

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

درک سوگ و فقدان





درک سوگ و فقدان

سوگ و اندوه، نحوه واکنش شخص به فقدان است. پس از مرگ یکی از عزیزان، ممکن است احساس غم و اندوه، عصبانیت، پوچی، سردرگمی و بسیاری از احساسات دیگر را تجربه کنید. شما ممکن است واکنش‌های متفاوتی بروز دهید. تجربه‌ی غم و اندوه فرایندی است که در طی آن، ممکن است هیجان‌های متفاوتی را احساس کنید. هیچ راه درست یا اشتباهی، برای تجربه غم وجود ندارد. همچنین ممکن است پس از تشخیص سرطان، یا در طول درمان سرطان، غمگین شوید. تجربیاتی مانند از دست دادن استقلال، مشکلات باروری، یا احساس عدم اطمینان ناشی از تشخیص سرطان، همگی می‌توانند باعث اندوه شما یا عزیزانتان شوند.

راه‌های متداول برای پاسخ به فقدان چیست؟

اصطلاحات «غم»، «عزا» و «سوگ»، تفاوت‌های اندکی در معناهایشان دارند.

- **اندوه:** پاسخ عاطفی شما به تجربه فقدان است.
- **سوگواری:** فرایند سازگاری با زندگی پس از تجربه‌ی فقدان است. نوع سوگواری، متأثر از جامعه، فرهنگ و مذهب شماست.
- **سوگ:** دوره زمانی است که شما غم و اندوه را تجربه می‌کنید.

نحوه واکنش شما به فقدان، می‌تواند بسیار متفاوت از واکنش دیگران باشد. همچنین می‌تواند در طول زمان، تغییر کند. ممکن است برخی از هیجانات، افکار، علائم فیزیکی و رفتارهای زیر را، داشته باشید. هیجانات. هیجانات یا احساسات در زمان غم و اندوه، ممکن است شامل شوک، بی‌حسی، اندوه، انکار، ناامیدی و/یا خشم باشد. ممکن است دچار اضطراب یا افسردگی شوید. شما همچنین می‌توانید احساس گناه، یا درماندگی کنید. ممکن است حسرت یا دلتنگی برای زندگی قبل از سرطان را تجربه کنید. وقتی غمگین هستید، خاطره‌ای مانند یک آهنگ یا تصویری از پایان زندگی‌تان، می‌تواند شما را به گریه بیندازد. همچنین ممکن است بدون علت مشخصی، گریه کنید.

افکار. در حالی که سوگواری هستید، ممکن است ناباوری، سردرگمی و مشکل در تمرکز را تجربه کنید. شما ممکن است نتوانید به چیزی جز فقدان، فکر کنید. همچنین ممکن است چیزهایی را ببینید یا بشنوید که دیگران

نمی‌بینند (توهم).

نشانه‌های فیزیکی. غم و اندوه می‌تواند باعث علائمی در بدنتان شود. ممکن است احساس کنید، گلو یا قفسه سینه شما سفت یا سنگین می‌شود و یا مشکلات گوارشی داشته باشید. سایر علائم فیزیکی که می‌توانید در حین سوگواری تجربه کنید عبارت‌اند از: سرگیجه، سردرد، بی‌حسی، ضعف یا تنش عضلانی، درد و خستگی مفرط. ممکن است بیشتر از قبل، احساس ناخوشی کنید یا بیمار شوید.

نشانه‌های رفتاری. زمانی که سوگوار هستید، طبیعی است که نسبت به قبل، عادت‌های رفتاری متفاوتی را تجربه کنید. ممکن است در به خواب‌رفتن یا در خواب ماندن، مشکل داشته باشید. لذت‌بردن از غذا یا فعالیت‌های موردعلاقه‌تان، ممکن است دشوار باشد. ممکن است تحریک‌پذیر شوید و یا سطح انرژی شما در هنگام سوگواری، متفاوت باشد. گاهی اوقات ممکن است احساس کنید که انرژی ندارید، یا احساس بی‌قراری داشته و بسیار فعال‌تر از حد معمول باشید. ممکن است تغییراتی را در تجربیات معنوی خود داشته باشید. غم، اندوه و فقدان، می‌تواند باعث شود که به باورهای خود، شک کنید. همچنین ممکن است ایمان شما را عمیق‌تر کند یا به شما کمک کند تا معنای زندگی را به روشی جدید درک کنید.

