

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مدارا با تغییرات ناشی از فقدان





کنار آمدن با تغییرات ناشی از فقدان

مرگ یکی از عزیزان، تغییرات زیادی را برای دیگر اعضای خانواده ایجاد می‌کند. تغییرات در روال عادی خانواده، تغییر در اولویت‌ها یا برنامه‌های آینده، از جمله مواردی است که پس از فقدان، اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کنار آمدن با موقعیت‌های جدید زندگی، ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد.

تغییرات رایج

پس از مرگ یکی از اعضای خانواده یا دوستی نزدیک، ممکن است تغییراتی را در چندین زمینه مشاهده کنید:

- **روابط.** ممکن است پس از مرگ یکی از عزیزانتان، متوجه تفاوت‌هایی در نحوه ارتباطتان با خانواده شوید و یا تغییراتی در نحوه ارتباط دوستانتان با یکدیگر، توجه شما را جلب کند. برخی از دوستان یا اعضای خانواده ممکن است از نحوه درست ارتباط پس از فقدان، آگاه نباشند. یا ممکن است از شما فاصله بگیرند. احتمال دارد اطرافیان، بیشتر از همیشه به شما نزدیک شوند. تغییر در علایق، اولویت‌ها یا اهداف شما پس از مرگ یکی از عزیزان، ممکن است باعث شود روابطتان با برخی از دوستان و اعضای خانواده، کمتر شود. اما تغییر در سبک زندگی، ممکن است به روابط و دوستی‌های جدید نیز، منجر شود.
- **کارهای روزانه.** اگر از یکی از عزیزانتان در زمان ابتلایش به سرطان، مراقبت کرده‌اید، رفتن به بیمارستان و مراقبت از بیمار، جز کارهای روزانه‌ی شما بوده است. هنگامی که آن شخص را از دست می‌دهید و این روال روزانه، به پایان می‌رسد، ممکن است به‌خاطر از دست دادن مسئولیت‌های مراقبتی، احساس سردرگمی کنید. باگذشت زمان، بسیاری از مردم قادر به ایجاد یک‌روال جدید روزانه هستند.
- **مسئولیت‌ها** وقتی همسر یا یکی از اعضای خانواده شما فوت می‌کند، ممکن است مجبور شوید وظایف او را به عهده بگیرید. برخی از این وظایف ممکن است برای شما کاملاً ناآشنا بوده و انجام آنها، استرس‌زا باشد. هنگامی که زمان شما صرف مراقب از فرد بیمار نمی‌شود، ممکن است احساس کنید زمان آزاد زیادی دارید. در این زمان ممکن است احساساتی را تجربه کنید که پیش از آن، می‌توانستید این احساسات را با انجام کارهای مراقبتی، سرکوب کرده یا پنهان نگه دارید.
- **اشتغال و امور مالی.** اگر زندگی شما بیشتر توسط همسر یا فردی از خانواده که اکنون در کنار شما نیست، تأمین می‌شده، ممکن است لازم باشد ساعت‌های بیشتری کار کنید، به سرکار برگردید یا برای اولین بار، شاغل شوید. اگر والدینی دارای فرزندان خردسال هستید، این ممکن است به معنای ترتیب‌دادن برنامه‌ای برای کودکان



در یک مرکز نگهداری باشد، زیرا با آغاز به کار، ممکن است زمان کمتری، برای حضور در خانه داشته باشید. مرگ یکی از اعضا، می‌تواند تغییراتی در وضعیت مالی خانواده ایجاد کند. این ممکن است شامل کاهش حقوق، تفاوت در مزایای تأمین اجتماعی یا پرداخت‌های بیمه‌نامه عمر باشد.

- **ایمان و معنویت.** پس از مرگ کسی که دوستش دارید، ممکن است باورهای مذهبی یا درک خود از معنای زندگی را، زیر سؤال ببرید و یا ممکن است متوجه شوید، ایمان شما قوی‌تر شده و مایه آرامش شما می‌شود.

- **اولویت‌ها و اهداف.** اولویت‌های شما ممکن است تغییر کند و منعکس‌کننده آن چیزی باشد که اکنون برای شما مهم است. اولویت‌های قبلی شما، مانند شغل‌تان، ممکن است با اولویت‌های جدیدی مانند گذراندن زمان بیشتر با خانواده و دوستان یا تمرکز بر سبک زندگی سالم، جایگزین شوند. همچنین ممکن است به دلایل دیگری، نیاز به تغییر اولویت‌ها داشته باشید. به‌عنوان مثال، اگر تأمین مالی خانواده بر عهده‌ی شماست، ممکن است لازم باشد بر روی یافتن یک شغل خوب یا شروع کسب‌وکار خود، تمرکز کنید. همان‌طور که با سبک زندگی جدید سازگار می‌شوید، ممکن است لازم باشد اهداف خود را تغییر دهید یا اقدامات لازم برای دستیابی به آنها را، به تأخیر بیندازید.

