

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛  
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی  
[www.abrhami.ir](http://www.abrhami.ir)

## سوگ فقدان فرزند





## غم از دست دادن کودک

هیچ پدر و مادری برای مرگ فرزندش، آماده نیست. مهم است به یاد داشته باشید که مدت زمان زندگی فرزند شما تعیین کننده عمق فقدان شما نیست. از دست دادن فرزند، فارغ از سن وی، دردناک است.

- والدین کودکان خردسال به شدت درگیر زندگی روزمره‌ی کودکشان هستند. مرگ هر جنبه‌ای از زندگی خانوادگی را تغییر می‌دهد و اغلب خلاء عظیمی را بر جای می‌گذارد.
- مرگ یک کودک یا نوجوان بزرگ‌تر دشوار است، زیرا کودکان در این سن به توانایی‌های جدیدی دست یافته و در مسیر تبدیل شدن به افراد مستقل، گام بر می‌دارند.
- هنگامی که یک فرزند بالغ می‌میرد، نه تنها فرزندان، بلکه اغلب یک دوست صمیمی، پیوندی با نوه‌ها و منبعی غیر قابل جایگزینی از حمایت عاطفی و عملی را، از دست می‌دهید.

ممکن است متوجه شوید که برای امیدها و رؤیاهایی که برای فرزندان داشتید، پتانسیلهایی که هرگز محقق نمی‌شوند و تجربیاتی که هرگز به اشتراک نخواهید گذاشت، غمگین هستید. اگر تنها فرزند خود را از دست داده‌اید، ممکن است احساس کنید که هویت خود را به عنوان پدر و مادر، از دست داده‌اید. درد این فقدان‌ها، همیشه، همراه شما خواهد بود. با این حال، با گذشت زمان، بیشتر والدین راهی برای ادامه‌ی زندگی پیدا می‌کنند و دوباره شادی و معنای زندگی را تجربه می‌کنند.

## واکنش‌های رایج سوگ

واکنش‌های اندوه، پس از مرگ کودک، مشابه واکنش‌ها پس از فقدان‌های دیگر است. اما، آنها اغلب شدیدتر و طولانی‌تر هستند. ممکن است واکنش‌های زیر را، به هنگام سوگ، تجربه کنید:

- شوک شدید، سردرگمی، ناباوری و انکار، (حتی اگر از احتمال مرگ فرزند خود، مطلع بوده‌اید)
- غم و ناامیدی شدید، به گونه‌ای که انجام وظایف روزانه، یا حتی بیرون آمدن از رختخواب ممکن است غیرممکن به نظر برسد.
- احساس گناه شدید یا این احساس که نتوانسته‌اید از فرزندان مراقبت کنید و می‌توانستید کاری متفاوت انجام دهید

- خشم شدید و احساس آنکه زندگی عادلانه نیست
- ترس از تنها ماندن و محافظت بیش از حد، از دیگر فرزندان خود
- رنجش نسبت به والدینی که فرزندان سالمی دارند
- احساس اینکه زندگی معنایی ندارد و آرزوی رهایی از درد یا پیوستن به فرزندان
- زیر سوال بردن یا از دست دادن ایمان یا باورهای معنوی
- دیدن خواب فرزندتان یا احساس حضور فرزندتان در نزدیکی
- تنهایی و انزوای شدید، حتی زمانی که در کنار دیگران هستید، و احساس می‌کنید، هیچ کس نمی‌تواند واقعاً احساس شما را درک کند.

اگرچه، هنگام مرگ کودک، غم و اندوه همیشه عمیق است، برخی از والدین دوران سختی را تجربه می‌کنند. حتی با گذشت زمان، غم و اندوه آنها همچنان شدید است و احساس می‌کنند که بازگشت به زندگی عادی، غیرممکن است. برخی از والدین حتی ممکن است به این فکر کنند که برای فرار از درد، به خود آسیب برسانند. اگر این احساسات را دارید، فوراً با یک متخصص مانند پزشک یا مشاور صحبت کنید. می‌توانید برای عبور از این اندوه شدید، کمکی بیابید.