اندوه شما، با غم دیگران فرق دارد. حتی اعضای خانواده که فقدان مشابهی را تجربه می‌کنند، واکنش‌های متفاوتی نسبت به غم، خواهند داشت.

غم و اندوه اغلب نوسان دارد، همراه با احساسات شدیدی که چند ساعت یا چند روز، طول می‌کشد. در بین آن لحظات، ممکن است احساس کنید همه چیز «عادی‌تر» است. ممکن است احساس کنید در حال بهبودی هستید یا در آن مواقعی که غم و اندوه کمتر است، احساس بهتری دارید. اما پس از آن ممکن است احساسات شدید اندوه، دوباره تجربه شوند.

باگذشت زمان، ممکن است متوجه شوید که این احساسات نوسانی غم و اندوه، به‌مرور با افزایش سازگاری با فقدان، کاهش می‌یابد. به‌جای اینکه همیشه غم و اندوه را تجربه کنید، ممکن است آن را در تاریخ‌های خاصی مانند تعطیلات، تولدها یا رویدادهای مهم دیگر تجربه کنید. سازگاری به این معنی نیست که فقدان را فراموش کنید. سازگاری به این معنی است که غم و اندوه برای شما، تازگی ندارد.



چگونه می‌توانم پس از فقدان، خود را با زندگی سازگار کنم؟

محققان نظرات متفاوتی در مورد چگونگی سازگاری افراد با فقدان دارند. به‌عنوان نمونه یکی از نظرات در این

زمینه، شامل چهار راهکار است:

- بپذیرید که فقدان واقعاً رخ داده است
- غم را کاملاً احساس کنید
- با زندگی بدون فرد موردعلاقه خود سازگار شوید، یا با تغییراتی که با تشخیص سرطان به وجود می‌آید سازگار شوید
- راه‌های جدیدی برای ارتباط با فردی که ازدست‌داده‌اید، پیدا کنید

نحوه سازگاری شما با زندگی پس از فقدان، به عوامل زیادی بستگی دارد، مانند نوع فقدانی که تجربه می‌کنید، سن، شخصیت، و میزان حمایت دوستان، خانواده و جامعه شما. اگر در غم ازدست‌دادن عزیزی هستید، رابطه شما با آن شخص و نحوه مرگ او نیز می‌تواند بر نحوه کنارآمدن شما با این فقدان، تأثیر بگذارد. فرایند سوگواری، اغلب، زمانی سخت‌تر می‌شود که شما با فرد درگذشته، تعارض‌های احساسی یا مسائلی ناتمام، داشته باشید. اگر غم و اندوه شما قوی و طولانی‌مدت بود یا باگذشت زمان بهتر نشد، صحبت با یک مشاور می‌تواند به شما کمک کند. مشاور ممکن است یک مددکار اجتماعی بالینی، روانشناس یا مشاور معنوی باشد، مانند خاخام، روحانی یا کشیش بیمارستان. درباره روش‌های مختلف کنار آمدن با اندوه خود بیشتر بیاموزید.

فرهنگ چگونه بر نحوه تجربه غم و اندوه شما تأثیر می‌گذارد؟

جامعه و فرهنگ، می‌تواند بر نحوه تجربه و ابراز احساسات شما تأثیر بگذارد. هر جامعه، فرهنگ، دین، اعتقادات و سنت‌های خاص خود را در مورد بیماری، مرگ و فقدان دارد. ممکن است تشریفات خاصی وجود داشته باشد که هنگام سوگواری به شما آرامش دهد. همچنین ممکن است در مورد مرگ و سوگواری، تابوهایی وجود داشته باشد که باعث ناراحتی شما شود.

مهم است با روش‌هایی مناسب خودتان، سوگواری کنید. اگر روش سوگواری دلخواه شما با فرهنگ، مذهب یا جامعه شما متفاوت است، صحبت و درخواست حمایت از یک مشاور، ممکن است به شما کمک کند. اگر یکی از عزیزان شما سوگوار است، به نحوه سوگواری او، متناسب با فرهنگش، احترام بگذارید. درباره غم و اندوه و فرهنگ‌های مختلف بیشتر بدانید.

چگونه می‌توانم پشتیبانی دریافت کنم؟

برای یافتن کمک در مقابله با غم و اندوه، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی خود، صحبت کنید تا بدانید که آیا می‌توانند شما را به شخصی ارجاع دهند یا خیر. همچنین می‌توانید با بیمارستان محلی، مرکز درمان سرطان یا یک مرکز روان‌درمانی، تماس بگیرید.