



سوگ



غم "واژه ای است که از آن برای توصیف احساسات و واکنش هایی استفاده می کنیم که هنگام از دست دادن یک عزیز یا چیزی ارزشمند، گریبان گیر ما می شوند. همه افراد غم را تجربه می کنند، زیرا غم واکنشی جهانی نسبت به فقدان است. این احساس دردناک، استرس زا و درعین حال طبیعی، معمول و ضروری است.

افکار و احساسات

هیچ واکنش درست یا اشتباهی نسبت به مرگ وجود ندارد. همه ما نیاز داریم که به روش خود و در زمان مختص به خود اندوهگین باشیم. ممکن است این اندوه برای برخی به معنای گریستن باشد و برای برخی دیگر نه. در برخی افراد این اندوه ماه ها و سال ها بطول می انجامد و در برخی دیگر پس از مدتی کوتاه به پایان می رسد. واکنش ها و احساسات ممکن است هر ساعت یا هر روز تغییر کنند؛ برخی از روزها بسیار خوب و برخی دیگر ناخوشایند و بد هستند.

آنچه در ذیل می آید، خلاصه ای از معمول ترین احساساتی است که در پی از دست دادن یک فرد با آنها روبرو می شویم.

بهزیستی رفسنجان
با همکاری
مرکز مشاوره هیوا

شماره تماس مرکز مشاوره هیوا

۰۹۳۳۳۴۲۳۸۶۶



سازمان بهزیستی کشور



هیوا

چه وقت از دیگران کمک بگیریم؟

اگر علائم فیزیکی در شما به حد هشدار دهنده رسیده اند یا همچنان ادامه دارند، با افراد متخصص مشورت کنید.

اگر حالات پیش آمده کار شما را تحت تاثیر قرار داده اند با اطرافیان خود، از جمله، استاد یا مدیرتان صحبت کنید.

ناتوانی برای انجام موثر کار در پی یک فقدان امری کاملاً طبیعی است. حتی ممکن است ناچار شوید برای مدتی از حجم کار خود بکاهید.

اگر اختلال خواب در شما همچنان ادامه دارد، اگر اشتها و علائق تان به وضعیت عادی بازنگشته اند، با مشاوران و افراد متخصص در این زمینه مشورت کنید، زیرا ممکن است دچار افسردگی باشید و آنها می توانند به شما کمک کنند.

اگر احساسات بر شما غلبه کرده اند، بویژه اگر همچنان احساس ناامیدی می کنید و افکاری مانند خودکشی به ذهن تان خطور می کند، حتماً با مشاوران خود با شماره های ۱۳۳ یا ۱۴۸۰ تماس بگیرید.

گفتگو با یک مشاور کمک می کند که در حالت دردناک غم و سوگواری، راه خود را بیابید.

بهت زدگی و نابوری:

قبول خبر درگذشت یک شخص به زمان نیاز دارد. فرد داغدیده نمی خواهد این خبر را باور کند، درحقیقت، ابتدا نمی تواند آن را باور کند.

گناه و احساس پشیمانی:

یکی دیگر از احساساتی که گریبان گیر فرد داغدیده می شود احساس گناه است؛ مثلاً، ممکن است از اینکه هفته گذشته کار اشتباهی در قبال فرد فوت شده انجام داده یا به قولی که داده بود عمل نکرده است، احساس پشیمانی کند. در برخی دیگر از افراد نیز احساس گناهی شدید از اینکه خود زنده مانده اند و دیگری از دنیا رفته است، بوجود می آید.

احساس بی عدالتی:

شخصی که این احساس را دارد، اغلب از این قبیل عبارات استفاده می کند: چرا او باید در سن جوانی از این دنیا می رفت؟ چرا این اتفاق باید برای من روی می داد؟ این عادلانه نیست!

حسادت:

ممکن است شخص داغدیده نسبت به آنچه دیگران دارند اما وی در نتیجه این فقدان از آنها محروم شده است، حسادت کند.

خشم:

فرد ممکن است نسبت به جهان و حتی سایر افراد خشمگین باشد چرا که تصور می کند آنها نه تنها عامل این جدایی و فقدان اند، بلکه قادر به درمان بیماری ها نیستند؛ احساسات وی را درک نمی کنند؛ بدون فکر حرف می زنند و به زندگی خود با لذت و شادی ادامه می دهند.

