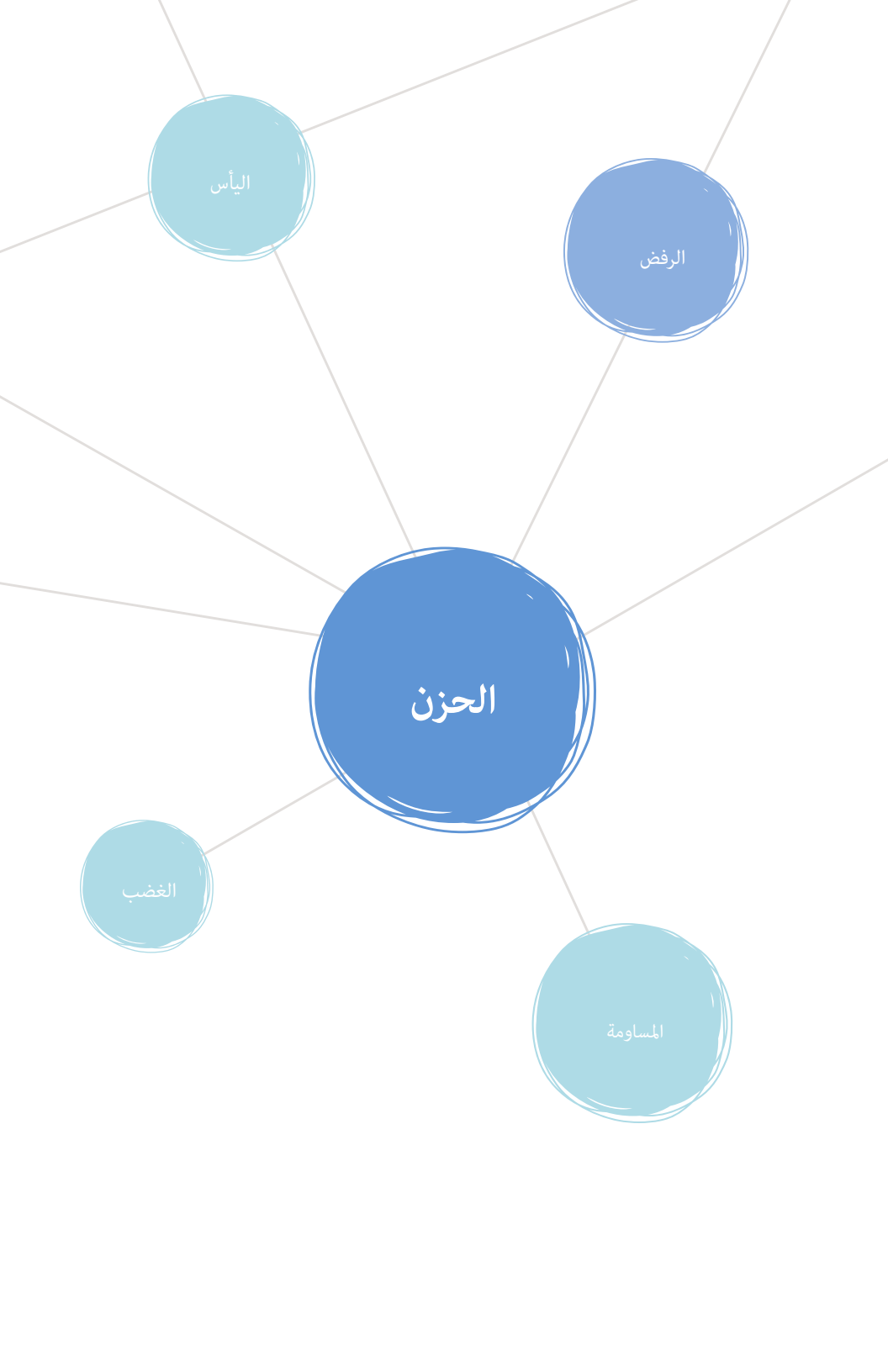


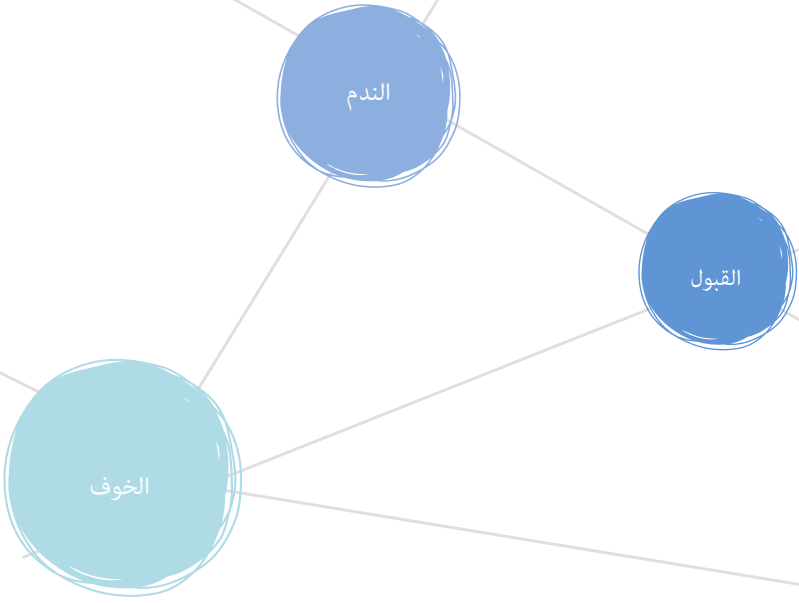
التعامل مع الحزن

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®







فهم الحزن

الحزن هو الأسى أو الوجد العقلي الذي يشعر به الشخص بسبب الخسارة. وكما هو الحال مع الحب، قد يكون الحزن عاطفة قوية ومؤثرة في بعض الأحيان. فالحزن هو رد فعل طبيعي عند فقد شخص أو شيء، وهو جزء لا يتجزأ من الطبيعة البشرية، إلا أن طريقة التعامل مع هذا الحزن تعتبر تجربة شخصية. كل شخص يشعر بالحزن بطرق مختلفة.

الحزن الاستباقي

قد يشعر الأشخاص بالحزن قبل أن تقع الخسارة. وقد يحزن الناس بسبب موت شخص عزيز متوقع في المستقبل أو موتهم هم أنفسهم المتوقع في المستقبل. وهذا الحزن الذي يحدث قبل حدوث الفقد يطلق عليه الحزن الاستباقي. ولا يمنع الحزن الاستباقي أو يقلل من الحزن بعد حدوث الوفاة.

ردود الفعل على فقدان

إن الحزن على وفاة أحد الأحباء قد يثير مجموعة متنوعة من المشاعر القوية. وقد لا يكون من السهل على عقلك وقلبك قبول الحياة والتكيف معها بعد وفاة أحد أحبائك. كما قد تؤثر طريقة موت أحد أحبائك على رد فعلك. وفي كثير من الأحيان، يتضمن الحزن الحداد على فقدان أحبائك والحياة التي كنت تتمنى أن تعيشها معهم.

