

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مدارا با فقدان





کنار آمدن با اندوه

فقدان فردی عزیز، دردناک است. غم و اندوه، پاسخ عاطفی شما به فقدان است. هنگام سوگواری، احساس غم، پشیمانی، خشم و سایر احساسات طبیعی است. ممکن است احساس کنید که درد هرگز پایان نخواهد یافت و اندوه می‌تواند برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها بروز یابد. شاید غیرممکن به نظر برسد، اما راه‌هایی برای سازگاری با زندگی بدون شخصی که از دست داده اید، وجود دارد. روند سوگواری می‌تواند طولانی و دشوار باشد، اما کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به خود، انجام دهید.

راه‌های مختلف مقابله با غم چیست؟

راه‌های مقابله، برای هر شخص، منحصر به فرد خواهد بود. به این فکر کنید که چگونه در گذشته با موقعیت‌های دشوار کنار آمده‌اید، و اکنون نیز موارد مشابه را امتحان کنید. در اینجا مواردی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید:

احساسات خود را برو دهید. غم و اندوه دردناک است، اما غصه خوردن طبیعی و سالم است. به خودتان اجازه دهید احساساتتان مانند شوک، غم، عصبانیت و تنهایی را تجربه کنید. خودتان را به‌خاطر هیچ احساسی قضاوت نکنید، حتی اگر فکر می‌کنید نباید آنها را داشته باشید. شما ممکن است احساس گناه کنید یا برای «غلبه بر آن» از طرف دیگران، احساس فشار کنید. به خودتان اجازه واکنش دهید، حتی اگر به معنای گریه یا فریاد باشد. در صورتی که ابزار احساسات در کنار دیگران برای شما دشوار است. ممکن است بخواهید هر روز مدتی را به‌تنهایی بگذرانید تا به اندوه فکر کنید و احساسات خود را رها کنید.

صبور باشید. بگذارید اندوه شما روند طبیعی‌اش را طی کند. خودتان را قضاوت نکنید و خود را با دیگران مقایسه نکنید. اندوه هرکسی متفاوت است.

راه‌هایی برای خلاقیت پیدا کنید. موسیقی یا خلق آثار هنری می‌تواند به شما در بیان احساسات کمک کند. این کار را می‌توان به تنهایی یا با کمک یک هنردرمانگر انجام داد. یا افکار، احساسات و خاطرات خود را در یک دفترچه یادداشت بنویسید. مرور وقایع گذشته در دفتر خاطراتتان، ممکن است به شما این امکان را بدهد که تغییرات غم و اندوه تا در طول زمان ببینید.

فعالیت بدنی داشته باشید. پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری یا سایر اشکال فعالیت بدنی، می‌تواند به شما در رهایی از استرس، و مقابله با احساسات کمک کند. می‌توانید ضربه‌زدن به کیسه‌بوکس یا سایر برون‌ریزی‌های

ورزشی را به عنوان یک راه سالم برای بروز هر گونه ناامیدی یا عصبانیتی، امتحان کنید.

خودتان را ببخشید. اگر فکر می کنید با عزیزتان رفتار مناسبی نداشتید، با خودتان مهربان باشید. این موضوع، می تواند به شما کمک کند بیشتر روی خاطرات خوب تمرکز کنید.

مراقب خودتان باشید. مهم است که بعد از مرگ کسی، از خودتان مراقبت کنید. غم و اندوه می تواند شما را از نظر روحی و جسمی بسیار خسته کند. سعی کنید شب ها به اندازه کافی بخوابید، رژیم غذایی سالم داشته باشید و به طور منظم ورزش کنید. در صورت نیاز به مشاوره، در مورد انتخاب شیوه زندگی سالم یا تجربه مشکلاتی مانند اختلالات خواب، با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.

روال خود را ادامه دهید. داشتن یک برنامه روزانه به شما کمک می کند تا در طول روز، مشغول باشید. همچنین شما را با افراد و مکان های آشنا در ارتباط نگه می دارد. ممکن است بخواهید از هر گونه تغییر عمده، مانند یافتن یک شغل جدید یا جابه جایی، بلافاصله پس از فقدان، اجتناب کنید. حفظ روال خود می تواند به شما کمک کند احساس پذیرش و امنیت بیشتر و همچنین استرس کمتری داشته باشید.