احساس تنهایی:

وی ممکن است تصور کند که شرایط پیش آمده برای وی، برای دیگران مهم نیست. او تصور می کند که کسی را از دست داده که بیشترین نقش را در زندگی او ایفا می کرده است. حال ممکن است برخی افراد تصور کنند که این قبیل احساسات برای همیشه ادامه خواهند داشت، اما اینگونه نیست.

ناگفته نماند که اجتناب از این احساسات نیز ممکن نیست و تجربه و بیان آنها لازمه التیام این زخم است.

تاثیرات رفتاری "فقدان":

غم و اندوه بر رفتار و عملکرد فرد داغدیده نیز اثر می گذارند. برخی از این آثار عبارتند از:
اختلال در خواب.
کم اشتها.
مشغولیت ذهنی.
اضطراب و وحشت.
ناتوانی در رویارویی با امور معمول زندگی.

و نشانه ها و علائم فیزیکی:
مانند تپش قلب، تهوع، سرگیجه، احساس گرفتگی در گلو و مشکلات گوارشی.

تمام اینها واکنش هایی طبیعی و قابل درک نسبت به "داغدیدگی" هستند و بخش طبیعی روند سوگواری به شمار می روند.

روش های زیر می توانند کمک کننده باشند:

درخواست کمک کنید:

این کار همیشه آسان نیست و به شجاعت نیاز دارد. ابتدا اینکه بپذیرید به کمک نیاز دارید. از کسی که به او اطمینان دارید مثلاً یک دوست، یک معلم، یک مشاور یا یکی از والدین خود کمک بخواهید. این درخواست کاملاً معقول است و بسیاری از افراد در پی یک فقدان و داغدیدگی از کمک دیگران بهره مند می شوند.

در خصوص این فقدان صحبت کنید:

"درد دل کنید". این کار باعث آسودگی خاطر می شود و کمک می کند تا آنچه را که در ذهن تان می گذرد درک کنید. این کار همچنین کمک می کند تا با احساس انزوا مقابله کنید. در این باره نیز فردی را انتخاب کنید که به وی اطمینان دارید.

احساسات خود را به گونه ای دیگر بیان کنید:

اگر دوست ندارید در این خصوص با کسی صحبت کنید، می توانید احساسات خود را یادداشت کنید. برای این کار می توانید سبک مورد نظر خود را از میان انواع سبک های نوشتاری مانند نامه، نظم، نثر یا حتی نوشتن خاطرات انتخاب کنید. اگر نمی توانید واژه هایی مناسب برای توصیف احساسات خود بیابید سعی کنید آنها را در قالب یک آواز، یک نقاشی یا حتی کار با گل بیان کنید. رنگ ها، ریتم ها، شکل ها و زمینه ها می توانند واژه های شما باشند.

چیزی را به عنوان یادگاری نزد خود نگاه دارید:

مثلاً تعدادی عکس، یک لباس و هرچه که به شما کمک می کند فردی را که از دنیا رفته است به یاد داشته باشید. شاید یادآوری در ابتدا دردناک باشد اما با گذشت زمان خاطرات آزار دهنده جای خود را به خاطراتی خوشحال کننده و خوب خواهند داد.

کمی ورزش کنید:

شاید این آخرین کاری باشد که نسبت به انجام آن از خود تمایل نشان بدهید اما برایتان مفید خواهد بود. ورزش نه تنها انرژی مازاد را به مصرف می رساند بلکه راهی است برای بیان بخشی از سرخوردگی و پرخاشگری که احتمالاً در خود احساس می کنید.

به خوبی از خود مراقبت کنید:

خوب غذا بخورید. منظم دوش بگیرید. بخوابید و هر اندازه که نیاز دارید استراحت کنید.

به خود اطمینان داشته باشید:

از احساسات و واکنش های خود در چارچوب منطق پیروی کنید. اگر دوست دارید تنها باشید یا بیرون بروید و با مردم باشید حتماً این کار را انجام دهید. در صورت لزوم به خود یادآوری کنید که در پی یک فقدان وجود این قبیل احساسات امری طبیعی است. پذیرش این احساسات امکان بیان و درک آنها را فراهم می کند و این بخش مهمی در روند التیام فقدان است.

با خود راحت باشید:

از خود انتظار بیش از اندازه نداشته باشید. گذر دوران غم و اندوه به زمان نیاز دارد. هر لحظه و ساعت را همانگونه که هست بپذیرید. توجه خود را بر زندگی در حال متمرکز کنید.