قد يمر الأشخاص بمشاعر وأفكار وسلوكيات غير مألوفة عندما يشعرون بالحزن. وعندما تحاول التغلب على حزنك، تذكر ما يلي:


- نوع علاقتك بأحبائك قد يؤثر على مدى صعوبة تكيفك.
- قد تتغير المشاعر بسرعة. وقد تنتقل بين المشاعر المختلفة.
- لا يوجد ترتيب صحيح أو جدول زمني للمشاعر.
- قد يكون رد فعلك على الوفاة مختلفاً عن ردود أفعال الآخرين.
- السماح لنفسك بالشعور بهذه المشاعر قد يساعد في نهاية المطاف على تجاوز هذه المشاعر.

الصدمة وعدم التصديق (الرفض)

قد يستغرق الأمر بعض الوقت لاستيعاب الوفاة بشكل كامل. ومن الشائع أن تشعر وكأنك لا تمتلك أي مشاعر. وقد يكون من الصعب البكاء أو الشعور بالحزن. وقد يحاول عقلك إنكار حقيقة الموت، على الرغم من أنك تعلم أنه حدث بالفعل.

"هل حدث ذلك
حقاً؟"

"كل شيء يبدو وكأنه
حلم مزعج."



"يا رب إن أعدتهم،
أعدك بأنني سأكون
أفضل."

المساومة

الفقد قد يجعلك تشعر بالعجز. وعندما تشعر بالعجز، فمن الشائع أن يحاول عقلك السيطرة على الموقف. وقد يحاول عقلك المساومة بأفكار تتعلق بواقع مختلف. كأن تساوم على أمور تعلم أنها من المستحيل أن تحدث.

