



سوگ یک پاسخ طبیعی به فقدان و از دست دادن است. این ازدست دادن می‌تواند مرگ عزیزان، بیماری، قطع یک رابطه مهم یا هر چیز دیگری که برای ما مهم است باشد. هر فردی سوگ را متفاوت تجربه می‌کند.

در سوگ ممکن است هر نوعی از عواطف را تجربه کنیم و هیچ حسی درست یا نادرست نیست. غمگینی، شوک، انکار یا عدم باور، گیجی، خشم، یا احساس رهایی معمولاً در سوگ تجربه می‌شوند. معمولاً برای کنار آمدن با فقدان و در طی سوگواری مراحل مختلفی را می‌گذرانیم.

مدیر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفتگو با وب‌دا با اشاره به توصیه‌های وزارت بهداشت در جهت کاهش عوارض روانی سوگ و کمک به افراد سوگوار گفت: هر فردی سوگ را به شکل خاص خودش تجربه می‌کند و این مراحل در همه یکسان نیست، انکار، خشم، چانه زدن، افسردگی و پذیرش از مراحل فرایند سوگ است.

دکتر ندا اخروی با بیان اینکه کنار آمدن با فقدان همواره سخت است اما بعضی کارها به سازگاری بهتر ما و رسیدن به پذیرش کمک می‌کند خاطر نشان کرد: دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت به عزیزانی که در این شرایط قرار گرفته‌اند توصیه می‌کند: مراحل سوگ را بشناسید. بدانید این مراحل به ترتیب طی نمی‌شوند و اکثراً افراد بارها رفت و برگشت حس‌های مختلف را تجربه می‌کنند تا سوگ به اتمام برسد، برای خود هدف‌های کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید و سعی کنید برنامه روزمره خود را حفظ کنید، حمایت خانواده و دوستان در حل و فصل سوگ بسیار کمک‌کننده است. با وجود میل به تنهایی سعی کنید در جمع شرکت کنید و با دوستان و خانواده وقت بگذرانید، با اطرافیان حرف بزنید، از حس‌هایتان بگویید و بگذارید بدانند چه چیزی به شما کمک می‌کند، با افرادی که تجربه فقدان دارند یا در حال حاضر با فقدان کنار آمدن صحبت کنید و از حمایت‌های آنها استفاده کنید، مراقب سلامتی خود باشید. خواب کافی داشته باشید، تغذیه سالم داشته باشید، از مصرف الکل و مواد برای سرکوب حس‌های منفی پرهیز کنید، همچنین تاکید می‌گردد اگر احساس نیاز می‌کنید یا اگر اطرافیان به شما توصیه می‌کنند از مشاور، روانشناس، یا روانپزشک کمک بگیرید.

وی در پاسخ به این سؤال که ما چگونه می‌توانیم به افراد سوگوار کمک کنیم اظهار کرد: بسیاری از ما نمی‌دانیم به فرد عزادار چه بگوییم و چگونه او را آرام کنیم و ممکن است از مواجهه با فرد سوگوار اجتناب کنیم. اما مهم‌تر از چیزی که می‌گوییم، حضور و حمایت ماست. از نظر متخصصان روش صحیح حمایت از این افراد اینست که: در ملاقات با این افراد از احساس‌های آن‌ها سوال کنیم و برای شنیدن و فهمیدن آن‌ها زمان بگذاریم. نیازی نیست برای هر چیزی توصیه و پاسخی داشته باشیم. گوش دادن به آنچه فرد سوگوار مایل است صحبت کند مهم است. بسیاری از افراد سوگوار از صحبت در مورد خاطرات فرد متوفی استقبال می‌کنند. به آنها فضای کافی و زمانی برای تنها بودن نیز بدهیم. از فرد سوگوار بپرسیم چه زمانی ترجیح می‌دهد تنها باشد یا در کنارش باشیم. از روزمرگی‌ها حرف بزنیم. فقدان و سوگ نباید همه‌ی مکالمه‌های ما را به خود اختصاص دهد. از آن‌ها بپرسیم که چگونه می‌توانیم کمک‌شان کنیم. گاهی آماده کردن یک وعده غذا، خرید کردن یا حتی قدم زدن برای فرد اندوهگین تسکین‌بخش است. اگر پس از مدتی بهبودی حاصل نشد، یا نشانه‌های فرد بسیار شدید بود. فرد سوگوار را تشویق کنیم تا از حمایت‌ها و درمان‌های تخصصی بهره‌برد. در صورت نیاز به خدمات پزشکی، روان‌پزشکی یا روان‌شناسی افراد می‌توانند به مراکز خدمات جامع سلامت، مراکز درمانی، بیمارستانها و درمانگاهها در نزدیکترین محل زندگی خود مراجعه نمایند.

{jcomments on}