

التعامل مع الحزن بعد فقدان عزيز



تصلك هذه الورقة لأن شخصاً قريباً منك قد توفي. نحن نشاركك الحزن ونعزّيك في مصابك. تقدّم لك هذه الورقة معلومات بسيطة عن الحزن، وعن أماكن الحصول على الدعم في الأيام والأسابيع القادمة.

ما هو؟

الحزن ردّ فعل طبيعي لفقدان شخص تحبّه. وقد يجلب معه الأسى أو الصدمة أو الغضب أو الشعور بالذنب أو التبدّل، بل وأحياناً شعوراً بالارتياح. وقد تجد صعوبة في النوم أو الأكل أو التفكير بوضوح. وكثيراً ما تأتي هذه المشاعر على شكل موجات، وقد تعود في المناسبات الخاصة. لا توجد طريقة صحيحة واحدة ولا مدة محدّدة للحزن، ومع الوقت يصبح الألم عند معظم الناس أخفّ حملاً.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- حاول أن تأكل وجبات صغيرة منتظمة، وأن تشرب الماء وترتاح، حتى لو لم تكن لديك رغبة.
- اسمح لأهلك وأصدقائك بمساعدتك في أمورك اليومية، واقبل عروض الدعم.
- تحدّث عن الفقد وعن مشاعرك مع شخص تثق به حين تكون مستعداً.
- تجنّب اللجوء إلى الكحول أو المخدّرات أو الحبوب المنومة للتأقلم.
- حافظ على روتين بسيط، وامشِ قليلاً أو اقضِ بعض الوقت في الهواء الطلق.
- أجل القرارات الكبيرة، مثل الانتقال من البيت، لفترة إن استطعت.

المتابعة

- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي إذا لم تستطع النوم أو الأكل أو تدبير حياتك اليومية بعد بضعة أسابيع.
- اسأل طبيبك عن الإرشاد النفسي للحزن أو مجموعات الدعم.
- يمكن أن يكون رجال الدين أو وجهاء المجتمع مصدراً للمواساة والدعم أيضاً.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- راودتك أفكار بإنهاء حياتك أو إيذاء نفسك
- شعرت أنك قد تؤذي شخصاً آخر
- لم تأكل أو تشرب شيئاً لأكثر من يوم
- شعرت بألم في الصدر أو ضيق شديد في التنفّس، أو أُغمي عليك
- صرت ترى أو تسمع أشياء لا يراها أو يسمعها غيرك، أو تشعر بانفصالك عن الواقع