الغضب

قد يبدو الموت والتغييرات التي تطرأ على حياتك بعد الوفاة غير عادلة. وقد تشعر بالغضب تجاه نفسك، أو تجاه الشخص المتوفي، أو تجاه الآخرين، أو تجاه الله. وعلى الرغم من أن الشعور بالغضب، قد يبدو غير مقبول أو مربكاً، إلا أنه يكون رد فعل طبيعي على الحزن. ومع ذلك، توجد طرق صحية للتعبير عنه.

تتضمن الطرق الصحية للتعبير عن الغضب ما يلي:

- تحدث مع شخص تثق به حول أسباب شعورك بالغضب.
- اكتب عن الأشياء التي تجعلك تشعر بالغضب.
- تخلص من الغضب من خلال ممارسة الأنشطة البدنية (الجري أو السباحة أو أي نشاط بدني شاق آخر).

"لا يمكنني فعل ذلك
بدونهم."

"لا أريد القيام بذلك
بدونهم."

الخوف

تجربة الخسارة قد تثير التساؤلات ومشاعر عدم اليقين. ومن الشائع الشعور بالخوف من المستقبل.

تحلى بالصبر مع نفسك وأنت تبني الشجاعة لمواجهة المستقبل المجهول.

اليأس

اليأس شعور ثقيل ومظلم. وأثناء إحساسك بهذه المشاعر، قد تشعر وكأن اليأس سيستمر إلى الأبد. وعندما تشعر بالحزن، قد يكون اليأس رد فعل طبيعي ومناسب.

الاكتئاب السريري يختلف عن اليأس.

تميل أعراض الاكتئاب السريري إلى أن تكون مستمرة ويصعب التغلب عليها. ولا يمكن إلا لطبيب متخصص فقط تشخيص الاكتئاب السريري ووصف علاج.

إذا كنت تعتقد أن أعراضك قد تكون اكتئابًا سريريًا، فأخبر طبيبك أو اطلب الدعم من استشاري.

- اطلب المساعدة فوراً إذا كنت تعاني من أفكار أو مشاعر أو سلوكيات ضارة، مثل:
 - زيادة تناول الكحول أو الأدوية الموصوفة أو المتاحة دون وصفة طبية أو المخدرات المحظورة قانوناً
 - الرغبات أو السلوكيات الاندفاعية، مثل القيادة المتهوررة أو القيام بأشياء خطيرة أخرى
 - الشعور بغضب شديد يتعدى الغضب الطبيعي
 - وجود أفكار تتعلق بالموت أو الانتحار أو إيذاء نفسك

الدعم متاح دائماً من خلال الرقم 988 للحصول على المساعدة المتعلقة بالانتحار والأزمات. اتصل أو ارسل رسالة نصية إلى 988.

للدردشة عبر الإنترنت أو استخدام مكالمة الفيديو لمستخدمي لغة الإشارة الأمريكية من الصم/ضعاف السمع، تفضل بزيارة موقع 988Lifeline.org/Talk-To-Someone-Now.

الندم

من الشائع أن نفكر في الأشياء التي كان من الممكن أن نقولها أو نفعلها ونتساءل عما إذا كان من الممكن منع ما حدث. الندم جزء طبيعي من الخسارة. تذكر أن الاختيارات المختلفة قد لا تؤدي إلى تغيير ما حدث.

أسئلة "لماذا؟"

يتساءل الناس في كثير من الأحيان عن سبب حدوث الوفاة أو سبب حدوثها لهم. وقد يسبب الحزن أيضاً صراعات وجدانية. من الطبيعي أن تكون لديك هذه الأفكار، وأن تطرح هذه الأسئلة. وقد تجد أن عدم وجود إجابات عن تلك الأسئلة يجعلك تشعر بالتحسن. فالحقيقة هي أن الحب وانكسار القلب والفقد جزء من الحياة.

القبول

يستغرق الأمر بعض الوقت لترى كيف يمكنك التكيف مع عالم لا يوجد به أحباؤك. فقبول وفاة أحد أحبائك لا يعني أنك تشعر بالرضا عن ذلك. وقبول الواقع الجديد يعني أنك تتعلم كيف تتعايش معه. ولا بأس أن يستهلك الحزن قدرًا كبيرًا من الطاقة. فالأمر يتطلب الكثير من العمل للتغلب على مشاعرك والتوصل إلى قبول الموت بشكل كامل. وستجد نفسك شيئًا فشيئًا تركز طاقتك في عيش حياتك.

