

الفجيرة والحزن

تعتبر وفاة صديق أو زميل عمل أو قريب من الأسرة حدثاً فاجعاً للغاية، بل ومدمراً للتوازن النفسي. ويعتمد الأثر وعمق الحزن على طبيعة خسارة كل شخص.

تقدم هذه النشرة أفكاراً حول ردود الفعل المتوقعة بعد الفجيرة، بالإضافة لمعلومات حول كيفية تجاوز الأيام التي تعقب الخسارة.

الأفكار والمشاعر التي تنتاب المرء بعد خسارة هائلة قد تكون شديدة ومخيفة في بعض الأحيان. من الطبيعي أن نشعر بالاضطراب أو الخدر أو الإنكار أو العجز. مشاعر الغضب أيضاً شائعة، تليها مشاعر الحزن. وغالباً ما تقلّ حدة هذه المشاعر بمرور الوقت.

أما في حال استمرار بعض السلوكيات والمشاعر بعد أربعة إلى ستة أسابيع، لدرجة التأثير على العمل اليومي، ينبغي البحث عن مساعدة تخصصية. (القائمة أدناه تستعرض أعراض ما بعد الأزمة).

بحسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، ثمة أربع مراحل عامة يمر بها الشخص المفجوع:

- قبول أن الخسارة وقعت فعلاً
- التألم من شدة الحزن
- التكيف مع الحياة بدون الفريد أو الفريدة
- المضيّ قدماً وتقليل الطاقة العاطفية المبذولة في الحزن لمصلحة انشغالات أخرى

هذه المراحل عامة للغاية، لكن لا بد أن نتذكر أن مشقة الحزن ليست خطية ولا تصعد أو تهبط بشكل مستقيم. هناك أيام جيدة وأيام سيئة خلال فترة الحداد.

أعراض في المشاعر

- شعور بالذنب والعار
- صدمة أو خدر
- حزن وبكاء
- قلق أو خوف أو شعور بالاضطهاد
- يأس أو انعدام المعنى
- لوم للذات
- شعور بالبلادة وعجز عن الاستمتاع
- تدني احترام الذات
- كوابيس

أعراض في الجسم

- تعب وإرهاق
- مشاكل في النوم والأرق
- اضطرابات في الهضم أو المعدة
- نقصان أو زيادة وزن
- صداع أو آلام عامة أخرى
- تشنّج أو شدّ عضلي
- مشاكل قلبية
- سهولة المرض أو الالتهاب

أعراض في التفكير

- أفكار أو صور مزعجة
- اندفاع لاتخاذ قرارات كبيرة
- إنكار وعدم تصديق
- صعوبة في التركيز
- ضعف في القدرة على الإبداع
- هوس و/أو اجترار أفكار
- تراجع في القدرة على اتخاذ القرارات
- سخرية وتشاؤم

أعراض في السلوك

- استهلاك مواد مخدّرة
- عزلة عن الآخرين
- زيادة في التدخين أو شرب الكحول
- زيادة أو قلة الأكل
- سرعة الغضب وكثرة الشجار مع الآخرين
- انخفاض في الأداء المهني
- لزوم السرير
- تشنت في الصراعات أو التوترات
- إهمال النفس أو رغبة في المخاطرات

ما الذي يمكن القيام به؟

الاعتناء بالنفس

ينبغي أن تحصل النفس على وقتها اللازم للحزن وألا يتم إثقالها بالتوقعات. يمكن إمضاء الوقت مع من تكون صحبتهم ممتعة.

ينبغي المحافظة على بعض الأعمال الروتينية المألوفة التي تُشعر صاحبها بالألفة وبأن الأوضاع طبيعية. إذا كانت مواصلة العمل مفيدة، يمكن وضع أهداف صغيرة، مع التصالح مع العمل بطاقة منقوصة لبعض الوقت. ينبغي تجنّب اتخاذ قرارات مصيرية.

العادات الصحية

ينبغي المحافظة على على أوقات النوم المعتادة، وشرب كميات كافية من الماء، وتناول أطعمة مناسبة. تتطلب ترتيبات وتنسيقات العزاء الكثير من الطاقة، ولا بد أن نعتني بأجسادنا طوال الوقت. ينبغي مواصلة التمارين الروتينية، أو ممارسة المشي في وقت الغداء. كما ينبغي تجنّب شرب الكحول أو استهلاك الموادّ المخدّرة.

التواصل

التحدث والبكاء إلى جانب الأشخاص الثقات يساعد على تجاوز الحزن. من المقبول أن نكون ضعفاء وأن نحتاج للتحدث مع الآخرين. علينا تجنّب العزلة و"تصنّع الصبر" والاحتفاظ بالحزن لأنفسنا. الترابط الاجتماعي عامل حماية رئيسي ضد تفاقم الحزن.

تقبل الحقيقة

قد يساعد حضور الجنازة أو التأبين في قبول حقيقة الفقد. يمكن للتحدث مع آخرين حضروا لحظة الوفاة أو عرفوا بها عن كثب أن يساعد أيضاً في تثبيت الحقيقة وتسهيل التأقلم معها.

يرى البعض أن كتابة رسالة إلى الفقيـد أو الفقيـدة تمرين يساعـد على الشفاء. يمكن مشاركة الرسالة مع الآخرين أو الاحتفاظ بها بشكل شخصي وحميمي.

رعاية مقدمي الرعاية والمدراء

في حال تقديم المساعدة للآخرين بعد حدث خطير، لا بد من قياس قدرتك على العطاء وتخصيص وقت ومساحة شخصيين لمساعدة نفسك. في كان التحدث إلى أشخاص آخرين مفيداً فينبغي فعل ذلك.

حتى لو لم يكن هناك أي "مشكلة نفسية" فإن التحدث إلى مستمعين ماهرين يساعد في عملية التعافي. لا داعي للانتظار إلى أن تستمر الأعراض لأشهر طويلة دون طلب أي مساعدة. في حال كان أحد زملائك عالقاً ويعاني من سوء تأقلم بعد شهر أو شهرين، يجب إخباره أن هناك موارد مخصصة لدعمه.

تقدم ثرايف وورلدوايد خدمات الدعم النفسي-الاجتماعي للمنظمات الإنسانية والتنمية والبعثات الدولية حول العالم. يسعدنا الاستماع إليكم.

يرجى التواصل معنا على: info@thrive-worldwide.org

ThriveWorldwide