

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سوگ فقدان خواهر یا برادر





غم فقدان خواهر و برادر

غم و اندوه، پاسخی عادی به از دست دادن برادر یا خواهر است. اما گاهی اوقات به خواهر و برادرهای بالغ «عزاداران فراموش شده» می‌گویند، زیرا غم و اندوه آنها، اغلب تحت الشعاع غم سایر اعضای خانواده مانند والدین، همسر یا فرزندان فرد قرار می‌گیرد.

صرف نظر از نوع رابطه ای که با خواهر یا برادر خود داشتید، حق دارید سوگوار باشید. اعضای خانواده و دوستان، ممکن است نقش خواهر و برادر را در زندگی شما، درک نکنند. بنابراین مهم است بگویید که به حمایت آنها نیاز دارید.

مرگ خواهر و برادر می‌تواند تأثیرات زیادی بر روی فرد داشته باشد، از جمله:

- **از دست دادن یک رابطه طولانی مدت.** خواهر و برادر اغلب عمیقاً با یکدیگر در ارتباط هستند. آنها در تمام فراز و نشیب‌هایشان، در زندگی یکدیگر حضور داشته اند. بنابراین مرگ آنها ممکن است نشان دهنده از دست دادن دوست، محافظ و فردی مورد اعتماد باشد، که شما خاطرات زیادی را با او به اشتراک می‌گذارید. ممکن است از دست دادن رابطه و نقشی که برادر یا خواهرتان می‌توانست در آینده زندگی شما داشته باشد، غمگین شوید.
- **احساس گناه** روابط خواهر و برادر می‌تواند پیچیده باشد. ممکن است شامل عشق، محبت و همچنین رقابت، حسادت و مشاجره باشد. ممکن است در مورد حرف‌هایی که زمانی گفته اید، یا انجام داده اید، احساس گناه کنید. یا ممکن است از اینکه برای برقراری رابطه نزدیک، تلاش نکردید، پشیمان شوید. همچنین، ممکن است سناریوهای «چه می‌شد اگر» و «اگر فقط» را در ذهن خود، تکرار کنید. ممکن است «احساس گناه زنده ماندن» را تجربه کنید، و این سوال را بپرسید که چرا شما درگیر بیماری نبودید. درباره مقابله با احساس گناه بیشتر بدانید.
- **بازتعریف نقش شما در خانواده** اعضای خانواده نقش‌ها و مسئولیت‌های متفاوت و گاه پنهانی دارند که ممکن است با فوت خواهر یا برادر تغییر کند. شما ممکن است مسئولیت‌های جدیدی بر عهده بگیرید، مانند تبدیل شدن به فرزند ارشد یا تک فرزندی که باید اعضای خانواده را حمایت کند. این تغییر می‌تواند باعث شود که در طول فرآیند سوگواری، استرس یا رنجش بیشتری را، احساس کنید.
- **ترس از ابتلا به سرطان** از آنجایی که شما و خواهر و برادرتان بسیاری ژن‌های یکسان را به اشتراک می‌گذارید، طبیعی است که نگران ابتلا به سرطان نیز باشید. همچنین ممکن است نگران این باشید که سایر اعضای خانواده نیز، به این بیماری مبتلا شوند. اگرچه سرطان می‌تواند ریشه‌های ژنتیک داشته باشد، اما بیشتر



سرطان‌ها پراکنده هستند، به این معنی که به طور تصادفی رخ می‌دهند. درباره جمع آوری و به اشتراک گذاری سابقه سرطان خانوادگی خود بیشتر بیاموزید.

نکاتی برای مدارا با فقدان خواهر و برادر

هر کس با از دست دادن خواهر یا برادر به طور متفاوتی، کنار می‌آید. هیچ راه درستی برای مقابله با احساسات غم و اندوه وجود ندارد. و زمان مورد نیاز برای گذر از این احساسات، مشخص نیست. نکات زیر ممکن است در طول روند سوگواری به شما کمک کند:

- **غم خود را با سایر اعضای خانواده در میان بگذارید.** خانواده شما در غم از دست دادن برادر یا خواهرتان هستند. اما هر کس، به شیوه خود غمگین است. صحبت کردن در مورد غم و اندوه مشترک، می‌تواند به شما کمک کند تا در کنار هم، درد و اندوه خود را کنار بگذارید.
- **حمایتی خارج از خانواده خود پیدا کنید.** کمک گرفتن از خانواده می‌تواند مفید باشد. اما برای برخی از اعضای خانواده تسلی‌دادن در حین کنارآمدن با اندوه خود نیز، می‌تواند سخت باشد. صحبت کردن در مورد فقدان را با افراد خارج از خانواده، مانند یک دوست صمیمی، یک روحانی، یا یک مشاور سوگ، در نظر بگیرید. گروه‌های پشتیبانی همچنین می‌توانند فرصت‌هایی برای گفتگو با افرادی که تجربیات و احساسات مشابهی دارند، فراهم کنند.
- **خودتان را ببخشید.** خواهرها و برادرها با هم رقابت می‌کنند، بحث می‌کنند و گاهی یکدیگر را به چالش می‌کشند. خود را به خاطر هر کار ناخوشایندی که انجام دادید یا حرف‌هایی که از بیانشان احساس خوبی ندارید، ببخشید. خودتان را ببخشید که به اندازه کافی، رابطه صمیمانه با خواهر یا برادر خود، نداشته‌اید. این بدان معنا نیست که او را دوست نداشته‌اید.
- **مراقب سلامت جسمانی خود باشید.** با تمرکز بر ایجاد و حفظ سبک زندگی سالم، به کاهش ترس‌های خود در مورد خطر ابتلا به سرطان کمک کنید. به طور منظم معاینات و آزمایش‌های پزشکی را طبق توصیه پزشک، انجام دهید. تاریخچه سرطان خانواده خود را جمع‌آوری کنید و آن را با پزشک و سایر اعضای خانواده به اشتراک بگذارید.
- **مراقب سلامت روان خود باشید.** احساس غم و اندوه شدید، یا بی حسی، واکنش‌های طبیعی به فقدان خواهر یا برادر است. اما گاهی اوقات این علائم، و سایر علائم افسردگی، با گذشت زمان کاهش نمی‌یابد و احساس ناامیدی، اضطراب یا عصبانیت، می‌تواند بر زندگی روزمره شما تأثیر بگذارد. اگر اندوه و سوگواری، در روند



زندگی شما اخلاص ایجاد کرده، از پزشک در مورد درمان غم، سوال کنید. همچنین، مصرف دارو، ممکن است به مدیریت افسردگی مرتبط با غم و اندوه کمک کند.

• **راههایی برای یادآوری خواهر یا برادر خود، بیابید.** همان طور که درد غم و اندوه شروع به کاهش می‌کند، ممکن است احساس کنید در حال فراموش کردن خاطرات خواهر یا برادرتان، هستید. یافتن راههایی برای گرمی داشت یاد برادر یا خواهرتان، می‌تواند به زنده نگه داشتن خاطره او و حفظ احساس ارتباط کمک کند. ممکن است تصمیم بگیرید که کتاب خاطره خانوادگی با تصاویر، داستان‌ها یا یادگاری‌های دیگری که توسط اعضای مختلف خانواده ارائه شده، تهیه کنید. داوطلب شدن در یک مؤسسه خیریه مرتبط با سرطان یا موسسه‌ای که برای خواهر یا برادرتان اهمیت داشته، می‌تواند برای حفظ یاد او به شما کمک کند. در مورد راه های کنارآمدن با اندوه بیشتر بخوانید.

ارتباط با فرزندی که خواهر یا برادر خود را ازدست داده است

مرگ خواهر یا برادر برای کودک، ضایعه بزرگی است. اما والدین، اغلب، غرق غم و اندوه خود هستند و ممکن است برای رفع نیازهای خواهر و برادر سوگوار، به کمک نیاز داشته باشند. کودکی که زنده می‌ماند، ممکن است احساس کند وظیفه «پر کردن» جای خالی فرزند دیگر را دارد، یا ممکن است نگران باشد که والدین ترجیح می‌دادند به جای فرزند دیگر، او بیمار شده بود. مهم است که والدین غم و اندوه خواهر و برادری را که زنده مانده، درک کنند و از آنها حمایت کنند.

اینکه چگونه والدین می‌توانند به کودکان در مواجهه با یک خواهر یا برادر مبتلا به سرطان کمک کنند و چگونه به کودک یا نوجوانی که سوگوار است کمک کنند، بیشتر بیاموزید.