من المفيد البحث عن طرق لتذكر من تحب والبقاء على اتصال بهم. إذ أن التكيف مع أسلوب الحياة الجديد عملية بطيئة.

ردود أفعال أخرى

هذه المشاعر ليست هي الأعراض الوحيدة للحزن. وقد تلاحظ طرقًا أخرى يؤثر بها الحزن على قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية. فقد يكون من الصعب التركيز والانتباه. ومن الشائع أن نرغب في التفكير أو التحدث فقط عن أحبائنا. فبعض الناس يرون أو يسمعون صوت الشخص المتوفى. ولكن بمرور الوقت، تقل شدة هذه الأعراض.

العلامات الجسدية للحزن طبيعية أيضًا، بما في ذلك:

- فقدان الطاقة
- فقدان الشهية
- الإصابة بالمرض بشكل متكرر
- الصداع، وآلام الظهر والصدر
- ارتفاع ضغط الدم
- الغثيان
- فقدان أو زيادة الوزن
- حدوث تغييرات في النوم

إذا استمرت هذه الأعراض لفترة طويلة من الوقت، فتحدث مع طبيبك.

قد ترغب في جدولة فحص جسدي روتيني في هذا الوقت. وقد يساعدك طبيبك في مراقبة حالتك الصحية وتحديد ما إذا كانت الأدوية ستساعدك.

نصائح للتعامل مع الحزن

- التحلي بالصبر. يستغرق استيعاب ما حدث بعض الوقت. ولا يوجد جدول زمني لمشاعرك.
- التعبير عن المشاعر. لا تحاول تخبئة ما تشعر به. وامنح نفسك الوقت الكافي للإحساس بكل ما تشعر به وتخطيه.
- اكتساب المعرفة عن الحزن. قد يساعدك فهم الحزن في التعامل مع تجاربك ومشاعرك. راجع صفحة ١٣ للحصول على مراجع مقترحة.
- اسمح للآخرين بمساعدتك. يريد الناس تقديم المساعدة لك. فاقبل مساعدتهم عندما تحتاج إليها.
- افض وقتاً مع الآخرين. لا بأس بقضاء بعض الوقت بمفردك، ولكن حاول أن تظل منفتحاً على التواجد مع أشخاص آخرين يمكنهم تقديم الدعم اللازم لك.
- تناول كميات كافية من الطعام. تناول أطعمة مفيدة لك. فجسديك يحتاج إلى مغذيات جيدة أثناء الأوقات العصيبة.
- مارس التمارين. حتى المشي لمسافة قصيرة قد يساعدك. وإذا كان البدء في ممارسة الرياضة صعباً، فحدّد هدفاً صغيراً، مثل ممارسة التمارين الرياضية لمدة تتراوح ما بين ٥ و ١٠ دقائق يومياً. ثم زد المدة الزمنية تدريجياً.
- الراحة. إذا كان من الصعب الاستغراق في النوم، فحاول إيجاد نظام يومي يساعدك على الاسترخاء ليلاً. يمكنك تجربة الاستحمام الدافئ أو ممارسة تمارين التمدد الخفيفة أو استنشاق الروائح المهدئة أو تناول المشروبات الساخنة الخالية من الكافيين. قلل من القيلولة أثناء النهار أو اجعلها قصيرة كي لا تؤثر على النوم ليلاً.
- خصص وقتاً للأنشطة التي تستمتع بها. حتى الاستراحة الصغيرة من التركيز في الحزن قد تساعدك.
- اطلب الدعم. قد يكون الحصول على الدعم من خارج العائلة والأصدقاء مفيداً لك بعد الفقد. فاطلب الدعم من أشخاص، مثل المرشدين، والقادة الروحيين، ومجموعات الدعم المجتمعي، ومجموعات الدعم عبر الإنترنت، ومستشاري الحزن.

ابق على اتصال

إن اهتمامك بنفسك أثناء حدادك على من تحب لا يعني أن تنساهم أو أن تتخلى عنهم تمامًا. إذ أن إنشاء روابط جديدة مع استمرار الحياة سيساعدك في الحفاظ على تلك الروابط مع أحبائك الذين رحلوا. قد يبدو هذا مختلفًا بمرور الوقت، وقد تكون عملية بطيئة.