## زمان واکنش‌های اندوه

برخی از مردم انتظار دارند که غم و اندوه در مدتی مشخص، مثلاً طی یک سال، برطرف شود. اما این درست نیست. غم و اندوه شدیداً اولیه، مستمر نخواهد بود. دوره‌های غم و اندوه شدید، اغلب بیش از ۱۸ ماه یا بیشتر، به طور نوسانی تکرار می‌شود. با گذشت زمان، غم و اندوه شما ممکن است به صورت امواجی تجربه شود که به تدریج، شدت کمتری پیدا می‌کند. اما به احتمال زیاد همیشه احساس غم، اندوه و فقدان، خواهید داشت. حتی سال‌ها پس از مرگ فرزندتان، رویدادهای مهم و نقاط عطف در زندگی سایر کودکان، می‌تواند باعث غم و اندوه شود. روزهای مهمی مانند فارغ التحصیلی، عروسی، یا اولین روز سال تحصیلی جدید، محرک‌های رایج هستند. در این مواقع، ممکن است به این فکر کنید که اگر زندگی فرزندتان ادامه می‌یافت، چند ساله بود، چه ظاهری داشت یا مشغول به انجام چه کاری بود.

## تفاوت در نحوه سوگواری والدین

والدین بسته به جنسیت و نقش روزانه آنها در زندگی کودک، ممکن است به طرق مختلف غمگین شوند. یکی از



والدین ممکن است متوجه شود که صحبت کردن به او کمک می‌کند، در حالی که دیگری ممکن است، به تنهایی نیاز داشته باشد. انتظارات فرهنگی و تفاوت نقش نیز، بر نحوه سوگواری والدین تأثیر می‌گذارد. معمولاً از مردان انتظار می‌رود که احساسات خود را کنترل کنند، قوی باشند و مسئولیت خانواده را بر عهده بگیرند. از زنان انتظار می‌رود که آشکارا گریه کنند و بخواهند در مورد غم خود، صحبت کنند.

اگر شما یک والد شاغل هستید، ممکن است برای فرار از غم و اندوه و یادآوری‌های روزانه در خانه، بیشتر درگیر شغل خود شوید. والدینی که در خانه می‌مانند ممکن است با خاطرات زیادی احاطه شوند و اکنون که وظیفه روزانه‌ی آنها، به‌عنوان مراقب، ناگهان به پایان رسیده، احساس بی‌هدفی کنند. این امر به ویژه برای والدینی که ماه‌ها یا حتی سال‌ها را صرف مراقبت از کودک مبتلا به سرطان کرده اند، صادق است.

تفاوت در سوگواری می‌تواند، زمانی که والدین بیشترین نیاز را به حمایت از یکدیگر دارند، مشکلاتی در روابط آنها ایجاد کند. یکی از والدین ممکن است بر این باور باشد که دیگری به درستی سوگواری نمی‌کند یا فقدان غم و اندوه آشکار به این معنی است که او کودک را کمتر دوست داشته است. در مورد غم و اندوه، با شریک زندگی خود آشکارا صحبت کنید. برای درک و پذیرش سبک‌های مقابله ای یکدیگر با اندوه، تلاش کنید.

## کمک به خواهر و برادری که سوگوار هستند

هنگام مرگ فرزند، والدین مورد توجه قرار می‌گیرند و غم و اندوه خواهرها و برادرها، گاهی نادیده گرفته می‌شود. مرگ خواهر و برادر برای کودک، ضایعه ای بزرگ است. آنها یکی از اعضای خانواده، فردی مورد اعتماد و دوستی مادام‌العمر را، از دست می‌دهند.

هنگامی که فرزند شما به سرطان مبتلا شد، احتمالاً کاملاً روی نیازهای کودک بیمار خود متمرکز شده اید. اکنون ممکن است غرق غم و اندوه خود شوید. فرزندان بازمانده، ممکن است غم و اندوه شما را به عنوان پیامی مبنی بر اینکه به اندازه خواهر و برادری که فوت شده، ارزش ندارند، تعبیر کنند.

شما می‌توانید در این دوران اندوه، به چند روش به فرزندان خود کمک کنید:

- غم و اندوه را به یک تجربه مشترک خانوادگی تبدیل کنید. کودکان را در بحث در مورد برنامه‌های یادبود، شرکت دهید.