- **فعالیت‌ها و علایق.** ممکن است، به برخی از فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید، علاقه‌ای نداشته باشید. یا علایق جدیدی پیدا کنید. فعالیت‌های جدید مانند کارهایی که برای عزیزتان مهم است یا داوطلب شدن در یک بیمارستان محلی یا یک سازمان حمایت از سرطان. در مورد اینکه طرفدار سرطان بودن به چه معناست بیشتر بیاموزید.

کنار آمدن با تغییر

راهبردهای زیر ممکن است به شما کمک کند تا با تغییرات استرس‌زا که به دنبال فقدان یکی از عزیزانتان رخ می‌دهد، بهتر کنار بیایید:

- **برای تصمیم‌گیری‌های مهم وقت بگذارید.** اولین سال با تجربه‌ی فقدان یکی از عزیزانتان، بسیار مهم است. کارشناسان بهداشت روان پیشنهاد می‌کنند برای تصمیم‌گیری‌های مهم مانند جابه‌جایی محل زندگی یا تغییر شغل، حداقل یک سال، صبر کنید. فهرستی از تصمیمات و وظایف را در نظر بگیرید و برای آنها اولویت تعیین کنید. سعی کنید تصمیمات مهم را به تعویق بیندازید.
- **مسئولیت‌های جدید را به طور مشترک، بر عهده بگیرید.** برای سازگاری شما و دیگر اعضای خانواده با



- مسئولیت‌های جدید، نیازمند زمان هستید. به‌عنوان یک خانواده، در مورد کارهای خانه و تقسیم وظایف، با هم مشورت کنید. این امر به‌ویژه برای کودکان کوچک‌تر که ممکن است درگیر سوگ باشند، مهم است.
- **کمک بخواهید و بپذیرید.** دوستان و خانواده می‌خواهند به شما کمک کنند، اما ممکن است ندانند به چه چیزی نیاز دارید و یا چگونه این موضوع را با شما در میان بگذارند. در مورد نیازهای خود دقیق باشید و لیستی از وظایفی که دیگران می‌توانند انجام دهند، تهیه کنید. اگر در حال یادگیری نحوه انجام کارهای جدید مانند آشپزی هستید، می‌توانید از دیگران برای همراهی، کمک بخواهید یا در کلاس‌های آموزشی شرکت کنید.
 - **برای رسیدگی به امور مالی و حقوقی کمک بگیرید.** بسیاری از وظایف مالی و حقوقی پس از مرگ فردی در خانواده، اغلب طاقت فرسا به نظر می‌رسند. این امر مخصوصاً زمانی صادق است که شما در رسیدگی به امور مالی و حقوقی خود، تجربه ندارید. در صورت امکان، با متخصص حقوقی یا مالی؛ مانند وکیل، حسابدار یا مشاور مالی صحبت کنید. این خدمات می‌تواند به شما در برنامه‌ریزی آینده حقوقی و مالی و صرفه‌جویی هزینه‌ها در بلندمدت، کمک کند.
 - **قبل از بازگشت به کار مشاوره بگیرید.** اگر بعد از مدت‌ها به کار باز می‌گردید یا برای اولین بار شغلی را شروع می‌کنید، با یک مشاور کاریابی (شغلی) صحبت کنید. یک مشاور شغلی می‌تواند به شما در نوشتن رزومه و جستجوی کار متناسب با شرایطتان، کمک کند. همچنین می‌تواند به شما در انتخاب شغل مناسب، مشاوره دهد.
 - **داشتن یک دفترچه یادداشت.** داشتن یک دفتر خاطرات، می‌تواند به شما کمک کند تا تغییراتی که تجربه می‌کنید را، بهتر درک کنید. علاوه بر نوشتن در مورد احساسات و افکار خود، می‌توانید از دفترچه یادداشت، برای سازماندهی وظایف، اولویت‌ها و برنامه‌های خود استفاده کنید. مرور نوشته‌هایتان در دفتر خاطرات، می‌تواند به شما کمک کند تا متوجه تغییر اهداف و اولویت‌هایتان شوید و پیشرفت توانایی‌تان برای مقابله با شرایط، را بهتر درک کنید.
 - **پیوستن به یک گروه پشتیبانی را در نظر بگیرید.** گروه‌های پشتیبانی به شما این فرصت را می‌دهند تا با افرادی که شرایطی مشابه شما دارند، احساسات و تجربیاتتان را، به اشتراک بگذارید. سایر افرادی که یکی از عزیزان خود را به دلیل سرطان ازدست‌داده‌اند، احتمالاً بسیاری از تغییرات مشابه شما را در زندگی، تجربه کرده‌اند و در حین سازگاری می‌توانند به شما حمایت عاطفی و توصیه‌های عملی ارائه دهند.
 - **نکات مثبت را به خاطر بسپارید.** تغییر اولویت‌ها، توسعه علایق جدید و یادگیری مهارت‌های جدید، می‌تواند تغییرات مثبتی در زندگی شما ایجاد کند. به خود اجازه دهید از دستاوردهای جدید احساس غرور کنید و به یاد داشته باشید که لذت‌بردن از فعالیت‌های جدید، یا تعیین اهداف جدید برای آینده، به این معنا نیست که شما سوگ و غم فقدان را نادیده گرفته‌اید.