امنح نفسك الوقت الكافي للتعبير عن الأفكار والأسئلة والمشاعر التي تتبادر إلى ذهنك. من الطبيعي أن تشعر بأنك عالق في بعض الأحيان. فاعترف بمشاعرك، وخصص مساحة لتذكر وتكريم من تحب بطرق لها معنى. فالبقاء على اتصال بذكراهم قد يساعدك في الفهم واكتشاف الهدف من هذا العالم بدونهم.

يجب أن تكون الطرق التي تبقى بها على تواصل مع من تحب مفيدة لك. لمساعدتك في العثور على الأفضل بالنسبة لك، ضع في اعتبارك الممارسات التالية:

- اتبع تقاليد جديدة لتكريم من تحب.
- اهتم باحتياجاتك الروحية. فقد تشمل الأنشطة الروحية قضاء بعض الوقت في الطبيعة أو التأمل أو الصلاة أو الاستماع إلى الموسيقى أو عزفها أو قراءة الكتب الملهمة أو زيارة مكان خاص أو تقديم هدايا تتعلق بما كان يقدره الشخص العزيز عليك.
- اختر تذكر اللحظات الإيجابية الجميلة.
- تخصيص مساحة في أفكارك للامتنان.

قد تتغير أفكارك وممارساتك بمرور الوقت. فحاول أن تبقي توقعاتك واقعية. وتحلى بالصبر مع مشاعرك. فقد يستغرق الأمر وقتًا أطول مما تتوقع لترى نفسك تقوم بالتغييرات.



خصص وقتًا لتذكر الأوقات
الخاصة معًا.

مساعدة الأطفال أثناء الحزن

يحزن الأطفال بطرق مختلفة عن البالغين. وقد يؤثر عمر الطفل ومعتقداته وشخصيته وعلاقته بالشخص الذي توفي وعلاقته بمقدمي الرعاية الموجودين على قيد الحياة وردود فعل البالغين المحيطين به على رد فعله على وفاة أحد أحبائه.

عادة ما يعاني الأطفال من الحزن لفترات قصيرة. وقد يبدو عليهم الحزن لفترة قصيرة ثم يرغبون في العودة إلى الأنشطة العادية. وقد يكون من الصعب على البالغين فهم ذلك، ولكنه جزء طبيعي من حزن الطفل.

من المهم أن يتلقى الأطفال الدعم والطمأنينة. فاقبل ما يقولونه ولا تخبرهم بما يجب أن يشعروا به.

- حافظ على الأنشطة اليومية المعتادة بحيث تكون طبيعية قدر الإمكان.
شجع الطفل على المشاركة في أنشطته المعتادة. يمكن لمقدمي الرعاية الأساسيين والأشخاص المقربين تقديم الرعاية والدعم.
- شجع الأطفال على التحدث عن مشاعرهم.
اقبل ما يقولونه ولا تخبرهم بما يجب أن يشعروا به.
- شاركهم مشاعرهم. يشجع ذلك الأطفال أيضًا على مشاركة مشاعرهم معك. ولا بأس أن يراك الأطفال تبكي. تحدثوا عن الشخص الذي توفي والذكريات السعيدة التي تشاركونها جميعًا. وأشركهم في الحزن العائلي.
- علمهم عن معتقدات عائلتك وطقوسها.
لا بأس بحضور الأطفال للصلوات، ولكن لا تجبرهم على الحضور.
- ضع في اعتبارك عمر الطفل. يؤثر العمر على طريقة فهم الأطفال للموت وردود أفعالهم تجاهه. يستجيب بعض الأطفال بالعودة إلى السلوكيات الأصغر سنًا. ومع تقدم الأطفال في السن، يدركون أن الموت أمر حتمي. يكون المراهقون قد مروا بالفعل بالعديد من التغيرات الشخصية، لذا فإنهم غالبًا ما يشعرون بالحزن الشديد.