- تا آنجا که ممکن است با فرزندان خود، زمان بگذرانید، در مورد خواهر یا برادرشان صحبت کنید یا با هم بازی کنید.
  - اطمینان حاصل کنید کودکان درک می‌کنند که آنها مسئول مرگ خواهر و برادرشان نیستند و به آنها کمک کنید تا پشیمانی و احساس گناه را رها کنند.
  - هرگز کودک را با فرزندی که از دست داده اید، مقایسه نکنید. اطمینان حاصل کنید که فرزندتان می‌داند که شما انتظار ندارید جای خواهر یا برادرش را «پر کند».
  - محدودیت‌های معقولی برای رفتار آنها تعیین کنید. اما سعی کنید بیش از حد محافظه کار یا بیش از حد سهل گیر نباشید. طبیعی است که نسبت به کودکان زنده، حساس‌تر شوید.
  - از یکی از اعضای نزدیک خانواده یا دوست خود بخواهید، که اگر غم و اندوه شما مانع از توجه شما به فرزندان دیگر می‌شود، وقت بیشتری را با آنها بگذرانند.
- درباره نحوه کمک به کودک یا نوجوانی که در حال غمگینی است و نحوه کنار آمدن با از دست دادن خواهر یا برادر خود به دلیل سرطان بیشتر بیاموزید .

## کمک به خود در دوران سوگ

فقدان، ضایعه ای دردناک است و سوگواری طبیعی است. ممکن است در هنگام سوگواری پیشنهادات زیر برای شما مفید باشد:

- درباره فرزندتان صحبت کنید و از نام او استفاده کنید.
- از خانواده و دوستان برای کارهای خانه، انجام وظایف و مراقبت از سایر کودکان کمک بخواهید. این به شما زمان کافی برای فکر کردن، یادآوری و سوگواری می‌دهد.
- وقت بگذارید و راجع به وسایل فرزندتان، تصمیم بگیرید. برای جمع کردن اتاق کودک یا هدیه دادن اسباب بازی‌ها و لباس‌ها عجله نکنید.
- برای پاسخ‌دادن به سؤالات دشواری مانند «چند فرزند دارید؟» یا نظرهایی مانند «حداقل شما فرزندان دیگری دارید.»، از قبل آماده شوید. به یاد داشته باشید که مردم سعی نمی‌کنند به شما صدمه بزنند. آنها فقط نمی‌دانند چه بگویند.
- برای سپری کردن روزهای مهمی مانند تولد فرزندتان، یا سالگرد مرگ وی، آماده شوید. ممکن است



بخواید روز خود را به تماشای عکس‌ها و به اشتراک گذاشتن خاطرات بگذرانید یا یک سنت خانوادگی مانند کاشت گل را شروع کنید.

• به دلیل انزوا و شدت اندوه فقدان فرزند، والدین ممکن است به‌ویژه از یک گروه حمایتی بهره ببرند که در آن می‌توانند تجربیات خود را با سایر والدینی که غم آنها را درک می‌کنند و می‌توانند امیدواری ایجاد کنند، به اشتراک بگذارند.

راهبردهای مقابله برای زمانی که سوگوار هستید بیشتر بیاموزید.

## یافتن معنا در زندگی

باید انتظار داشته باشید که هرگز واقعاً بر مرگ فرزندان «غلبه نخواهید کرد». اما یاد خواهید گرفت که با فقدان زندگی کنید و آن را به بخشی از آنچه هستید، تبدیل کنید. مرگ فرزندان ممکن است باعث شود در اولویت‌ها و معنای زندگی تجدیدنظر کنید. ممکن است غیرممکن به نظر برسد، اما می‌توانید دوباره خوشبختی و هدف را در زندگی پیدا کنید.

ممکن است برای برخی از والدین، قدم مهم، ایجاد یک میراث از فرزندشان باشد. شما می‌توانید با داوطلب شدن در یک بیمارستان محلی یا یک سازمان حمایت از سرطان، یاد فرزند خود را گرمی بدارید. یا ممکن است برای حمایت از علایق فرزندان کار کنید، صندوق یادبودی راه‌اندازی کنید یا به یاد فرزندان، درخت بکارید. مهم است به یاد داشته باشید، لذت‌بردن از تجربیات زندگی، به معنای فراموشی یا نادیده‌گرفتن فقدان فرزندان، نیست. هر یک از فرزندان، زندگی شما را تغییر می‌دهند. آنها راه‌های جدیدی برای عشق ورزیدن، بهانه‌های جدیدی برای یافتن شادی و راه‌های جدیدی برای نگاه کردن به دنیا، به شما نشان می‌دهند. بخشی از میراث هر کودک، این است که تغییراتی که او در خانواده شما ایجاد می‌کند، پس از مرگ نیز ادامه می‌یابد. خاطرات لحظات شادی که با فرزندان گذرانده‌اید و عشقی که به اشتراک گذاشته‌اید، همیشه زنده خواهد ماند و بخشی از شما خواهد بود.