با فردی که از دست دادید در ارتباط باشید. شما می توانید از طرق مختلف با عزیز از دست رفته ی خود در ارتباط باشید. اینها می تواند شامل نگاه کردن به عکس ها، تماشای فیلم ها، به خاطر سپردن توصیه های آنها به شما یا فکر کردن به زمان با هم بودنشان باشد.

چگونه خانواده و دوستان می توانند از شما حمایت کنند وقتی شما غمگین هستید؟

لازم نیست اندوه را به تنهایی تجربه کنید. از خانواده و دوستان خود، کمک و حمایت بخواهید. در اینجا مواردی وجود دارد که به شما کمک می کند در هنگام غم، کمتر احساس تنهایی کنید:

با سایر عزیزان صحبت کنید. صحبت کردن در مورد فقدان، غم و اندوه ممکن است به شما کمک کند تا با احساسات خود کنار بیایید و آنها را رها کنید. به خانواده و دوستان بگویید که صحبت کردن، به شما کمک می کند. اطمینان حاصل کنید که آنها می دانند که شما به پاسخ خاصی از جانب آنها نیاز ندارید. شما فقط نیاز دارید کسی به صحبت های شما گوش دهد.

زمان هایی را برای لذت بردن از حضور دوستان یا خانواده تان اختصاص دهید. اشکالی ندارد گاهی مواقع، از میان تجربه غم و اندوه، به خود استراحت دهید. گذراندن وقت با افرادی که از حضورشان لذت می برید می تواند به بهبودی شما کمک کند. بخشی از کنار آمدن با فقدان این است که بتوانیم علاوه بر سوگواری، دیگر وقایع زندگی روزمره را نیز، تجربه کنیم. ممکن است انتخاب کنید که با دوستان خود شام بخورید، به حمامی آرامش بخش



بروید، فیلم تماشا کنید، سرگرمی جدیدی را شروع کنید یا از فضای باز یا طبیعت، لذت ببرید. اشکالی ندارد اگر پس از تجربه‌ی فقدان، گاهی کمی شاد باشید.

به یک گروه پشتیبانی پیوندید. گروه‌های پشتیبانی به شما این فرصت را می‌دهند که با سایر افرادی که فقدان را تجربه کرده‌اند، صحبت کنید. اعضای گروه می‌توانند تشویق، آرامش، نصیحت و پیشنهادهای عملی به شما ارائه دهند. آنها همچنین می‌توانند نشانه‌ای باشند تا بفهمید تجربیات شما عادی است ممکن است بخواهید اعضای گروه پشتیبانی، تجربیاتشان دقیقاً مشابه شما باشد. (مانند ازدست‌دادن همسر به دلیل سرطان).

چگونه برای مقابله با غم و اندوه پشتیبان پیدا کنیم

پس از فقدان، ممکن است از جانب خانواده، دوستان، همکاران و اعضای گروه پشتیبانی، حمایت دریافت کنید. اما، گاهی اوقات، ممکن است احساس کنید برای مقابله با اندوه خود، به کمک بیشتری نیاز دارید. یک مشاور می‌تواند به شما کمک کند تا روند سوگواری را درک کرده و با فقدان کنار بیایید.

اگر احساسات شدیدی دارید که در درازمدت، شما را از انجام فعالیت‌های روزانه بازداشته، «درمان سوگ» می‌تواند کمک‌کننده باشد. درمان سوگ، نوع خاصی از روان‌درمانی است که می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چرا از سوگواری رنج می‌برید و راه‌هایی برای کنارآمدن با فقدان پیدا کنید. یک متخصص سلامت روان، مانند روان‌شناس یا مددکار اجتماعی بالینی، درمان سوگ را به صورت انفرادی یا گروهی ارائه می‌دهد.

اگر پس از فقدان دچار هر یک از موارد زیر هستید، درمان سوگ می‌تواند مفید باشد:

- مشکل در خوردن یا خوابیدن
- مشکل در کار یا انجام فعالیت‌های منظم شش ماه یا بیشتر پس از فقدان
- ناتوانی در مراقبت از خود
- احساس بی‌ارزشی
- افکار خودکشی

از پزشک یا سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامتی بخواهید که به شما کمک کند تا یک مشاور متخصص در درمان سوگ، پیدا کنید. همچنین می‌توانید با یک بیمارستان محلی یا مرکز درمان سرطان، یک مرکز خدمات روان‌شناس و روان‌درمانی، تماس بگیرید.