- **استمع.** من المهم معرفة ما يفكر فيه الأطفال. عندما تستمع، يمكنك معرفة كيفية مساعدتهم في فهم ما حدث وما سيحدث بعد ذلك.
- **تحلي بالصبر.** قد يطرح الأطفال الأسئلة نفسها عدة مرات. كن صبوراً ومحبباً ومتسقاً في ردودك.
- **كن صادقاً.** من المهم التحدث عن المرض والموت مع الأطفال. المعلومات الصادقة هي الأفضل. من الجيد أن نبين للأطفال أن الحديث عن الموت والسرطان وطرح الأسئلة أمر جيد. كن لطيفاً، واستخدم كلمات بسيطة لتكون واضحة.
- **امنحهم الطمأنينة.** قد يستخدم الأطفال خيالاتهم لتفسير الأشياء التي لا يفهمونها. قد يعتقدون أنهم فعلوا شيئاً ما تسبب في الوفاة. طمئن الطفل بأنه لا يقع اللوم عليه.
- **وفر لهم الراحة.** ابق بالقرب من الطفل جسدياً، واقض وقتاً إضافياً معه. وأخبر الطفل بأنك تحبه، وأنت ستعتني به.
- **اعتن بنفسك.** يصبح أداء الأطفال الحزاني أفضل عندما يكون لديهم شخص بالغ سليم يقدم لهم الدعم. اطلب الدعم الإضافي عند الاحتياج إليه.
- **اطلب المزيد من الدعم.** يمكن لمدرسة الطفل المساعدة في تقديم الدعم وتحديد التغيرات السلوكية.

يمكن للكتب المناسبة لأعمار الأطفال والمراهقين مساعدتهم في فهم الموت والتعامل مع مشاعرهم. وقد تساعد قراءة كتاب مع طفلك في بدء محادثات مهمة عن الحزن.

متى يجب طلب المساعدة المتخصصة للطفل

قد يكون الدعم المتخصص مناسباً إذا أظهر الطفل أيّاً من الأعراض التالية لأكثر من شهر واحد أو إذا بدأت الأعراض تؤثر على جودة حياة الطفل:

- فقدان أو زيادة الوزن
- المرض المتكرر، أو الصداع أو آلام المعدة
- تغيرات في أنماط النوم أو الأكل
- الهدوء الشديد أو الانطواء على النفس
- الخوف والقلق
- اللعب العدواني أو تصرفات حادة
- مشكلات في المدرسة أو الصداقات أو الأنشطة البعيدة عن المناهج الدراسية
- السلوك المحفوف بالمخاطر، مثل تعاطي المخدرات أو الكحول أو القيادة المتهورية
- تغيرات مفاجئة في المزاج
- البكاء المتواصل

يمكن لأخصائيي المدرسة ومعالجي الأطفال أو المراهقين وأطباء الأطفال تقديم الدعم.

اطلب المساعدة على الفور إذا:

- ذكر الطفل أنه لا يريد أن يكون على قيد الحياة بعد الآن
- صرح بأن لديه أفكاراً بالانتحار أو إيذاء نفسه
- اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988

ذكَر الأطفال بأنهم آمنون
ومحبوبون.

مراجع مركز أم دي أندرسون (MD Anderson)

مركز التعلم

الكتب والمصادر الموصى بها للأطفال والكبار

موقع MDAndersonTLC.LibGuides.com/Grief

713-745-8063

الخدمة الاجتماعية

الاستشارة ومجموعات الدعم والموارد

المجتمعية

موقع MDAnderson.org/SocialWork

موقع MDAnderson.org/SupportGroups

713-792-6195

الرعاية الروحية

المشورة والإرشاد والصلاة

(متاحة ٢٤ ساعة في اليوم)

713-792-7184

المزيد من المراجع

جمعية السرطان الأمريكية

(American Cancer Society)

معلومات عن كيفية التعامل مع الحزن

والمراجع المحلية

موقع Cancer.org

800-ACS-2345

مركز دوجي

(The Dougy Center)

مراجع لمساعدة الأطفال والبالغين في أحزانهم

موقع Dougy.org

866-775-5683

الأصدقاء المتعاطفون

دعم الآباء الذين فقدوا طفلاً

موقع CompassionateFriends.org

877-969-0010

Bo's Place (هيوستن)

برامج للأطفال والأسر الحزينة

موقع BosPlace.org

713-942-8339

الرابطة الوطنية لمساعدة الأطفال المكلمين

مراجع لمساعدة الأطفال المكلمين

موقع ChildrenGrieve.org

866-432-1542

دعم الحزن في هيوستن

مجموعة دعم للبالغين

موقع HoustonGriefSupport.org

281-487-8787

Arabic translation of Coping with Grief
The University of Texas MD Anderson Cancer Center ©2015
Revised 01/2024, Patient Education