy pamiętać, iż mimo że święta to przede wszystkim czas spędzany w gronie rodziny i przyjaciół, ważne jest, aby zadbać również o siebie.

1 Tworzenie i kultywowanie tradycji w formie wirtualnej:

W stosownych wypadkach spróbuj kultywować niektóre z dotychczasowych tradycji. Nawet jeżeli świętowanie w gronie przyjaciół lub rodziny nie jest możliwe, nadal można udekorować mieszkanie, oglądać filmy o tematyce świątecznej, grać w gry lub uczestniczyć w wirtualnych obchodach religijnych. Ważne jest, aby pogodzić się z tym, że nie są to normalne święta i że ich obchody będą się różnić. Może to być również okazją do stworzenia zupełnie nowych tradycji i włączenia do obchodów członków rodziny, którzy zwykle nie są w stanie osobiście brać udziału w spotkaniach rodzinnych z powodu znacznej odległości.

2 Wspólne doznania w formie wirtualnej:

W okresie świątecznym nadal można dzielić się doznaniem w formie wirtualnej. Zjedz posiłek z bliskimi – a nawet wspólnie gotuj – prowadząc rozmowę telefoniczną lub wideo. Wiele osób lub muzykę świąteczną, dlatego tworzenie list odtwarzanych utworów na potrzeby wirtualnych obchodów jest dobrym sposobem na dzielenie się doznaniem i pozostawanie w kontakcie.

3 Wysyłanie kartek świątecznych:

Wyślij kartki świąteczne, aby utrzymać kontakt z osobami, z którymi nie możesz się spotkać, aby wiedzieli, że o nich myślisz. Kartka świąteczna z odręcznie napisanymi życzeniami sprawi dużą przyjemność osobom, z którymi nie możesz spędzić świąt, osobiście ani wirtualnie.

4 Znajdowanie pomysłowych sposobów na pomaganie innym:

Dla wielu osób dzielenie się z innymi jest zasadniczym elementem świąt i istnieje wiele bezpiecznych sposobów na ofiarowanie swojego czasu i zasobów. Pisanie kartek świątecznych lub [dzwonienie](#) do odizolowanych osób starszych, darowizny na rzecz banków żywności, datki na cele charytatywne, [oddawanie zawsze potrzebnej krwi](#), wspieranie lokalnych firm, adopcja zwierząt i nie tylko. [DoSomething](#) to witryna zawierająca listę sposobności dla wirtualnych wolontariuszy w organizacjach takich jak Organizacja Narodów Zjednoczonych i Amnesty International. [NY Cares](#) również oferuje bezpieczne sposobności dla wirtualnych wolontariuszy.

5 Czas na smutek po stracie lub uhonorowanie zmarłego:

Tegoroczny sezon świąteczny jest szczególnie trudny w kontekście strat bliskich osób, których nie można było pożegnać w sposób, do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni. Mimo, iż każda osoba dorosła i każde dziecko inaczej radzi sobie ze stratą bliskiej osoby, poniżej kilka sugestii na to, jak sobie pomóc:

- 1) Znajdź sposób na to, aby wspomnieć zmarłą osobę podczas obchodów świątecznych, gotując jej ulubione potrawy lub odtwarzając ulubione przez nią piosenki;
- 2) W stresującym okresie świątecznym połączonym z żalem po stracie bliskiej osoby, nie zapominaj również o sobie;
- 3) W razie potrzeby zwróć się o pomoc do członków rodziny, przyjaciół lub specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego.

Osoby, którym potrzebna jest pomoc i wsparcie lub rozmowa z kimś w czasie świąt, mogą kontaktować się z NYC Well (nyc.gov/nycwell) aby uzyskać bezpłatne, poufne wsparcie w ponad 200+ językach 24/7/365. Wyślij SMS-a o treści WELL pod numer 65173 lub zadzwoń do NYC Well pod numer 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355).